

A céltudatos testformálók lapja

FITMUSCLE

MAGAZIN

www.FitMuscle.hu

2008/1 (19. sz.)

Óriási
**SCITEC
TESZT**
indul!

Részletek a hátoldalon!

20 PERC AZ ÉHSÉG ELLEN

**Trükkök
a teltségérzetért és
tetszetős testért**

**Adjunk
a tricepsznek!**

**Az élettani
kondicionálás
elvei**

**Mitől működik
valójában
az edzés?**

INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

Adjunk a tricepsznek!

Írta: Radnai Tamás

A tricepszek – a karfeszítő izmok – nyilvánvaló jelentőséggel bírnak funkcionálisan, hiszen a nagy nyomásokhoz (is) elengedhetetlenek; emellett esztétikai szempontból is kardinálisak, mivel a kar tömegének nagyobbik részét adják és szinte semmilyen szögben nem rejthetők el. A tricepsz három elkülönülő fejjel rendelkezik és a testrészeink különböző szögeiben és az eltérő mozgástartományokban végzett mozdulatok más és más módon vonják be ezeket a fejeket a munkába. A tricepsz hosszú feje a könyök feszítésén túl a váll addukciójában és extenziójában is részt vesz, például a hát lehúzás, vagy pullover gyakorlatoknál.

A tricepsz munkájának fokozása más izmok terhére

Nem lehet vitás kérdés, hogy az összetett gyakorlatok általában véve sokkal jobb eredményeket hoznak erőben és izomban is a nagyobb súlyok révén, mivel a kialakuló izomfeszülés jelentősebb, mint izoláló gyakorlatok esetében. Nyilván persze vannak olyan mentalitású, alacsony tudásszintű emberek, akik az izolációt izom-érzés és bedurantás alapján előrébb helyezik, de ezt ki kell nevelni belőlük. Talán a lábazásnál a legelfogadottabb, hogy a lábnyújtás messze elmarad a guggolástól, és remélhetőleg a tri-

icepsz edzés kérdéskörében sem lesz vita abban a tekintetben, hogy a tricepsz csigázás nem ér fel mondjuk a szűknyomáshoz.

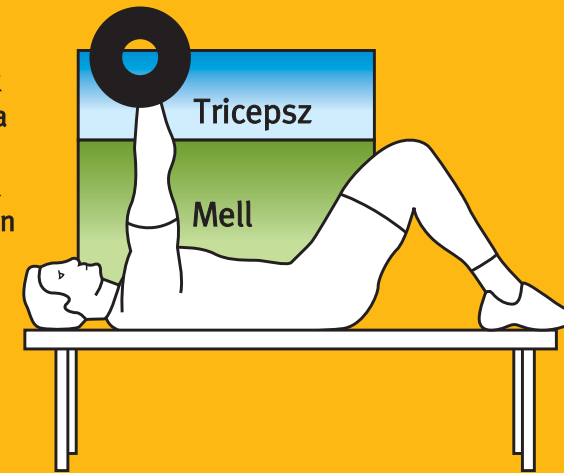
Ezzel a kis kerülővel oda akartam eljutni, hogy a felsőbbrendűsége ellenére az összetett, nyomó gyakorlatokban ugyanúgy problémát jelenthet bizonyos izmok dominanciája, mint a mell edzés esetében. Előfordulhat ugyanis, hogy valakinek a válla, melle jobban átveszi a terhelést a tricepszről. Mit tehetünk ennek elkerülésére, ha a könyökfeszítők megdolgozása az elsődleges cél?

A melledzés trükkjeinél említettük már azt az egyszerű

technikát, ami eltolhatja a hangsúlyt a mell/váll és a tricepsz között. Ha a tricepszre akarunk koncentrálni, akkor a rudat képzeletben szét kell húznunk, ahelyett, hogy összehoznánk. A kezeink természetesen nem mozdulnak el a rúdon, de a széthúzásra való törekvés jobban bevonja a tricepszeket a munkába. A fekvőnyomó erőemelő kedvelt technikája ez, ahol is kiemelkedően fontos a tricepsz a nyomásban. A másik lehetőségek egyike az olyan nagy, összetett szuper gyakorlatoknál mint a fekvőnyomások, hogy a dupla-kontrakciós technikát, vagy más néven a 1.5 ismétléses metódust alkalmazzuk. Mivel a mozgástartomány fázisaiban is más-más a résztvevő izmok hangsúlya, ezért a nyomásnál van olyan szakasz, ami mell-hangsúlyosabb és van olyan, ami tricepsz-dominánsabb. A tricepsz edzésnél nyilván ebben az utóbbi szakaszban akarunk több időt eltölteni. Hogy meg is nevezzük: a tricepsz többet dolgozik a kinyomás befejező szakaszában, a kiakasztás közelében. Jelen technika abból áll, hogy 1 számolásnak (ismétlésnek) azt vesszük, ha egy teljes mozgástartományú ismétlés után végzel egy csak félig leengedett ismétlést. Ezen a módon a tricepsz kétszer annyit dolgozik!

Másik lehetőség a mozgástartománnyal való manipuláció területén, ha tisztán csak a tricepsz-domináns zónában

Könyökök kiakasztva
Könyökök 135 fokban



A felső szakaszban a könyök 135 fokos behajlításáig dolgozik többet a tricepsz

maradunk és ehhez segédeszközöket is igénybe vehetünk. Ilyenek lehetnek az erőkeret biztonsági keresztvasairól történő nyomás (vízszintes/ferde padon valamilyen fekvőnyomás gyakorlattal, de akár fejtető fölött vállból nyomás kiakasztással is).

Másik lehetőség a padlón nyomás, amikor maga a padló nem engedi a mell-domináns alsó szakasz elérését; valamint erőemelőknél és egyéb teljesítmény-fokozásra összpontosítóknál népszerű deszkás nyomás, amikor pár darab kb. 5 centi vastag, mellkasra helyezett deszka darabról nyomunk.

További tippek

#1 Negatív pados tricepszmunka

Az izom elektromos aktivitását vizsgáló tanulmányok szerint a negatív dőlésű padon végzett tricepsz nyújtások 10%-kal nagyobb izomrost aktivációt érnek el, mint ugyanaz a gyakorlat vízszintes padon. A pad dőlésének nem kell túl erősnek lennie, 30 fok optimális. Végezz tehát egykezes súlyzókkal, vagy kétkezes rúddal tricepsz nyújtásokat ebben a pozícióban és a könyököd mutasson függőlegesen felfelé.

#2 Izometrikus kiakasztási munka

Ha problémád van egy izommal, akkor előfordulhat, hogy az „agy-izom kapcsolat”, az izomrostok munkába vonásának szintje alacsony, mondhatnánk úgy is viccesen, hogy csak „imitárod a mozgást”, miközben az izom „nem dolgozik” (ugye az azért lehetetlen, hogy egyáltalán ne dolgozzon). Kutatások úgy találták, hogy a maximális izometrikus kontrakció során (nincs elmozdulás, csak feszülés) nagyobb lehet az izomrostok aktivációja, mint koncentrikus, vagy excentrikus kontrakció során (az izom megrövidülési, illetve megnyúlási fázisai). A belépő rostok ráadásul a gyors rostok, amelyek a legerősebbek és a leginkább növekedésre képesek. Ennek a jelenségnek a kiakasztására

alkalmas az izometrikus fekvőnyomás kiakasztás gyakorlat. Itt pusztán az üres rudat nyomod maximális erővel alulról a kiakasztás pontja alá 5 centivel beállított erőkeret biztonsági keresztvasakra. A növekedés stimulálásához 20 másodperces szetteket végezz 4-5 szett erejéig, 30-45 másodperces pihenővel közöttük.

Technikák a tricepsz fejek munkavégzésének manipulálására

Az is érdeklődésre tarthat számot, hogy miként manipulálhatjuk a tricepsz fejek egyéni részvételének arányát a munkában. A könyökünk pozíciója, a felkar rotációja és a tenyér állása befolyásolja a fejek munkájának arányát.

- ◆ Könyökök szélesebben, mint a kézfejek (főleg, ha a felkar befelé rotációban van, tehát a könyökök kifelé néznek)=oldalsó (külső) fej.
- ◆ Kézfejek szélesebben, mint a könyökök=hosszú és belső fejek.
- ◆ Szupinált fogás (tenyerek felfelé)=hosszú és belső fejek. Ha a könyököket feljebb emeljük, az még jobban hangsúlyozza a hosszú fejet. Ha a könyökök lent vannak, lefelé mutatnak, akkor a belső fejet favorizáljuk (pl. tricepsz lenyomás).

Az eddig leírtakat legkönnyebben a rudas kábeles tricepsz gyakorlatnál lehet elképzelni, de hasonló a helyzet például a fekvőnyomás szűk fogással gyakorlatnál is:



JÓFAJTA ZSÍROK!

Az izomépítéshez hasznos zsírok



- ◆ A könyökök testtől való eltávolítása=több külső fej.
- ◆ A könyökök testhez való közelítése=több belső és hosszú fej.
- ◆ Negatív ferde padon végzett szűknyomás=belső fej kiemelés.
- ◆ Pozitív ferde padon végzett szűknyomás=hosszú fej kiemelés.

Sérülésmegelőzési tippek

Mint sokszor elmondjuk, az, hogy valamilyen mozdulat, gyakorlat kívánatos módon hat egy izomra, vagy annak adott fejére, még nem feltétlenül jelenti azt, hogy az ínak, ízületek számára biztonságos és optimális. A fekvenyomásnál a könyök és a váll számára sokkal kímélőbb, ha a könyök a test mellé jobban be van húzva, mintha a váll vonala felé elkezdenénk eltávolítani a test oldalától. A tricepsz nyújtások is sajnos azok közé a mozdulatok közé tartoznak, amelyek igen megterhelik a könyököt és sok problémát okoznak, így használatukat ciklizálva érdemes beiktatni és a súlyok megválasztását meg kell gondolni. A tolózkodásokkal is vigyázni kell, a váll ilyen szintű extenziója (amikor a könyök a test mögé kerül) igen megterhelő, ezért a sima és test mögött padon végzett tolózkodásoknál nagyon figyelj oda az intő jelekre.

Gyakorlatok

Alapvetően tehát vannak rudas, kéziszúlyos és csigás (egykezes és kétkezes) gyakorlatok. Mint a bicepsznél is, a könyök pozíciója befolyásoló tényező és lehet a test mögött, mellett, előtt és egészen a fej fölött. A többi szempontot, módosító tényezőt fentebb felvázoltuk. A következőkben válogatott tricepsz gyakorlatokat mutatunk be a

teljesség igénye nélkül (képeket, videókat a gyakorlatokról a Tesztoszteron.hu webmagazinban találj).

- ◆ Deszkás fekvenyomások: pontosan kimért, konzisztens mozgástartományú részleges nyomások lehetőségét teremti meg. A végrehajtó mellkasára a segítő 1-5 db egymásra erősített 5 cm vastag (és 15 cm széles, 40 cm hosszú) deszkát helyez, persze végig ott tartva. Fekvenyomás, szűknyomás stílusban a deszkákat érintve lehet részleges nyomásokat végezni.
- ◆ „Tricepsz halál”: max ismétléses deszkás fekvenyomás egyre csökkenő mozgástartománnyal, vagyis egyre több deszkával, amiket a segítő cserélget a bukások közelében.
- ◆ Kiakasztás erőkeretben: ez is részleges fekvenyomás, szűknyomás, csak nem deszkáról, hanem az erőkeret megfelelően beállított keresztvasairól.
- ◆ Padlón nyomás: ez is részleges fekvenyomás, szűknyomás a padlóra feküdvé. A felkarod a padlóba fog ütközni, ezt kontrolláld! A térdedet behajlítva a talpaidat feltámaszthatod, vagy teljesen kinyújtott lábbal is végezheted a gyakorlatot, utóbbi esetben a teljes test kevesebbet segít a fő mozgató izmoknak.
- ◆ Kéziszúlyos „Tate-nyomás” ferde padon: a két kéziszúlyzó kiindulásként a fekvenyomás végpozíciójában van, tehát kinyújtott karral a tenyerek előre néznek. A gyakorlathoz a két súlyzó belső oldalát egyszerre, a könyökök behajlításával leengeded a szegycsonthoz, majd ugyanezen a pályán vissza.
- ◆ JM-nyomás: a JM-nyomás lényegében a szűknyomás és a rudas fekvő tricepsz nyújtás keveréke, mivel a súlyt közel engedjük le a nyakhoz, viszont a könyök elmozdul és nem mutat folyamatosan fölfelé, mint a tricepsz nyújtásnál.
- ◆ Kiterjesztett szett (folyamatos gyakorlat kombináció):

padlón végezz kéziszűzős tricepsz nyújtást (majdnem) bukásig, majd egyből „Tate-nyomásokat” és ha már ez sem megy, rendes fekvőnyomásokat.

- ◆ Fekvőnyomás izometrikus kiakasztás: fentebb bemutattuk.
- ◆ Kiakasztás fej fölött: rövid támlás padon ülve rúddal végezz fej fölötti nyomásokat, de nyakból vagy mellről nyomás helyett egyenesen a fejed tetejéhez engedd a rudat, majd nyomd ki. Ügyelj a biztonságra, például legyen ott segítő!



latként javasolt, mivel ugye csigás izoláló mozdulat. Használj 60 fokra beállított padot, amit egy tricepsz csiga elé állíts be háttal. Erre ülve a tricepsz kábel hátulról és fölülről fog jönni a tested elé, ahol is elvégzed a tricepsz lenyomást.

Konklúzió

A tricepsz edzésénél is meg kell tehát találnunk azt az optimális kombinált megközelítést, amellyel nem teszük tönkre az ízületeinket (gyakorlat megválasztás és ciklizálás), megfelelően aktiváljuk és nagy feszülés létrehozásával kellően megeddzzük a lehető legtöbb motoros egységet (aktivációs és összetett gyakorlatok nagy súlyokkal); valamint, ha a kinézet javításában is érdekeltek vagyunk, akkor a tricepsz fejezt mindegyikének maximális fejlesztését is lehetővé tesszük. **FM**

- ◆ Francia rudas tricepsz nyújtás negatív padon: a negatív fekvőnyomó padon végezz tricepsz nyújtást francia rúddal. Emlékezz, a negatív pad szöge több izomrost aktiválását eredményezi.
- ◆ Ultra-izolált tricepsz letolás padon: Charles Poliquin is javasolja ezt a gyakorlatot verziót, amit a koncentrált bicepsz megfelelőjének nevez tricepszre, hiszen itt a lendület, hasizom, stb. nem tud belesegíteni a mozdulatba, ami így ténylegesen izoláló lesz. Befejező gyakor-

SCITEC NUTRITION®

100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

Most 100 grammos kiszerelesben is kipróbálhatod, mindössze 790 forintért!

**Szenzációs új ízek
Magyarország legnépszerűbb fehérjéjéből!**



KÓKUSZ



FAHÉJAS FEHÉRCSOKIS MOKKA



MÉZES VANÍLIA



MÁLNÁS CSOKOLÁDÉ



MOGYORÓS CSOKOLÁDÉ



FAHÉJAS VANÍLIA



KÓKUSZOS CSOKOLÁDÉ



KAREMELL



BANÁN



CAPPUCCHINO

Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

FITNESS PONT

SCITEC
NUTRITION

Universal
Nutrition

CYTOGEN
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND

AMERICAN
MUSCLE

afp
AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

VitaLIFE
SPORT NUTRITION

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
TÁPLÁLÉKIEG. BOLT
4025 Piac u. 41. Belvárosi
Udvarház
06-52-431-534

DOROG
RÉVAI DROGÉRIA
2510 Bécsi út.33.
06-20-924-8813

DUNAKESZI
LÁNG SPORT
2120 Fő út 105.
06-70-249-4441

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

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 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

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

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

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

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

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

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

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

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 Möricz 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.
06-94-336-777

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

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

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

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

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

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

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

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete

www.FitnessPont.hu

SCITEC NUTRITION®

TÍZ ÉVE AZ ELSŐ HELYEN!

A SCITEC NUTRITION® dominánsan az első számú márka hazánkban, amióta csak kapható. Természetesen mindig a termékek minősége és megbízhatósága az alap, de most összefoglaljuk, hogy a SCITEC-et miért értékelik úgy, mint egy márka, amelyik másként tekint a piacra, mint a többi cég. Mi a vásárlókért és a testépítésért vagyunk!

'97-'07

2007-re is az ÉV MÁRKÁJÁNAK szavazva!

DOPPINGMENTES

Mi nem csapunk be, nem kényszerítünk arra, hogy rizikót vállalj az egészségeddel és a sportodban való megbukással valamiféle kétes előnyök érdekében. A legújabb termékeink is hivatalos bevizsgálási eredményekkel rendelkeznek arról, hogy nem tartalmaznak doppingszernek minősülő anyagot!



MAGAZINOK

Első Muscle Mag 1997 március



Első FitMuscle 2003 január



INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

MUSCULAR DEVELOPMENT

A SCITEC kezdettől fogva biztosította a sportrajongóknak a médiát a szórákoztatáshoz és informálódáshoz a sportról. Saját és amerikai licenz magazinok, magyar és nemzetközi anyagok, naturál és nem naturál megközelítés mind szerepel a palettánkon.

A Fit Muscle évek óta ingyenesen biztosít színvonalas olvasnivalót a magyar sportolóknak! Az általunk kiadott magazinok 2,720,000 példányban jelentek meg eddig összesen, amely több mint 10 kilométer magasra nyúlna egymásra helyezve.



Első Muscular Development 2006 november



SUPERBODY



Az első abszolút győztesek 1998-ban: Mann Tamás és Gárgyán Rita

A SCITEC tizenegy éve rendez meg Magyarország legnagyobb és legnépszerűbb versenyét, a SUPERBODY-t, mellyel versenyzési, szereplési lehetőséget biztosítunk mindenkinek, és megteremtettük azt, hogy a résztvevők színvonalas módon viszontláthassák magukat nyomtatott és mozgóképes formátumban. Mi értékeljük a sportba fektetett munkát! A számok magukért beszélnek: 11 év, 2 ezer versenyző, 20 ezer néző, 90 millió forint összdíjazás.

Kónya Lajos, Superbody 2004



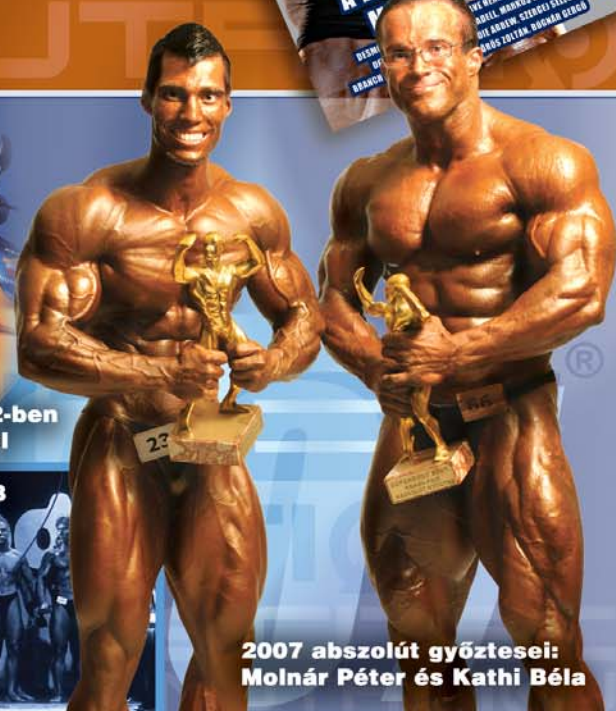
Bosnyák Roland 2002-ben a nyereséymotornal



Hatvanan egy kategóriában a színpadon: Superbody '98



2007 abszolút győztesei: Molnár Péter és Kathi Béla



INNOVÁCIÓ



A SCITEC-féle innováció ténylegesen működő új termékek piacra dobását jelenti, mint amit a pezsgő formulák (pl. PUMP kreatin) piacra bevezetésével valósítottunk meg. Másoknál az „innováció” sokszor csak papíron létezik, hogy új reklámértéket kreáljanak. A SCITEC-nél működő, bizonyított formulákkal, a gourmand ízek kavalkádjával, és a kiszerezések sokaságával szolgáljuk a vevőket.



INNOVÁCIÓ

FILMEK



Mint mondtuk, kezdettől fogva biztosítjuk a filmes szórakoztatást, valamint a megjelenési lehetőséget a magyar sportolóknak.

A '98-as Muscle World film egyedülálló újdonság volt itthon, amely alapjaiban változtatta meg a magyar testépítés világát és beindította a Superbody-val együtt a tömeges testépítő mozgalmat.

Lásd viszont magadat a képernyőn, vagy pillants bele a magyar és külföldi sztárok életébe, edzésébe!

FILMEK

SCITEC® teszt

TESZTEK



A híres „SCITEC TESZTEK” segítségével egy olyan újabb bizonyítékot tettünk le a vásárlóink elé a termékeink hatékonyságáról és megbízhatóságáról, amelyet semelyik másik cég sem. Volt, hogy „kivesztük” az alanyt a legkorszerűbb orvosi módszerekkel (pl. MRI), máskor a statisztikai számok erejét felhasználva több, mint száz emberrel értünk el remek eredményeket. És az alanyok nem megfoghatatlan versenyző sztárok, hanem a te edzőtársaid, kollégáid, szomszédod – olyan „átlagemberek”, mint te is. Természetesen az alanyok ingyenesen kapták az értékes termékcsomagokat, így egyfajta szponzorációs vonalnak is tekinthetők a SCITEC TESZTEK, amelyek során tömegek tettek szert sok kiló izomra és így nem véletlen, hogy a mai napig jönnek jelentkezések a tesztekre.



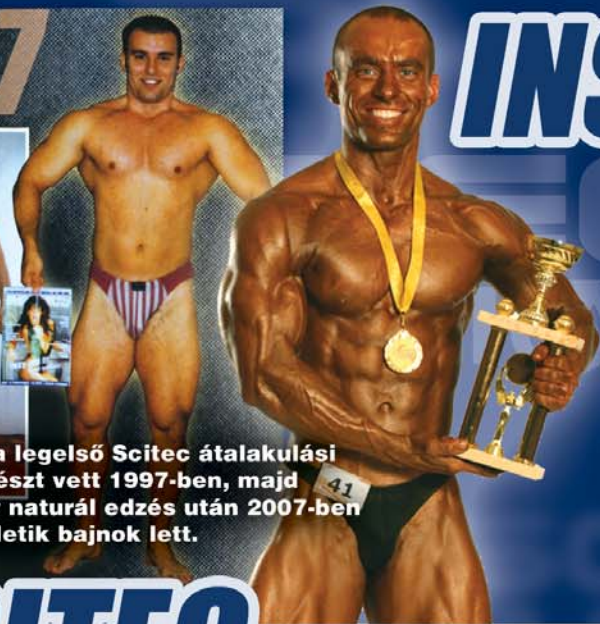
TESZTEK

1997

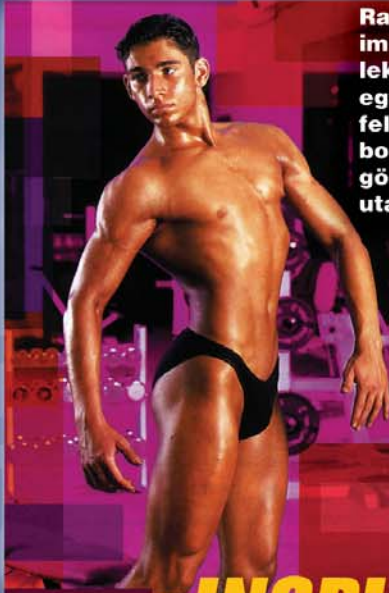
INSPIRÁCIÓ



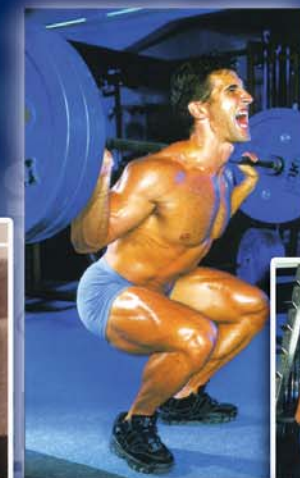
1997-2007
Illés Norbert a legelső Scitec átalakulási teszten már részt vett 1997-ben, majd tíz év kemény naturál edzés után 2007-ben Superbody Atletik bajnok lett.



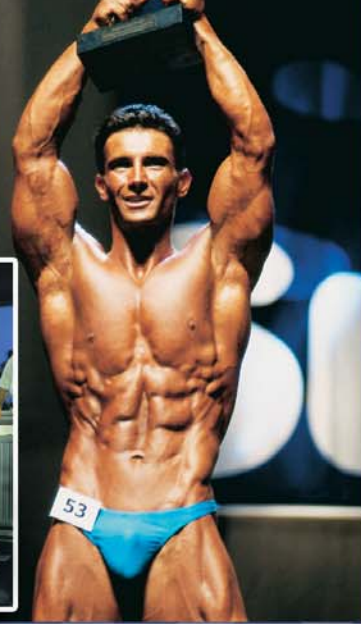
A legmotiválóbbról az, amikor nálunk rosszabb helyzetből induló, akár súlyos beteg, balesetet szenvedett embereket látunk felállni a padlóról, legyőzni az akadályait és nyerni! Az évek során számtalan olyan embert mutattunk be, akik a SCITEC és a SUPERBODY segítségével motiválták magukat a határaik legyőzésére. Örök életében naturál Superbody bajnok, tolókcсібól felálló sérült, Guinness-rekorder guggoló csak néhány példa erre.



Raj Krisztiánnak súlyos immunbetegségét leküzdve sikerült egy izmos testet felépítenie, és a Superbody csapattal a görögországi versenyre utaznia 1998-ban.



Molnár Zoltán 2000-ben 75 kilós testsúllyal 100 kilóval 170-szer guggolt (Guinness-rekord), majd megnyerte a Superbody-t.



SCITEC A VILÁGBAN

Üres propaganda helyett a SCITEC a minőségben hisz és tisztességes üzleti magatartással folytatja tevékenységét, ennek ellenére gyakorlatilag a világ szinte minden pontján megvetette lábát. A SCITEC reklámok kapcsán a vásárlók nem csalódnak a termékekben, a hatás és az ízük mindenhol visszatérő vásárlókra találnak! Európában a SCITEC az első három hardcore táplálékkiegészítő márka egyike, de például Spanyolországban, Olaszországban és Franciaországban a piacvezető külföldi táplálékkiegészítő. Célunk Európa vezető márkájává válni, valamint meghódítani a dél-amerikai és távol-keleti piacokat is. Népszerűségünk és megbízhatóságunk alapja világméretű!



SCITEC A VILÁGBAN



Chad Crouse

Diego Sebastian

Vörös Zoltán

Binais Begovic

Szergej Selesztov

Eddie Abbew

TEAM SCITEC

A Mr. Olympián is szereplő komoly profik mellett a SCITEC kezdettől fogva támogatja a magyar, feltörekvő sportolókat is termékekkel, bemutatással, szakmai segítséggel. A versenyszervezéssel együtt ez számunkra része a természetes közegünk, a testépítő sport felfuttatásának. Több mint 150 magyar sportolót támogattunk ezidáig!



Bodó Imre

Barna Róbert

Tóth Dániel

Bognár Gergő

Lauter Victor

Molnár Péter

20 perc a teltségért és a tetszetős testért

Hogyan érezd magad teltnak evés során elhízás nélkül

Írta: Chris Sugart

Egyszer csak tele

Áthágtam a jó, izomépítő, has-kockásító étkezés egyik kardiális szabályát: túl sokáig voltam étkezés nélkül. Ahelyett, hogy a szokásos 5-6 kajálásom meglett volna, egyik nap csak reggeliztem és már kettő óra volt. Hoppá! Kopogó szemmel gyorsan leparkoltam egy kínai büfé előtt. Vannak szabályaim azért erre is: semmi panírozott, semmi kenyér, semmi desszert és így a csaló étkezést is azért némileg korábban lehet tartani. Megpakoltam a tányéromat és nekiláttam a „munkának”. Aztán megpakoltam a második tányért is. És végül még egyet.

Ekkor jött a tanulságos dolog: mielőtt fejest ugrottam volna az utolsó repetába, megcsörrent a mobilom és több percet a beszélgetéssel foglalkoztam csak. Mikor leraktam és ránéztem a tányéromra, rájöttem, hogy tele vagyok. De nem csak tele, hanem tömve! Nem

az éhséggel és teltséggel kapcsolatos információkat viszik a gyomor és az agy között. A probléma akkor van, ha olyan gyorsan tömöd magadba az ételt, hogy az agyad még nem volt képes „meghallani” a jeleket. Ezért van az is, hogy ha addig eszel folyamatosan, amíg észrevehetően tele vagy, akkor 20 perc múlva már rosszuléted keltően degeszre tömve találsz magad. Tulajdonképpen az étkezés felénél már tele voltál, csak még nem tudtad!

Oké, szóval vannak a lassú test-jelek, amiket figyelembe kell vennünk, nem olyan nagy baj, igaz? De van itt még egy faktor: a mai ember alapvető élettana még az őseimével megegyező! Más szóval a testünk nem alkalmazkodott még a lassú evolúció során a mai világ (legtöbb helyen) bőséges tápanyag kínálatához, a kalória dús ételekhez... vagy kínai kifőzdékhez. A testünk és agyunk még mindig indákon ugrádozik és farkasfogú tigrisek elől menekül. Otthon meg a hajánál húzza be az asszonyt a barlangba.

Mindez azt jelenti, hogy amikor bőséges étel kínálatot látunk, akkor az agyunk azt látja csak, hogy: „Hohó, friss vadászat eredménye!” és vele született vágy készíteti arra, hogy befalja az egészet, csakúgy mint a mezőgazdaság előtti, fagyasztó szekrényt nélkülözni kényszerülő őseink tették. Ők a vegetációt „legelték” le és kis étkezések voltak mindaddig, amíg el nem tudtak ejteni egy nagy állatot és akkor viszont faltak. A helyzet az, hogy a modern legelészés a csokit jelenti az automatából és a falás meg a drive-thru gyorséttermi kajákat. Ha összekombinálsz a modern embert, a lassú kémiai szignálokat a gyomor és az agy között, a barlanglakó őstönöket, mit kapsz? Ezt:

tudtam enni egy további morzsát sem! Ezzel szemben pár perccel korábban, a telefonhívás előtt még éhes voltam és minden szándékom az volt, hogy a harmadik adagot is befalom. Hogyan lettem hirtelen ennyire nem éhes?

A 20 perces hatás

A magyarázat komplex, de lehet egyszerűen is találni. Dr. Janet Polivy, pszichológia professzor a University of Toronto-nál elmagyarázza: „Nincs a testünkben azonnali visszajelzésre képes mechanizmus, ami tudná a szervezetünkkel, hogy elég tápanyagot kapott. Körülbelül 20 perc kell ahhoz, hogy az étel annyira megemésztődjék, hogy elegendő glükóz a véráramba kerüljön és hogy az itt szerepet kapó hormonok mennyisége megváltozzon.”

Ezek a hormonok – az inzulin, leptin, kortizol és ghrelin – kémiai hírnökök, amelyek



Ez a „tökéletes katasztrófa” zsírpacnikká változtathat minket és szétzilálja a diétázásra irányított erőfeszítéseinket. Most adok nektek néhány tippet, amelyek segítségével megérthetitek ezt a csatát!

1. tipp: Használd ki a 20 perces jelenséget

A tudatosság szinte bármilyen táplálkozási feladat megoldásának a kulcsa. A látható hasizmokért folytatott küzdelemben először is fel kell ismerni a 20 perces jelenséget. Nyilvánvalóan előbb kell abbahagynod az evést, mint hogy a teltséget megérezned, vagy minimum annak első jelekor. 20 perc múlva ténylegesen teltnak fogod érezni magad. Ez gyakorlást és fegyelmet igényel. Főleg a nagydarab férfi sportolóknak nehéz felállni a tányértól, ha van még betermelhető kaja és az illető nem érzi magát teletömve. Ahogy leírtam, ez gyakorlatilag az ösztöneinkkel ellentéte lépés. Amikor tehát diétázol és csökkentened kell a kalória bevitelt:

■ Vezess étkezési naplót. Ez egy „na ja!” kategóriába tartozó tipp, de mégis igen sok ember diétázik anélkül, hogy tisztában lennének a kalória és makronutriens (szénhidrát, protein, zsír) bevitelüknek. Sorry, de mondjuk pusztán az, hogy „alacsony zsírtartalmú” csomagolt kajákat veszel a hipermarketben, még nem jelenti azt, hogy sikerrel diétázol. Amennyire nyűgnek tűnik a napló vezetése, egyszer az életben meg kell tenned, hogy meglásd a lényegét. Mindannyian ismerhetünk olyan kondizó „veteránokat”, akik évekig fejlődés nélkül, vagy gyenge progresszió mellett edzettek. Általában, ha ők leírják, hogy mennyit esznek, akkor rádőbbenek, hogy a protein és kalória bevitelük egyszerűen nem támogatja a céljaikat és annyit esznek, mint egy anorexiás kislányka.

■ Tegyük fel, hogy a diétád 2000 kalóriát engedélyez egy nap. Elosztod ezt 5 étkezésre, ami 400 kcal alkalmanként. Te megteszed, amit meg kell: elolvasod az ételek tápanyag értékeit, megméried az adagokat és leírod a számokat. Szörnyű dolgok ezek, tudom, de most már van okod arra, hogy megállj az evéssel: elfogyasztottad a 400 kalóriádat. És fontos az is, hogy most már tudod 400 kalória miként nézhet ki. Állj fel! Nem biztos, hogy kielégültél, de 20 perc múlva már nem leszel éhes.

■ Egyél lassabban! Tedd le a villát a falatok között.

■ Használd kisebb, salátás villát a lapát helyett, amivel most eszel. Még jobb, ha kínai pálcikákkal eszel. A tányérjaid is legyenek kisebbek diéta alatt. Lényegében, ha valami a tányérodon van, akkor azt meg fogod enni, még akkor is, ha már tele vagy. A University of Illinois kutatói egy olyan leveses tálból etettek alanyokat, aminek az aljára szerelt szerkezet észrevétlenül feltöltögette az ételt. Ebből a „soha véget nem érő” ételből az alanyok 73%-al többet ettek, mint a kontroll csoportbeliek, de mégis azt jelezték, hogy a teltség érzetük semmivel sem nagyobb, mint a kevesebbet evőké. Hallhattad már a mondást: „Csak a szemem kívánta!” Bizony igaz!

■ Mindenképpen rendesen teríts meg és az asztalnál egyél. Semmi falatozás a konyhában dobozokból!

■ Ne egyél a TV előtt sem! A kutatások azt mutatják, hogy amikor a figyelmünk elterelődik, akkor többet eszünk.

■ Rágd meg rendesen azt az ételt az Isten szerelmére!

■ Még egy a „na ja!” aktákból: soha ne érj el azt, hogy farkas éhes legyél. A kb. 3 óránként való evés ezt biztosítani tudja. (Persze ez csak egy elfogadott nézet, van azért alternatíva is, pl.: LEANGAINS: egy átmeneti böjtölés protokoll – a szerk.) Menj túl sokáig kaja nélkül és sokkal gyorsabban fogod betermelni a következő étel adagot, áthágoz a 20 perces szabályt, túl sokat fogsz enni, kövér leszel és soha nem lesz jó csaj barátnőd. Persze pozitív, hogy marha jó lehetsz a videójátékokban. Gratula, tigris!

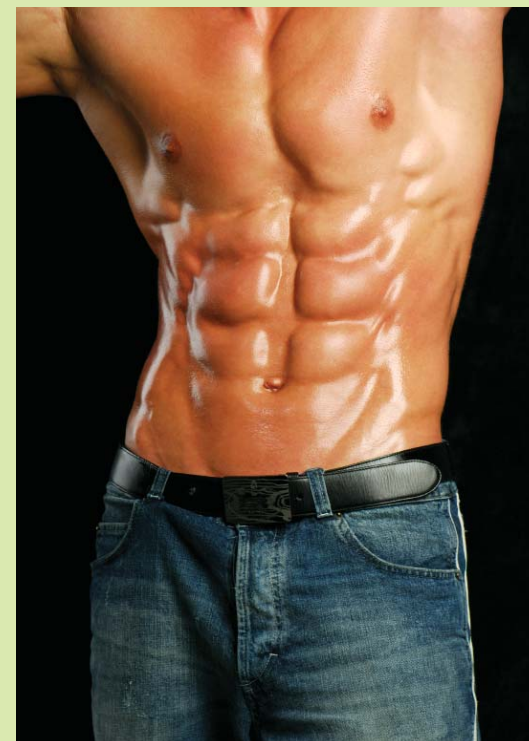
2. tipp: Gondolkozz nagy volumenben, de kevés energiában

Az energia alatt persze a kalóriák számát értem. Egyes ételek kalória-sűrűek, másiak pedig nem. Az elképzelés itt az, hogy olyan alacsony sűrűségű ételeket fogyassz minden étkezéssel, amelyek anélkül telítenek el, hogy egy tonnányi kalóriát biztosítanak.

Lényegében el kell foglalni a helyet a gyomorban, hogy ne egyél olyan sokat. Ezt a fajta evést

Volumetrikus evésnek is hívják. Bár nem vagyok híve ennek az alacsony zsírbevitelű megközelítésnek, néhány dolgot azért tanulhatunk belőle:

■ Minden alkalommal egyél nem keményítőző zöldségeket. Az egészségügyi pozitív hatásokon túl a zöldségek felveszik a helyet a



gyomorban. Kezd az étkezést salátával, de figyelj az öntetre! Az étkezések köreteként elfogyasztott nagy adag zöldség valószínűleg csak 30-60 kalóriát ad az egyenlethez, de sok-sok helyet foglal és telít. Nézd ezt meg!

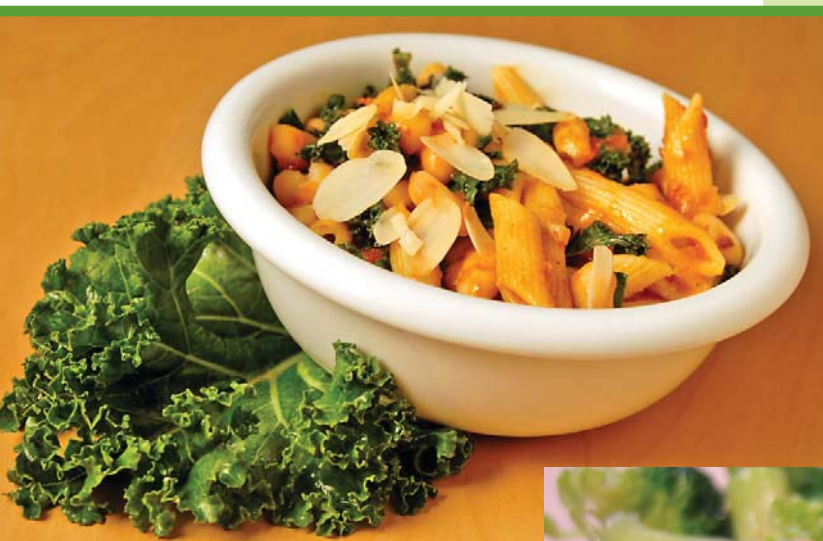
3/4 csésze fehér tészta=210 kalória, 41 g szénhidrát, 2 g rost. 3/4 csésze brokkoliban gazdag vegyes zöldség=30 kalória, 5 g szénhidrát, 2 g rost. Feleítsd el egy percre a

glikémiás indexet, a fitotápanyagokat és minden egyebet és csak fókuszálj a volumenre (térfogatra). 180 kalóriás különbség van a két ételforrás között, de a térfogatuk ugyanakkora! Azt mondom, hogy soha ne egyél tészta, csak brokkolit? Nem, de ahelyett, hogy két adag tészta enni, inkább



válassz egy adag teljes kiőrlésű tészta egy adag brokkolival! Meglesz a tészta löketed, de csomó kalóriától és szénhidrát-tól megmenekülsz.

■ Egy újabb éhségcsillapító tipp: a protein (fehérje) jobban telít, mint a zsírok és a szénhidrátok. *(Ezért is kell leelőször a diétában a protein mennyiségét belőni, valamint egyes rendszerekben ezt kell elfogyasztani először az étke-*



zés során – a szerk.) A zsír az eltelítő hatást mérő index listán igen gyengén szerepel, a magas zsírtartalmú ételek azonnali vágyakozást keltenek további után. Ezzel szemben a proteinben és rostban gazdag ételek lelassítják az emésztést és elnyújtják a CCK (kolecisztokinin) hormon felszabadulását, ami közvetíti a „tele vagyok!” érzést. Ezért is hasznos egy finom protein turmixot eredményező étrendkiegészítő termék: könnyen garantálhatjuk az elégséges fehérje bevittet az étvágycsökkentéshez (is).

■ És bár ellene vagyok a kenyér fogyasztásnak az idő 99%-ában, ne feledd, hogy a teljes kiőrlésű kenyerek 50%-kal jobban telítenek, mint a fehér kenyerek a Holt-féle eltelítő hatás index szerint. Érdekes módon, a banán kevésbé kielégítő, mint az alma és a narancs. És bár a lédús teljes gyümölcsök általában ajánlhatók, a gyümölcsleveket kerülöd, mivel ezek egyáltalán nem telítő hatásúak! A bab és a lencse ezzel szemben olyan anti-nutrienseket tartalmaz, amelyek lassítják a felszívódást és ezáltal hosszabb teltséget okoznak.

Érzéklet-specifikus eltelítődés

Végül fel kell hívnom a figyelmet valamire, amit érzéklet-specifikus eltelítődésnek hívnak. Lényegében egyazon jellegű ételből eltelítheted magad, de ha egy másik fajta kerül eléd, akkor hirtelen késztetést érzel arra, hogy helyet csinálj annak is és megedd. Ezért lehetséges az, hogy a főételből kielégülésig eszel és mégis vágsz a desszertre. Ez persze túlevéshez vezet, hányingerhez, felfújódáshoz és ismét, krónikus barát nő hiányhoz.

Megjegyzem, ennek a jelenségnek is evolúciós alapja lehet. A nyelv mindig igényli az általa érzékelni képes eltérő jellegű ízeket: sósat, édeset, stb. Ezzel talán a testünk kény-

szerít minket arra, hogy változatos és kiegyensúlyozott tápanyag forrásokat fogyasszunk. Ennek hiányában őseink talán csak húst zabáltak volna egész nap és mondjuk soha nem gyűjtöttek volna gyümölcsöt (édes). Ez lehet, hogy a gyengülésünkhöz és kipusztulásunkhoz vezethetett volna mint faj. Emiatt lehetséges, hogy ez a fajta vágyakozás olyan erőteljes – csakúgy mint a szexuális inger, ez is a fajfenntartást viszi előre.

Én a következőt találtam hasznosnak az érzéklet-specifikus eltelítődéssel kapcsolatban. Amikor nagyon „tisztá” testépítő ételeket eszek, akkor hajlamos vagyok túlnenni. Például megeszem a csirkemellet és a párolt zöldségeket, tele is vagyok, de elkezd szemezgetni a finom protein csoki szeletekkel a hűtő tetején. Tele vagyok, de kell a desszert. És mivel a fitness csokik jobbak, mint a hagyományosak, ezért könnyebben elcsábulok és ezzel túleszem magam az étkezés során. A megoldást számomra az aszalt szilva jelentette! Tényleg, nem viccelek! Amikor a desszert-vágy elkap, akkor bekapok egy-két szem aszalt szilvát. Ez kielégíti a nyelvem édes íz iránti vágyát, viszont csak 25 kalóriát adtam az étkezéshez a csoki 240 kalóriás bombájához képest. Próbáld ki!



3. tipp: Ismerd fel a közelségi problémát

Végül a sikeres diéta érdekében figyelembe kell vennünk a közelségi problémát, vagyis hogy milyen fizikai közelségben vannak az ételek hozzánk! Sokszor nem éhség miatt, hanem egyszerűen az ételek közelsége és láthatósága miatt eszünk. A legérdekesebb tanulmányban 40 titkárnő falatozási viselkedését figyelték. A közelséget úgy manipulálták, hogy közvetlenül az asztalukra, vagy 2 méterre helyeztek el csokikat. A láthatóságot úgy módosították, hogy a csokikák fedett edényekben voltak, némelyek átlátszóak, másikkal nem. Az eredmények? Amire számítás: a titkárnők többet ettek, ha a közelben, illetve látható módon voltak a csokik környezetében. És persze a kis falánkok nem gondolták úgy, hogy a közeli ételből több kalóriát vittek be *(Szinte minden táplálkozási cikkünkben megemlítjük, hogy a naplót nem vezető emberek elképesztő módon nem tudják megbecsülni a táp-*

anyag bevitteli értékeiket. Szemre és érzésre csak igen esetleges módon lehet diétázni, hacsak nem vagy igen rutinos, aki természetesen méréssel és naplózással kezdte valamikor. – a szerk.) Ez elég elképesztő, nem? Ha egy ember karnyújtásnyira ételt lát, akkor is megeszi, ha nem éhes. Ha már meszebb és nem látható módon van elhelyezve az étel, akkor már „csillapodik” a helyzet. Meggondolandó a modern, átlátszó ajtajú hűtők értéke!

Én a következőképpen alkalmazom ezt az információt a való életben. Először is, nem tartok szemét kaját a házban. Ha megkívánok valami bűnösöt, akkor be kéne ülnöm az autóba és elmenni érte, ami miatt szinte biztos, hogy olyasmit eszek végül, ami a közelben van, ami ugye egészséges étel.

Másodszor, a lányom bár rendeztebb eszik, mint kortársai, de azért van neki némi édesség otthon. Ezeket külön szekrényben tartjuk. Nem látom, nem kívánom! Ez jó trükk a kövér szobatársad szemét kajájával kapcsolatban is. A protein csokikat is elpakoltam a hűtő tetejéről nem látható helyre. Ha nem így tennék, akkor lehet, napi 4-5 is becsúszna Hakapeszi Makinak. Mint mondtam, ezek jobbak mint az édességek, de nagyon könnyű túlnenni őket. Emlékezz: lehet, hogy a kalória nem csak kalória, de a kalóriák száma igenis számít!

A közelségi probléma bizony az ételek elkészítésekor is jelentkezik a családi konyhában. Számtalan olyan háziasszonnyal dolgoztam, akiknek „nincs idejük enni”, de mégis elhízottak. Ilyenkor mélyen a szemükbe nézek és kedvesen kijelentem: „Valamit csak zabálsz!” Viccelek csak! De tény, hogy nagyon könnyű csipegetni ételkészítés közben. Bár ők soha nem ülnek le formálisan étkezni, „balesetből” csak megesznek több száz fölösleges kalóriát.

A közelség és láthatóság problémája a 20 perces hatás szabályába is belezavar, mert nem fogod abbahagyni az evést és megengedni a teltségérzést felbukkanni, ha nem távolodsz el az ételtől! A korai időkben, amikor szenvedtem



a diétával, az akarat erővel, azt vettem észre, hogy gyakran a konyhába mentem és benéztem a hűtőbe, akkor is, ha nem volt itt az étkezési idő. Csak megszokásból. A konyhában mindig „éhes” is voltam, a dolgozószobában meg nem. Ha azt érzed, hogy mindjárt felrúgod a diétádat, akkor menj azonnal ki a konyhából, vagy távol az ételtől. Két perc múlva jó eséllyel elfog múlni az érzés és ismét kontrollálni tudod magad.

Sok embernek adtam azt a tanácsot, hogy nem-edzés jellegű fizikai aktivitásként végzett könnyű sétát este tegyenek, mert ez az időszak kritikus az akarat erő szempontjából. Ez a séta eléget még némi kalóriát, regenerál a nehezebb edzésből, de a leglényegesebb, hogy a diétázót távol tartja a francos hűtőtől, éléskamrától!

A közelség és láthatóság problémája pozitívan is kihasználható (illetve az egyéb tippjeink is, ha éppen az itt tár-

gyaltaknak az ellenkezőjét akarsz elérni, mondjuk neked éppen gondod van az elegendő kalóriák bevitelével – az ilyenek például ne várják meg, hogy beüssön a teltségérzés, hanem egyenek tempósabban; valamint mindig legyen közepes kalória forrás). Nem éred el az optimális napi folyadék bevitelt? Többet fogsz inni, ha mondjuk egy nagy kannával ott van mindig a közepedben és a szemed előtt a víz.

Összegzés

Ha szenvedsz, hogy karcsú vagy szálkás legyél, vagy az maradj, ne feledd ezeket a szabályokat:

- 1) Legyél tudatában a 20 perces teltségérzet késésnek.
- 2) Tegyéél minden étkezésedhez nagy térfogatú, de kalória szegény tápanyag forrásokat (zöldség).
- 3) A közelség és láthatóság erejét használd ki ilyen, vagy olyan módon.

Egyszerű tipp? Bizony! De abból ítélve, hogy milyen mértékben emelkedik az emberek testszír mennyisége, még az edzettek is, ezek a szimpla lépések drámai hatással lehetnek a tested átalakítására terén. Tegyéél valami kaját arrébb! **FM**

Az élettani kondicionálás elvei

Írta: Tony Leyland,
egyetemi oktató, CrossFit tréner

Azok a sportolók és edzők, akik ismerik a CrossFit módszert, tudják, hogy működik és ez a lényeg. Mindazonáltal vannak, akik éhesek a magyarázatokra – hogy miért is működik.

Az „élettani kondicionálás” kifejezés olyan tervezett edzésprogramra utal, amelynek a célja szervezetünk valamelyik rendszerének funkcionális-kapacitás növelése. Az élettani kondicionálásnak négy alapvető elve van, amelyeket figyelembe kell vennünk:

- ♦ fokozatos terhelésnövekedés
- ♦ specifikusság
- ♦ reverzibilitás
- ♦ egyéni eltérések

Ez a modell évtizedek óta ismert a sportolók közösségben, és hiszem, hogy a CrossFit edzéstervezés hatékonysága mögötti okokat is segít megérteni. Mi több, mivel a CrossFit annyira hatásos gyakorlati demonstrációja ezeknek az elveknek, ezért tulajdonképpen tesztként – és megerősítésként is – szolgál a modell érvényességét tekintve.

A fokozatos terhelésnövelés: alkalmazkodás az edzés mennyiségéhez

Ami mindennél egyértelműbb a kutatásokból is, az nem más, mint hogy ha keményebben dolgoztatod a tested annál, mint amihez hozzá van szokva, akkor alkalmazkodni és javulni fog azon a területen. Streszszelni kell a testet ahhoz, hogy nyereség jelenjen meg a fittségben. Jó bonyolult a terhelésnövelés elve, nem igaz?

Úgy tűnhet, hogy az, hiszen emberek „foteles” szobakerékpáron ülve és pletykamagazinokat olvasva azt hiszik, hogy a lábukkal kis köröket leírva tekerhetnek és az hatásos új stresszt fog okozni a szervezetükben. Van egy olyan érzésem, hogy az evolúciónk nem azon alapult, hogy háttámlás szerkezettel megtámasztva vadásztunk és gyűjtöttünk. A „támlás” kifejezésre – vagy bármelyik másikra, amelyik „komfortot” vagy „könnyebbséget” takar – nyugodtan gondolj úgy, hogy azt jelenti: hatástalan.

A terhelésnövelés koncepciója azonban még önmagában nem képes kijelölni egyetlen, a legjobb programot. Akik inaktív életmódot folytattak, azoknak gyakorlatilag minden mozgás, legyen akár milyen szerény is eleinte, új terhelést fog jelenteni és fejlődést eredményez. Ahogy Mark Rippetoe a CrossFit folyóirat 53. számában leírta a cikkében, az előrelépés lassabban fog jönni olyan jó sportolók számára, akiknek már többéves edzésmúltjuk van, mivel ők már megközelítették a genetikai potenciáljuk határát. Az ő esetükben a terhelésnövelés, az új stressz létrehozása egyre nehezebb.

Az edzésprogramoknak, melyek közepes és haladó szintű sportolóknak készültek, ezt figyelembe kell vennünk.

A fizikai edzésből származó terhelés növelése megvalósítható a következő három úton, vagy ezek kombinációjával: gyakoriság, intenzitás, hosszúság. Nyilvánvalóan egyszerre több paramétert is növelhetünk, de óvatosnak kell lennünk, nehogy túledzést érzünk el a feleslegesen nagy stressz okozásával. A CrossFit-et elkezdőknek nyilván nem szükséges 3+1 bontásban edzeni (3 nap edzés után 1 pihenő), és az intenzitást is lefelé kell igazítani a szintjükhez. Ahogy fejlődnek és kialakul a konzisztencia, az edzésgyakoriság és hosszúság stabilizálódik (melynek okai között a ráfordítható idő szerepel, és a nagy intenzitású – nem fenntartható – edzés-erősség alapvető természete. Az intenzitás viszont tovább fog növekedni.

Coach Glassman rendszeresen lát fejlődést akár 10 éven át is olyan sportolóknál, akik elkötelezetten űzik a CrossFit-et és helyesen táplálkoznak. Ahhoz, hogy garantáljuk a folyamatos fejlődést az élettani kapacitás területén, a terhelésnövelés relatív fokának lépést kell tartani az alkalmazkodás képességének változásával, amelyik megjelenik élettani szinten és a teljesítményben. Egy idő után nem fogsz látni változást a fittségedben, ha ugyanazt az edzésgyakoriságot, intenzitást és hosszt tartod fenn. A megfigyelés, hogy a sportolók elég gyorsan elérnek egy platót és innen küszködnek a további fejlődésért, vezetett a formálisan kialakított úgynevezett periodizált edzésprogramokhoz az 1950-es években.

A periodizáció egy organizált megközelítése az edzésnek, amelynél azt látjuk, hogy a tréning különböző aspektusait progresszív módon ciklizálja a különböző időperiódusokban. A periodizációs koncepció Hans Selye (Selye János, 1907-ben Bécsben született félmagyar) „Általános Adaptációs Szindróma” modelljére alapoz, amelyik leírja a biológiai választ a stresszre. A periodizációt széles körben alkalmazzák abból a célból, hogy hatásos terhelésnövelést érjenek el és elkerüljék a túledzést.

A periodizáció szisztematikusan ciklizálja az edzésfókusz – gyakoriság, intenzitás, hossz- és beillesztettség alacsonyabb terhe-

léses, vagy átmeneti időszakokat. Ezek az átmeneti szakaszok megengedik a pihenést ahhoz, hogy a szervezet a szöveteit kijavítsa és az energiaraktárakat újratöltse, stb. Ha többet pihensz, mint amire ténylegesen szükséged van, akkor nem fogsz olyan ütemben fejlődni, mint az lehetséges volna, de az elégtelen pihenés sérülésekhez vezethet. Ez a művészet az edzéstervezésben: hogy a sportolókat olyan keményen dolgoztassuk, ahogy csak lehet és fejlesszük a fizikai fitness kapacitásukat anélkül, hogy sérüléseket, valamint általános túledzést alakítsunk ki.

A modern periodizáció atyjának az orosz élettanász Leonid Matvejev és a cseh sporttudós-olimpiai edző, Tudor Bompát tekintik. Bompá edzésfázisai 4-8 hét között tartanak, melyek mindegyikében más az ismétlésszámok, szettek és gyakorlatok megválasztása. A CrossFit valami hasonlót csinál, csak éppen itt egy fázis sokkal rövidebb: a gyakorlatok, energia rendszerek, terhelések és mennyiségek napról-napra változnak. És bár a periodizáció ilyen szintjét még nem tanulmányozták alaposan, mi tudjuk, hogy jól működik! A CrossFit a legtradicionálisabb értelemben nem periodizációs program, de számtalan elemet felhasznál



ebből a koncepcióból. (Egyébként lehet úgy is CrossFit-elni, hogy szükség alapján, mondjuk erős elmaradás esetén, egyes kapacitások fejlesztése bizonyos időperiódusokban nagyobb hangsúlyt kap – a szerk.)

A CrossFit folyamatosan kihívást teremt a szervezet számára, hogy az állandóan változó mozdulatokhoz, intenzitá-

sokhoz és edzés-hosszakhoz alkalmazkodjon. A periodizáció szakirodalmi megmutatja azt, hogy jobb az ilyen edzésrendszer, mert jobb kihívást biztosít a test alkalmazkodó képessége számára. A CrossFit ezt a kihívást még továbbviszi azzal, hogy folyamatosan variálja a terhelés formáját, módosítja is. A CrossFit „világszínvonalú fitness 100 szóban” manifesztója így írja le a változatosság szükségességét:

„...keverd ezeket az elemeket minden elképzelhető kombinációban, amit csak a kreativitásod megenged. A megszakítás ellenség. Legyenek az edzéseid rövidek és intenzívek.”

A „megszakítás az ellenség” gyakorlatilag a folyamatos terhelésnövelés elvének újrafogalmazása, újbóli kinyilatkoztatása. A rutint három okból is kerülni kell. Először is, ahogy megbeszéltük, a kutatások alátámasztják, hogy a sportolók elég hamar elérnek egy holtpontra. A másik ok egy megszakított program követése ellen az, hogy rákényszerül a gyengeségeidre is dolgozni. Ha hagyod magad ösztönösen beállni egy programra és azon nem változtatsz, akkor általában az erősségeid kerülnek előtérbe. Hány ember jön CrossFit-ezni egymódosított aerob edzéssel és némi nagy ismétlésszámú/ alacsony intenzitású súlyozással a hátuk mögött úgy, hogy arra jutnak: „Hé, azt hittem, hogy fitt vagyok, de itt egyből rájöttem, hogy nem!”? Lehet, hogy az aerob kondíciójuk (a kedvenc, edzett mozgásformájukban) és a helyi izom-állóképességük jó, de ezek csak kettőt jelentenek a 10 fitness komponensből, amit a CrossFit szem előtt tart! Nem tudsz elbújni a gyengeségeid elől, ha CrossFit edzést végzel.

A harmadik ok a változatosságra az, hogy egy kőbe vésett programhoz ragaszkodni folyamatosan unalmas, a legtöb-
beknek legalábbis az. Nem vagyok pszichológus, de ne feledkezzünk el a CrossFit motivációs oldaláról sem! A változatosság jobban fenntartja az érdeklődést és így az erőfeszítés mértékét is, jobban, mint egy fix programmal való munka. Bár a periodizációs rendszerekben változnak a dolgok, de sokkal kisebb szinten (és hány amatőr, edző nélkül nem hivatalos keretek között sportoló ember követ periodizációs programot eleve?)

A CrossFit edzésprogramozás hihetetlen változatossága néha úgy van jellemezve, mint véletlenszerű. De valóban az? Nem! Egy ténylegesen véletlenszerű programban előfordulhatna, hogy egymás után három nap van CrossFit Totál felmérés (guggolás, elemelés, korból nyomás), vagy mondjuk több napig minden nap 10 kilométer futás. Mindenesetre a kutatások és az edzői tapasztalatok azt mutatják, hogy az edzéstervezésben a változatosság döntő jelentőségű, és a dolgok mixelése már olyan szinten, hogy az véletlenszerűnek látszik, lehet, hogy a legjobb út az edzéshez és az alkalmazkodó képesség optimális kiaknázásához.

Specifikusság: alkalmazkodás az edzés típusához

Specifikus edzés specifikus alkalmazkodást idéz elő. Az elit



specialisták elképesztők tudnak lenni abban az egy versenyszámban. Például egy maraton lefutása 5 perc/mérföld alatti tempóban „felfoghatatlan”, de soha nem fogsz látni egy olyan sportolót, akit teljesít egy maratont 2.5 óra alatt és elemel 350 kilót. A specializációnak tehát ára van. Állítsd be a maratont futót 43 kilóval thruster végéig és csúnya dolgok történnek (a thruster mellen tartott

sejtjeik száma 30%-kal alacsonyabb az átlagosnál, és a testünk nagyon védtelen lesz a megfázások és egyéb megbetegedésekkel szemben. A versenyzők ezért például a felvonó gombját is a könyökükkel nyomják csak meg, hogy elkerüljék a bacilusokat. És ezek a kerekesekek vékonyak – nagyon vékonyak! Itt egy idézet Coyle könyvéből:

„A Tour résztvevői csontosak és élőben még vékonyabbak, mint ahogy a képeken és a TV-ben kinéznek. A felsőkarjuk olyan csenevész, hogy gyakorlatilag a hüvelyk és mutató ujjaidal körbe tudod érni őket. Az egyik amerikai versenyző felesége mondta el nekem, hogy onnan meg tudja állapítani, hogy közel a Tour De France, hogy elkezdene látszani a férfi belső szervei – a mája, veséje – a bőre alatt.”

Ez elképesztő vádirat a specializáció ellen. Persze ezek a sportolók fantasztikus kardió-respiratikus fittséggel rendelkeznek (VO2 max) a kerékpáron, de futtasd őket és gyorsabban „elfogynak”, mint ahogy gondolnád. Arra ne is gondoljunk, hogy 150 wall ball ismétlést végeztünk velük. Nyilvánvalóan a VO2 max-uk szisztémás komponensei (tüdő, szív, nagy artériák) fontosak lesznek a hosszú-távfutásban is, emiatt, ha edzenek rá, akkor gyorsabban fognak alkalmazkodni a más típusú, nagy állóképességet igénylő mozgásokhoz, mint az inaktív ember. Lance Armstrong kb. 3 óra alatt futott le egy maratont némi edzéssel. De a tény

megmarad, hogy a specializáció rovaroknak való (lásd a cikkemet a CrossFit folyóirat 52. számában arról, hogy mi a VO2 max és miért mozgástípus specifikus Tesztoszteron.hu)

A specifikusság elve azt is megmagyarázza, hogy egyesek miért adaptálódnak gyorsabban a CrossFit rendszerhez. Egy jó rögbi játékos például remek felső- és alsótest állóképességgel, erővel, teljesítménnyel, valamint sebességgel rendelkezik azért, hogy hatékonyan szerepelhessen a pályán. A sportjukban megtalálható intervallum jellegű nagy intenzitású sprint mozgás megfelelő VO2 max-ot biztosít nekik. A rögbi játékosoknak emellett koordinálniuk kell a



súlyzórúddal való leguggolás után egy egy mozdulattá összekötött nyomás fej fölé).

Ha igazán lenyűgözött akarsz látni, akkor nézz meg egy CrossFit sportolót, akinek az elemelése 230 kg, a FRAN-t (előguggolásból korból nyomás+húzódkodás 21-15-9 ismétléssel) 3 percen belül teljesíti, 10 kilométer futáshoz elég neki 40 perc és 40 yardot (kb. 40 m) 4,5 másodperc alatt sprinteli le, és a testsúlyánál nagyobb az eredménye a felvétel és lökés súlyemelő gyakorlatban. Na, ez egy csodálatos teljesítmény a képességek teljes spektrumát felölelő módon!

Valós ára van annak, ha bármilyen szinten specialista vagy és főleg elit szinten. Danel Coyle a „Lance Armstrong Háborúja” című könyvében arról mesél, hogy a Tour De France kerékpársportolók nem szeretnek gyalogni. Azt is állítja, hogy a lépcsőn járástól légszomjúk lesz! A fehérvér-



Keresd a borítóposztert a Fitness Pont üzletekben!



Tervezett magazin megjelenések 2008-ban: február 20., május 10., szeptember 1., november 15.

Az új számot kedvezményesen, 500 Ft-ért, az előző számot 250 Ft-ért, a régebbi számokat egységesen 100 Ft-ért lehet megvásárolni a FitnessPont üzletekben.

www.MuscularDevelopment.hu

SCITEC TESZT jelentkezési lap (fénymásolható, illetve letölthető a www.teszt.scitec.hu weboldalról is)

18. életévüket betöltött férfiak jelentkezését várjuk (1/fő) 2008.03.31-ig. Ajánlatunk a készlet erejéig (azaz az első 2000 jelentkezés beérkezéséig) tart. További információk a hátsó borítón!

Igen, szeretném ingyenesen kipróbálni a Scitec legújabb termékeit!

Név:
Cím: (irsz)
Telefonszám (mobil, ha van):
E-mail:
Szül. idő:
A 3 napos mintacsomagot ebben a Fitness Pont üzletben veszem át (2008. április 14. és 30. között):

Amennyiben szeretnél az 1+1 hónapos **SCITEC TESZTRE** is nevezni, amely 2008. áprilisában indul, kérjük töltsd ki az alábbiakat is, és mellékelj 1-3 db fotót a jelentkezéshez (fotó nélkül nem tudjuk a nevezést elfogadni):

Testmagasság:
Testsúly:
Testzsírszázalék (ha tudod):
Edzésmult éveiben:
Tervezel-e kreatint szedni a teszt előtti pár hónapban:
Rövid bemutatkozás:

mozgásukat specifikus mozgásmintákká. Mivel tehát a rögbiseknek változatos képesség és fitness kapacitás palettával kell rendelkezniük a sportjukhoz, egy jó rögbi játékos minden bizonyosan gyorsabban fog fejlődni a CrossFit-ben, mint más sportolók.

Pusztán a CrossFit edzés biztosítani fogja a legkiegyensúlyozottabb fejlődést a fitness minden komponensében, de azt is kell csinálnod, ami az eredeti szerelmed, ha meg akarod őrizni a képességeidet és kapacitásaidat abban a sportban. És emlékezz, a CrossFit receptje a világbajnok fitnessre azt is magába foglalja, hogy: „rendszeresen tanulj meg és játssz új sportokban!”

Csak legyél óvatos a specializációval, legyél tudatában annak árával! Személyesen nekem is



nyilvánvaló, így érthetetlen, hogy miért esik ki a kerékvágásból olyan sok ember, aki elkezd egy edzésprogramot. A mögöttes okok között valószínűleg a következők valamelyike, vagy ezek kombinációja található meg:

- ♦ Olyan alacsony intenzitással edzettek (mint például a kis lábkerékek szobakerékpáron magazin olvasás közben), hogy egyszerűen nem láttak fejlődést, ami okot adott volna a mozgás folytatására.
- ♦ Elértek valami fittség növekedést, de ugyanakkor egy holt-pontot is, ami miatt nem látnak további fejlődést.
- ♦ Megsérülnek, mivel túlzásba viszik az edzést és ez demoralizálja őket. („Pukie” látogatása, vagyis a behányás minden edzésen hasonló hatással lehet.)
- ♦ Elkezdik unni az edzésprogramjukat.
Persze, bárki mondhatja, hogy „túl elfoglalt vagyok”, vagy „nem találok rá időt” (ezek a leggyakoribb kifogások), de az igazság az, ha remek fejlődést tapasztalnának és jól szórakoznának, akkor maradnának. Így én maradok a felsorolt indok listánál mint a probléma alapvető gyökere.
A felsorolásból a CrossFit-eseknek igazából csak a túledzés miatt kell esetleg aggódniuk. Csak arra akarom felhívni a figyelmet, ami már tudtunk: hogy az edzést megfelelően egyénre kell szabni. Ez nagyban eltér attól a hozzáállástól, hogy az edzésnek kényelmesnek kell lennie, vagy hogy az edzésterv kulcsfontosságúban kompromisszumot kellene kötni. Ahogy az újonc CrossFit-esek fejlődnek, úgy a határaikat tovább kell feszegetniük, ahogy a folyamatos terhelésnövelés elve megköveteli. Az intenzitás megkövetelt, de ez egyben erősen egyéni is.

Egyéni eltérések: az alkalmazkodási képességek korlátai

Nem remélhetjük, hogy mindenki egyazon „munkatempót” és az edzésre való reakciót mutasson fel. A legtöbb ember ráébred arra, hogy van az alkalmazkodó képességüknek egy határa. Nézd meg a rekord táblát bármelyik CrossFit terem-

ben: minden bizonnyal látsz majd gyakran felbukkanó neveket, de a csúcsteljesítmények nem mind ugyanazon embertől származnak minden mértékadó feladatban.

Egyes sportolók nagyon jól adaptálódnak az aerob edzéshez és igen magas szintet érnek el ebben. De számukra az erőedzés gyakran nehezebb, a fejlődésük és a végső határuk a maximális erőben kevésbé lenyűgöző. És vice versa, az anaerob szörnyek általában rühellenek mindent, amiben az aerob energiarendszer dominál. A genetikai előre elrendelés mellett a korod és a nemed is számít. Én sem tudok 51 évesen olyan erőfejlesztést véghezvinni, mint amikor 25 éves voltam.

A lényeg az, hogy egy program akkor optimális hatású, ha figyelembe veszi az illető korlátait és egyéni szükségleteit. „Egy méret” nem jó mindenkire. A csoportos edzések nagyon szórakoztatók, illetve jó módot jelentenek arra, hogy egyszerre sok klienssel lehessen foglalkozni, de legyünk önkritikusak. Ha több hajlékonyságra van szükség – mint nekem is – akkor helyezz arra nagyobb hangsúlyt. Ha a súlyemelés, vagy a gimnasztikát nem tudod még kielégítően teljesíteni, akkor végezz ezekre extra edzés a „nap edzésprogramja” (WOD: workout of the day) recepten kívül. Legyél kreatív és tervezd saját igényekre szabott edzéseket, amelyek a specifikus hiányosságaidra fókuszálnak.

Ha nem vagy biztos abban, hogy miként tedd személyre szabottá a programodat a WOD-on kívül, nézd meg, hogy miben vagy kiemelkedő. Jobb vagy az olyan erőedzésekben, mint az elemelés és nyomás, stb.? Vagy inkább a gyors, robbanékonny teljesítményeket szereted, mint az olimpiai súlyemelés és a 20 méteres sprintek? Esetleg a kicsit hosszabban fenntartott nagy teljesítmény-leadásoknál jeleskedsz, mint a „GRACE” (30 lökés 60 kilóval), vagy „FRAN”? Esetleg a kardióvaszkuláris dominanciájú 5 kilométeres futásokban vagy otthon? Hol kell leginkább lejjebb venni a terhelést? Ezekre a kérdésekre a válasz útba igazít ahhoz, hogy milyen területen kell többet dolgoznod.

A jó hír az, hogy lehet a gyengeségeken javítani! És bár a genetikai, antropometriai aspektusok, a korod és nemed kor-

látozza, hogy miként és milyen mértékben alkalmazkods az edzéshez, a gyengeségekkel való direkt szembenézés és az edzésben a négy élettani elvnek való megfelelés segít, hogy útban legyél az elit fittségi szint felé.

Tony Leyland a Simon Fraser Egyetem mozgástudományi tanszékének oktatója Vancouver-ben, Kanadában. Tony 24 éve tanít egyetemi szinten, és több, mint 40 éve erős köze van olyan versenysportokhoz, mint a tenisz, foci, squash és rögbi – sportolóként és edzőként egyaránt. Tony professzionális tagja az amerikai Erő- és Kondíció-fejlesztők Országos Társaságának (NSCA), kanadai licenszel rendelkező foci edző és okleveles CrossFit tréner.

A cikk eredetije az amerikai CrossFit folyóirat 2007. júliusi számában jelent meg.



A CrossFit

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

A CrossFit márkanév a CrossFit, Inc. bejegyzett védjegye!
www.CrossFit.com
CROSSFIT BUDAPEST: CrossFit.hu
FM



szükségem van bizonyos sportokban való részvételre, de a CrossFit lehetővé teszi számomra, hogy azokon a fitness kapacitásokon dolgozzak szórakoztató és hatásos módon, amelyeket a sportom nem eddz meg.

Reverzibilitás: az edzés csökkenéséhez való alkalmazkodás

A reverzibilitás elvét úgy is szokás emlegetni, hogy: „használd vagy elveszíted”. Ha elérsz egy kívánt fittségi szintet, akkor rendszeres aktivitásra van szükség ahhoz, hogy megakadályozzuk a dekondicionálást, vagyis a funkcionális kapacitás csökkenését. Én viszont úgy találtam, hogy a CrossFit-nek a pusztá szintentartás nem igazán a koncepciója! A CrossFit sportolók mind keresik az utat, hogy tovább növeljék a teljesítményüket. A „használd vagy elveszted” elv elég



Kérdézz- felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Hello! A tömegnövelő vagy a kreatin a hatásosabb? Melyiket érdemesebb használni? Segítséged előre is köszönöm!

válasz

Nyilván tömeget növelnél. A tömegnövelés általános fogalomkörében a kiegészítők piramist alkotnak. A szélesebb, fontosabb alapot a komplett termékek alkotják, amelyek kalóriát, proteint, szénhidrátot is tartalmaznak. A kreatin nem ilyen, ez már a piramis csúcsa felé helyezkedik el, tehát nem elsődleges. „Tömegnövelő” tehát!

kérdés

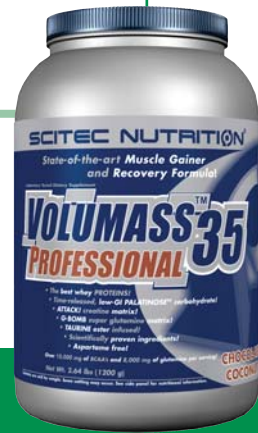
Hello! Elolvastam a tömegnövelésről szóló cikket és kiszámoltam, hogy nekem 2000 kalória kéne egy nap. Viszont az a baj, hogy 7 órától 16 óráig suliban vagyok ahol 4 szendvicset eszem meg és amikor haza érek otthon olyan kaja van, amit óvodából hozunk ételesen és így nem tudom mennyi kalória van benne. És azt szeretném kérdezni, hogy így hogyan tudom lemérni a napi kalória bevitelemet?

válasz

Pontosságot nem fogsz elérni, de azért nyilván meg tudod becsülni szemre, hogy az „ovis” kaja milyen értékeket képvisel, amit az ismeretlenebb és esetleg változó komponensnek fogunk fel a táplálkozásodban. Arra gondolok, hogy ha mondjuk van olyan, hogy hús+rizs egyik nap, de máskor tökfőzelék a köret, akkor az nyilván kevésbé kalóriadús. De lehet, hogy mákos tészta van, ami protein szegény. A lényeg az, hogy ennek függvényében próbálj egy kicsit igazítani az ismert többi étkezésen, hogy egy körülbelüli napi elfogadható tápanyag szintet elérj. Ha garantáltan fejlődni akarsz, akkor a te esetemben valószínűleg túl kell biztosítanod magad, ami gyorsabb zsírosodáshoz vezethet, de a pontatlanságnak ez az ára; vagy az, hogy hullámoznak a napok az elégséges és a kevés tápanyagbevitel között.

kérdés

Tisztelt Szakértő! A kérdésem az lenne, hogy hogyan lehet, ha lehet egyáltalán másképp tölteni kreatinnal (MiconTec), mert az első 3 nap töltése nem igazán megy az előirtak szerint. 20 gr-ot kéne szedni, de az ugye 2 liter



vizet jelent, amit 4 adagra osztottam fel, de egyszerűen nem tudok fél liter víz után annyit enni, amennyit ez megigényelne. Egyébként nincs gond a táplálkozásommal, mert van fejlődés, de én inkább többször eszek egy nap, mint egyszerre sokat. 67 kg vagyok és 178 cm. Ha esetleg lenne javaslatotok erre, akkor légszíri írjátok le. A másik dolog az lenne, hogy anyagi okok miatt, én csak edzés után szedem a kiegészítőket, mert így jövök ki úgy, hogy mindig meg tudjam venni őket (100%WheyProtein, GLM, BCAA XPRESS), és ez így mennyit számít, hogy pihenő napokon nem fogyasztom őket? Heti 4 alkalommal edzek! Köszönettel előre is a válaszokat! Tisztelettel!

válasz

Több módja is van a kreatin bevitelnek! Egrészt létezik a lassú töltés is, amikor csak szinttartó adagot fogyasztva kivárod azt a kb. 1 hónapot, ami alatt telítődnek a sejtek. Az sem kötelező, hogy a 20 grammot kevés részre bontva

Támaszkodj ránk!

www.scitec.hu

(az igazán izmos test érdekében)

A fantasztikusan hatékony és finom Scitec izomnövelők nagy kiszerelései árban hihetetlen megrázkáltást jelentenek!

SCITEC NUTRITION®



ASCITEC PROFESSIONAL termékek hamarosan nagy kiszerelésben is kaphatók!

4958 Ft/kg
40% kedvezmény



3978 Ft/kg
44% kedvezmény



3410 Ft/kg
39% kedvezmény



5810 Ft/kg
35% kedvezmény



3523 Ft/kg
27% kedvezmény



3873 Ft/kg
27% kedvezmény



5285 Ft/kg
28% kedvezmény



5285 Ft/kg
41% kedvezmény



4602 Ft/kg
30% kedvezmény



4182 Ft/kg
30% kedvezmény



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!

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

vedd be. Akár 10x2 gramm is mehet egy nap, egyesek jobbnak is ítélik a hasznosulást. Tippem az, hogy kevered be az egész napi adagot a megfelelő vízbe és a nap során sok részletben idd meg, ahogy kényelmes (a kreatin 1 nap alatt nem fog lebomlani a folyadékban, mielőtt megkérdezték). A második kérdésre az a válaszom, hogy a BCAA és GLM nem akkora probléma, a fehérjénél viszont azt vedd figyelembe, hogy nélküle megvan-e a szükséges napi protein fogyasztásod. Ez a döntő kérdés, de mindegy, hogy miből viszed be.

kérdés

Szia! Azt szeretném kérdezni, hogy a Volumass 35-öt én edzés előtt szeretném szedni abból az elgondolásból, hogy edzés előtt legyenek szénhidráttal erősen feltöltve, így nagy hatékonysággal bírom a terhelést. Majd edzést követően 100% Whey Protein Professional-t fogyasztanék. Ezzel elérve azt, hogy edzés után már egy kevés szénhidrátot majd csak a vacsorámmal kerül belém, s így nem fogok hízni. Viszont erőteljes lesz az edzésem, lesz fehérje bevitel, s számomra a kritikus délutáni szénhidrát mennyiség is kordában tartható. Szerinted jó az elgondolásom? Működik így a dolog? Válaszodat előre is köszönöm. R.GY.

válasz

Az valóban jó stratégia, ha az edzés minőségét magasan tartod az energiahordozók biztosításával. Ezt azonban a legtöbb esetben bármivel megteheted, hacsak nem a reggeli felkeléshez nagyon közel eső tréning időpontról van szó. A szénhidráttól való elhízás koncepciója némileg fals: a leglényegesebb, hogy a teljes napi kalória bevitel az optimális szinten legyen, mert a raktározott zsír a fölösleges kalória elsődleges funkciója – mindegy, hogy ez a kalória honnan származik. Ha minimum tipikus mennyiségű és intenzitású edzőmunkát elvégzel, akkor a V35 adagja félelem nélkül elfogyasztható utána, de mint mondtam, a végeredmény tekintetében az egész napi tápanyagbeviteli értékeket kell szem előtt tartani. Mindezeket tekintetbe véve én azért a Volumass 35 edzés utáni alkalmazására szavaznék, de a te elgondolásod sem fog katasztrófához vezetni.

kérdés

Szia! A csirke BV értéke 79, a tojásfehérjéje 88, a tejsavóé 119-159 kb. A kérdésem az lenne, hogy mi lenne ha pl. egész nap tojásfehérjét ennék pl rizzsel, vagy más szénhidrátforrással. Vagy egy radikálisabb eset: Mi lenne, ha egész nap, 2 óránként tejsavóturmixot innék, puffirizzsel, vagy mondjuk zabpehellyel. Azon kívül, hogy menne a hasam mint állat, mi lenne ennek a következménye? Tehát ha jobb a BV értéke pl a tojásfehérjének, ill. a tejsavónak, akkor miért nem ezeket esszük? Köszí a választ!

válasz

Én azt mondom neked, hogy ezeket az értékeket legjobb elméleti érdekességnek tekinteni és az állati fehérjéket alaptudásukban egyformának venni, mivel minden mérési módnak lehetnek hibái, a kísérletek sokszor nem életszerűek, így egy testépítő táplálkozás és fehérje bevitel mellett az egész napos protein fogyasztás aminosav „készlete” valószínűleg optimális így is-úgy is (hasonló aspektusai

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

vannak a gyors és lassú felszívódású fehérjeforrás kérdéseinek is: mondjuk ha csak éhgyomorral reggel bevéve megnézed, akkor lehetnek elérések, de 3 óránként nagy mennyiségű proteint fogyasztva már nem olyan kardinális kérdés az egész). Viszont annak, hogy nagyon limitált forrásokat fogyasztasz, akár extrém esetben egyet, igen nagy negatívumai lehetnének, ha másképp nem, akkor mentálisan. Egy szó: undor. Sokan tartják emellett úgy, hogy ténylegesen legalább egy átmeneti és alacsony szintű allergiát lehet beszerezni az állandóan ugyanazon proteinnal nagy mennyiségű fogyasztásától. Emellett a fehérjéknek lehetnek „extra” jellemzői is, mondjuk a tejsavónak az immunerősítés, vagy a húskokban például sok olyan dolog van, ami „izom”, tehát erősít, vitalizál, stb.: kreatin, karnitin, karnozin és így tovább. Hidd el tehát, hogy akkor jársz jól, ha minden nap, vagy rövid időszakokban váltogatva minél többfajta fehérjeforrást fogyasztasz el!

kérdés

Tisztelt címzett! Ovastam hogy azoknak akik testépítéssel foglalkoznak sok szénhidrátot kell fogyasztaniuk. Ezzel tisztában vagyok, csak azzal nem hogy inkább milyen fajta szénhidrát az előnyös, milyen élelmiszerekből. És még azt is szeretném tudni hogy mikor kell a többlet szénhidrátot bevinni, edzés előtt, vagy után, vagy közben? Előre is köszönöm!

válasz

A sok nagyon relatív fogalom! Sokan abszolút mértékben is túl sokat visznek be. A szénhidrát forrásoknál kiemelnek párat, amelyek a legtöbb szempontból jók: burgonya, banán, mazsola és a zöldségeket is ide venném. Ezeken túl az a fontos, hogy lehetőleg ne pék- és cukrász-áru legyen. A bevitel időzítését legjobb aktivitáshoz igazítani, tehát ha reggel edzel, akkor utána már lehet egyre kevesebbet, ahogy a nap lenyugszik, de ha estefelé van az edzés akkor mehet előtte és közvetlenül utána jobban. De mint másnak is írtam, a napi teljes tápanyag, energia bevitel legyen a célkeresztben. A túl sok... túl sok! Edzés előtt, alatt és után is lehet tolni, persze egyénre, munkához igazítva és e három időpontot egymáshoz is szabva.

kérdés



Azt szeretném kérdezni, hogy jelenleg Thermo-FX-et szedek és 1 kaja és edzés előtt szedem. Én küzdősportot is űzök és az lenne a kérdésem, hogy ha nincs súlyzós

edzésem akkor 2 kaja előtt vegyem be vagy 1 kaja és egy küzdőedzés előtt? Ezek a küzdőedzések elég brutálisak és azt gondoltam ha ezelőtt is beveszek egyet akkor még gyorsabban éghet a zsír.
Köszí!

válasz

Szia! Persze, beveheted küzdés előtt is ugyanúgy! **FM**

MINDENKI SZERETI A MÜZLISZELETEKET! A SCITEC NUTRITION MUESLI DELITE-OT

**MÉG JOBBAN
FOGOD
IMÁDNI!**

**Csokis
vagy
joghurtos
öntettel
6 remek
íz:**



**csoki, mogyorós csoki, csokoládés epres,
joghurtos almás, joghurtos epres,
joghurtos erdei gyümölcsös**

Molnár Péter
2002 Superbody Kupa
Újonc - 3. helyezett

63 kg

5 ÉV +20 KG

**A BAJNOKOT
NEM CSAK A
TÁPLÁLÉK
-KIEGÉSZÍTŐK
TESZIK,
DE NÉLKÜLÜK
NEM LEHET
KIMAGASLÓ
FEJLŐDÉST
ELÉRNI!**

**SCITEC[®]
NUTRITION**

10 éve Magyarország
elsőszámú márkája,

2007

megszavazott

**„Az Év
Márkája”**

és a bajnoki
eredmények
garantálója.

Molnár Péter
2007 Superbody
Abszolút bajnok

83 kg



SCITEC NUTRITION[®]

A (nem) akarásnak győzelem a vége — végre!

Írta: Illés Norbert
lifetime naturál testépítő,
Superbody Atletik bajnok

Kezdem talán azzal a mondattal, hogy: „Ahhoz képest, hogy nem akartam versenyezni, ez az év elég jól sikerült!” Ebből is látszik, hogy előre tervezni, biztosra menni nem tudok. Bár mondjuk, ha fordított lett volna a helyzet, akkor tuti nagyon rosszul érzénem magam – úgyhogy így teljesen pozitív a dolog!

Az első fotózás 1998-ban



Superbody '97
Az első átalakulási teszt



A Tesztoszteron.hu hasábjain augusztusban már beszámoltam a felkészülésem első fázisáról, amit az augusztusi nyaralás választott el a konkrét felkészülési időszaktól. Maxi-mális ráhangolódással tudtam készülni a versenyre és szinte semmi akadályba nem ütköztem. Minden edzésemet el tudtam végezni és minden étkezésemet el tudtam fogyasztani. Persze a szokásos napi gondok végigkísértek ugyanúgy, mint bárki mást is. Össze kellett egyeztetnem a munkáimat az edzéssel, de erről már talán többször is írtam.

A célom az volt, hogy a lehető legszálkásabb legyek a lehető legnagyobb méret mellett. Nagyon jó irányba haladtam, minden edzés után egyre jobb formát mutattam, aminek nagyon, de nagyon örültem. *„Mi volt az, ami ezt lehetővé tette?”* – teszem fel magamnak is a kérdést. Elsősorban a hosszú felkészülési idő, amit akárhogy is számolok, nem volt kevesebb, mint 8 hónap! Azért ez eszelősen hosszú diéta.

Továbbá az eddigiekhez képest azon is változtattam, hogy a vasárnapi nagy zabálásokat elhagytam, így sokkal gyorsabban haladtam a testzsírszázalék csökkentésben. Mivel a diétám jó volt és az étrendkiegészítés is a helyén volt, egyáltalán nem történt drámai erő vagy méretbeli csökkenés. Még így sem, hogy nem volt zaba-nap, aminek régen nagy jelentőséget tulajdonítottam.

Igazából szerettem volna egy extrém szálkás fazont elérni, ami nálam azt jelentette volna, hogy a combhajlító és a farizmok is megfelelően láthatóak. Bár ez nem sikerült teljes mértékben, mégis előrehaladást tapasztaltam ezzel kapcsolatban is. A jövőben már ennek a megoldásán fogok dolgozni, ami szerintem elérhető lesz.

Superbody
2007



A diéta

2007-ben 114 kg-ról fogytam le 86 kg-ra, mert ez kellett az Atletik kategóriához. Ez a közel 30 kg-os testsúlycsökkenés, ami javarészt zsír és víz volt, nyomot hagyott a bőrön, főleg azon az elég kritikus területen, ahol a farizom és a combhajlító találkozik. Egyszerűen ezen a részen össze gyűrődött, begyűrődött a bőröm és nem tudtam megoldást találni a problémára.

Bár sokat javult, ebből kifolyólag úgy gondolom, hogy az elkövetkezendő egy év elég lesz ahhoz, hogy a farizmaitam is megmutassam. Ezzel persze párhuzamosan együtt jár az is, hogy a többi területen is alacsonyabb lesz a testzsírom, ami igen klassz dolog. Nézzük meg pontosan, hogy miként nézett ki a diétám:

Reggeli

60 g fehérje tejsavóból (100% Whey Protein) és sovány ALPA túróból, lenmagolaj, 3 kapszula TEA-X, Multi-X, Omega-3

Napközben

400 g grillezett csirkemell, kgyőuborka, prítamin paprika, Omega-3

Edzés előtt

40-50 g tejsavó, 1-2 alma, lenmagolaj

Edzés előtt 30 perccel

200 mg koffein, 3 kapszula ALPHA BURN, 3 TEA-X, 3 g Mega Carni-X, majd ezzel egyidőben kezdtem el inni 1.5 liter oldatban a 40 g BCAA XPRESS-t és 15 g G-BOMB-ot.

Edzés után

80 g tejsavó, 15 g G-BOMB, 10 g BCAA XPRESS, 5 g MicronTec kreatin, 2 szelet puffasztott búza, 1 banán, 1 VITA-X, 1 C-1000, Omega-3

Lefekvés előtt

40 g fehérje tejsavóból és ALPA túróból



Kardió napon annyival csökkentettem a kalória-bevitelt, hogy nem volt edzés előtt 40-50 g fehérje és alma.

A diétában nagyon nagy segítséget nyújtott a mega-dózisú aminosav bevitel, amit a BCAA XPRESS és a G-BOMB biztosított. Néha előfordult,

hogy éhségroham tört rám, ilyenkor ittam egy BCAA-Glutamin koktélt, ami valóban segített csillapítani az étvágyam.

Bevetettem a gyümölcsöket is, amit még régebben tiltott tűzként kerültem. Edzés előtt és edzés után is alkalmaztam ezeket, és nagy szerepet játszottak az izomtömegem megőrzésében. Szerintem ebben a fruktóznak volt nagy szerepe. A máj megkapta az üzemanyagot és pár gramm glukóz jutott az izmoknak is, ezzel kvázi becsapva a szervezetet, hogy nincs gáz öreg, van mindenhol elég "anyag", mehet az edzés, az anabolizmus. :D



+7,69 kg



A diéta utolsó egy hónapjában szerettem volna még egy kis extrát, ami még segíthet megőrizni az izmokat. A választásom a MyoMeth-re esett. Ebből a kiegészítőből is extra nagy dózist használtam. Reggel és edzés után 6-6 kapszula ment le. Ez mondjuk anyagilag elég húzós, ha azt veszem, hogy egy doboz 4 napig tart. Mindenesetre fejlődtem tovább a célnak megfelelően. Ezen extra kiegészítők használatát csak így látom értelmes dolognak, hogy a megfelelő időben és megfelelő dózisban alkalmazzuk. Viszont tényleg csak az utolsó lépcsőben szerepelhet, mint kiegészítő.

Egy diéta alatt a legfontosabb nem-kalóriatartalmú kiegészítőnek a vitaminokat (ideálisan Multi-X, vagy Daily Vita-Min) és a megfelelő minőségű aminosavakat tartom (BCAA XPRESS, G-BOMB). A többi csak ezután jöhet!

Az edzés

EDZÉS BEOSZTÁS

Hétfő: láb
Kedd: mell felső része, váll, has
Szerda: kardió
Csütörtök: hát (elemelések, evezések), mell alsó-középső része
Péntek: kardió
Szombat: hát (húzódkodások), kar
Vasárnap: kardió

Hétfőn egy komplett láb napot gyűrtem le. Erről igazából nem tudok mit mondani, csak azt, hogy kemény volt mindig. Combfejítő, combhajlító, vádlik egyformán kaptak. Úgy gondoltam, hogy a lábam elég jó, nem kell korrigálnom semmin. Most már azért úgy látom, hogy a combfejítőimen rengeteget kéne még dolgoznom, hogy tagoltabb legyen. És ugye itt van még a szeparált combhajlító és farizom kérdés is. A megoldás egyértelműen a diéta és a célterületre végzett kiemelt gyakorlatok.

Kedden azért vettem be még egy mellezést, mert gyenge trépszemnek tartom. Tudom, hogy diéta alatt nem növelhetem a méreteimet, de azért hittem valamiféle varázslatban. Talán abban, hogy szeparáltabb lesz ez a rész is. A váll edzésekor eléggé felrúgtam a régi elképzeléseimet, miszerint a váll rengetegszer kap, így nem kell annyit edzeni. Most pont az ellenkezőjét gondoltam: ha nagy vállakat akarok, akkor legalább úgy kell edzenem a vállat, vállövet, mint a mell-izmokat. Mind a három fejet 5-5 sorozattal bombáztam szabadsúlyal és gépek váltogatásával. Nem tudom, hogy ennek volt-e valójában értelme, de ha akkor nem teszem ezt meg, akkor úgy éreztem volna, hogy nem végeztem el a kellő munkát.

Szerdán kardió edzés volt, ami futógépen végzett 15 percnyi intervallum edzésből és 40-50 perc hegymenetből állt. 20-21 km/h sebességű sprinteket váltogattam 4,5 km/h sebességű sétákkal, majd kb. 15 perc után pihentem 4-5 percet, ami alatt ittam egy kis BCAA XPRESS-t és G-BOMB-ot. Ezt követően 40-50 perc erejéig 15% emelkedőre állítottam a gépet és 4,5 km/h sebességen nyomtam le egy kis sétát, ami rendszeren megizzasztott. Az utolsó hónapban már izzasztónadrágot is húztam. :D Régebben nem hittem ezekben a baromságokban, de mindent bevettem, hogy jó legyen a forma. Igazából segített valamennyit, bár ennek már csak tényleg alacsony testzsírszázalék mellett látom értelmét.

Csütörtökön hát és mellezés – kőkemény volt. A bal vállam sérült volt, ami gyakorlatilag az egész felkészülés alatt végigkísért. Sima, rudas fekvőnyomást nem is tudtam végezni. Kezdő gyakorlatként egykezes súlyzóval végzett fekvőnyomás volt terítéken. Persze alapos bemelegítést végeztem előtte. Érdekes, hogy bizonyos pozícióban, illetve kikerülve a fájdalom pontot, simán nyomtam 60 kg-os egykezesekkel 6 ismétléseket.

A fekvőnyomásokkal párban a felhúzást végeztem. Ebből összesen 6 sorozatot. Felmentem a harmadik munkasorozatban 200-210 kg-ra, amiből 3-4 ismétlést gyűrtem le,

majd visszavettem a terhelést 160-ra és 3 sorozat erejéig ezzel dolgoztam tovább 8-10 ismétlésekkel. Ez odavágott a hátamnak rendszeren!

Pénteki napon ismét kardió volt terítéken. Szombaton általában otthon edzettem, Szentlőrincen, mivel nem voltam benn Pécsen, vagy nem kellett annyit benn lennem [a munkahelyen], hogy ne tudnék otthon edzeni. A szombati hát-kar edzésemet nagyon jó barátom, Horváth László kísérte végig. Egyébként ő is indult régebben a Superbody-n, csak nem nagyon jött össze neki. Jövőre, vagy két év múlva ő is szeretné az Atletik kategóriában megméretetni magát.

Ezt az edzést aztán rendszeren meghajtottuk. Volt itt minden, nyálköpködés, zihálás és zenei aláfestésnek Tankcsapda. A hát edzése elég rövid volt, de megtette a magáét. Három fogásnemben 3x10 húzódkodás. Ezt követte a kar edzés, ami mindig más és más gyakorlatokat jelentett edzésről edzésre. A szombati edzés végén együtt elemeztük a pózolás és a formát.

Vasárnap ismét kardió volt terítéken, amit szintén Lackó haverommal nyomattuk le, azzal a különbséggel, hogy vasárnap focipályán futottunk kemény köröket. Lefutottunk egy háromnegyed kört, majd a kapu mögött séta és ezt ismételtük fulladásig. :D Jó volt!

A felkészülés fizikai része, a munka része ennyi volt, amit megtettem.

A versenyek

Sokat találkoztam a pécsi teremben olyan haverokkal, mint Szakács Sanyi, Major Zsolt. Ők mindig inspirációt jelentettek a számomra. Major Zsoltival többször pózoltunk együtt, aki nagyon dicsérte a fejlődésem. Igen, a fejlődésem az megvolt, de közösen megegyeztünk abban, hogy a tömegem nem versenyképes. Igazából nem is érdekelt annyira a dolog, hogy nem vagyok akkora, amekkorának lennem kéne a várható versenytársak mellett. Jó formát akartam és kész!

Eredetileg egy versenyt, a Superbody-t terveztem be, de aztán sorban jöttek az infók, hogy lesz itt is, ott is, ilyen meg olyan verseny. Nem kellett sokat győzködnöm magam, mert nagyon lendületben voltam. A Superbody előtt két héttel került megrendezésre a Bodysport Kupa, amire beneveztem és Open kategóriában indultam. Szakács Sanyi barátommal utaztunk fel a versenyre a kísérő barátainkkal. Ahogy várakoztunk a verseny színhelyén, úgy tűntek fel sorban az Open kategóriás versenyzők. Ezen versenyzők számának növekedésével csökkent a versenyzői vitalitásom. Kezdett hatalmába keríteni az a bizonyos érzés, hogy: "Ennek aztán megint semmi értelme nem lesz. Totális vereség!"

Na, mindegy gondoltam, ha már itt vagyunk, akkor mindent bele. Rádásul tölteni sem mertem, nehogy

elszálljon a forma. Teljes parában voltam! Felálltunk a színpadra, összesen 10 versenyző. Hiába vártam, nem hívtak ki. Hiába volt minden. A kemény edzések, diéta, naturálként nem tudok versenybe szállni senkivel! Ismét ez az érzés, amit elfelejtettem egy év alatt. Mit is gondoltam én? Majd egy év alatt csoda történik és megváltozik minden? Elmondom nektek, hogy nagyon rossz érzés volt és rádöbbenett arra, hogy mi vár még rám a Superbody-n. Végignézttem a mezőnyön és megállapítottam, hogy 8. leszek a 10-ből. Ez be is jött. Végül is nem volt ez olyan rossz eredmény, ha figyelembe vesszük az indulókat is.

Hazaérek, mit fogok mondani, 8. lettem? Fasz! Munkahelyemen: 8. lettem. Nagyon jó! Összeszedtem magam, végül is tudtam, hogy ez lesz, erre lehetett számítani. A következő héten a teremben pózoltam, mire valaki megkérdezte, hogy ugye én ilyen fitness versenyző vagyok? Nem, mondom, Open! Hát, oda ez egy kicsit kevés – válaszolta. Miért is nem jutott ez eddig eszembe, basszus! Hát ott az Atletik kategória! Hazaértem és egyből elkezdtem keresgélni a neten az eddigi Atletik versenyzőket.

Teljesen felpörögtem, mert úgy éreztem, ez lesz az én versenyem mégiscsak. Hátul a fejemben ott motoszkált a kisördög, hogy egy extra szálkás fazon letarol mindenkit. Érdekes, de eddig abban a tudatban éltem, hogy 180 cm a magasságom. Tévedtem, mert 181.8 cm. Szuper! Számoljunk csak: 81.8 + 5%, tehát 85.89 kg lehetek a Superbody-n, ha Atletikban akarok indulni.

88 kg voltam előtte hétfőn. Nagyon óvatosan lecsipenttem a kalóriákból és növeltem a kardió 10-10 percek. Péntekre lementem 87.5-re. Egy napom van, mit tegyek? Úgy gondoltam, hogy a feleségemmel, Líviával jár nekünk egy kis pihi. A gyerkőcöt elvittük a mamáékhoz, mi pedig elmentünk szaunázni és a jacuzzit is kipróbáltuk. Kellemes volt. Sikerült szaunázással lemennem 85 kg-ra. Mérlegelésig nem ittam egy kortyot sem és a töltést is csak mérlegelés után kezdtem el, így simán befértem az Atletik kategóriába.

Bár ezen tervemet felvettem többeknek, ők nem igazán értették és azzal fogadták ezen szándékomat, hogy én miért akarok az Atletikban indulni, én úgysem indulhatok ott. Miért ne indulhatnék, ha beférek? Meg különben is, miért küszködjek az Openban, egyszerű nyerhetek én is, nem? Nagyon biztos voltam magamban. Az öltözőben többen kérdezték tőlem, hogy én is Atletik kategóriás vagyok, nem Open? Ez még jobban feltüzelt. Hihetetlen jó érzés felmenni úgy a színpadra, hogy tudod, te vagy a legjobb. Kívánom mindenkinek, hogy egyszer átélhesse a győzelmet! Igen, megérte befogni, mert a közönségtől is jó visszajelzéseket kaptam. Jó volt látni, hogy rengetegen fotóznak.

Az összetett kategória már kemény dió volt, mert tudtam, hogy a nagy bajnok Lénárd Lajos is indult és ő nyerte az Atletik 1 kategóriát. Mikor megláttam élőben pózolni, akkor már tudtam, hogy ismét ő lesz az, aki mindent visz! Fantasztikus adottságokkal rendelkezik és nagyon jól mutatja be azt, amije van. Azt hiszem, ilyen egy bajnok fizikum, amivel ő rendelkezik. Nagyon örülök a bronzéremnek az összetettben. Ez a helyezés újra hegyet állított életem, még nincs vége az útnak. Lehet tovább dolgozni!





Superbody
2005

miként legyen. Először úgy döntöttem, hogy nem töltök, biztos, ami biztos. Viszont tudtam, hogy ha elkezdek enni, egy bizonyos idő után nagyon jó lesz a formám, ha megfelelő mennyiségű vizet iszom hozzá. A kevés víztől ellaposodom, a sok víz pedig kétséges, hogy mikor megy bőr alá.

A verseny hetében szerdán és csütörtökön megemeltem a vízfogyasztásom 150%-ra. Ezzel egyidőben elkezdtem szedni minden étkezéshez 1-2 szem Scitec Essentials Water Control tablettát, ezzel még jobban fokozva a vízhatást. Pénteken normál mennyiségű vizet ittam és el is kezdtem a töltést már este (a meghívásos verseny előtt, a Super-body előtt nem volt teljes töltés, mint említettem). Másnap reggel már eléggé paráztam, nehogy bevisesedjek. Ilyenkor mindig a Szakács Sanyi jutott az eszembe: "Norbi, ilyenkor már mit tudsz elrontani? Ha nem iszol, már nem tudod elrontani!"

Aztán tovább toltam a töltést és tényleg jó cukros dolgokkal töltöttem. VitarGO!, lekvár, fonott kalács, stb. Aztán jött is a forma, persze verseny után másnapra teljesedett ki. Most már annyi tapasztalatom van az idei három versenyemből okulva, hogy tölteni bátran kell és a minimális folyadékot is meg kell adni, különben nem lesz nagy és telt az izom. Legalábbis számomra így működik.

Köszönet

Az idei versenyek során is alkalmam volt jó pár embert megismerni, illetve végre bemutatkozni egymásnak, vagy elbeszélgetni. Ezek nagyon pozitív élmények számomra. Engedjétek meg, hogy elmeséljem ezeket is. Bár apróságok, mégis, nekem nagy dolgok.

Eszterő Zsolttal bemutatkoztunk és dicsérő szavakat kaptam tőle, építő jellegű kritikát.

Lantos János is megdicsérte a fejlődésem. Erre életemben nem számítottam volna! Radnai Tamás (örök "mesterm") is komplett csomagként említette az idei formám.

Sztípi Róbert intenzív fotózása és elismerő szavai szintén sokat jelentettek. Bunny meghívott a versenyére. Köszí, király volt! :D

Megismerhettem Leslie von Guldenburgot, aki nagyon rendes volt velem. Köszí a barnítót!

Áfra Ákos is nagy inspiráció volt számomra. Jól csináltad a dolgokat. Remélem sikerül Amerika "felzabálása"!

Mi marad mindig a végére? A köszönet! Megemlíteném azokat az embereket, akik hozzájárultak a felkészülésem sikeréhez, bármilyen módon is: Illés Ákos. A fiam, akinek "szelepkupát" kellett hazavinnem. Lívike, a feleségem, aki a végére egész jól belejött a diétába és biztos családi hátteret adott. Radnai Tamás, a tökéletes szakmai támogató. A Scitec-nek, Kovács Iminek a Scitec cuccokért. Szakács Sanyi, Major Zsolti, Rajna Krisztián, Horváth Lackó, Szüleim, Dénes a testvérem, mindenki, aki az F3-ban egyetlen elismerő pillantást is vetett rám, Máté Szilvi, munkatársaim, Tibi, Peti, Ági, Zsolti. Köszönöm az élő és Örök, igaz Istennek!

Train hard, train natural! FM



Superbody 2007

Nagyon jó érzéssel tértem haza és most végre a hozzám közel állóknak is nagy örömet okozhattam ezzel az eredménnyel. Ez nagyon fontos számomra, hogy végre ők is átélhetik valamilyen szinten, hogy mit jelent nyerni. De hát még nem ért véget a felkészülés, illetve a szezon, mert várt még rám egy meghívásos verseny, a Strongman vs. BodyBuilding Show. Bunny kollegám rendezésében látott napvilágot ez a különleges verseny. Itt ugyanis egyszerre két verseny zajlott! Úgy nézett ki, mint egy alternatív szuperszett. Egyszer body verseny, egyszer erőember verseny.

Már a verseny meghívásos mivolta is egyfajta önbizalmat adott az embernek. Meghívtak egy meghívásos versenyre, érted? (valószínű, hogy azokat hívják meg, akik számítanak) Szóval ez is egy elismerés már! A lényeg, hogy a naturál kategóriában versenyeztem és második helyet értem el. Hogy miért? Mert Lénárd Lajos itt is indult. Nem győzöm hangsúlyozni, hogy fenomenális a srác! Nekem ő most egy kihívás lett, és nagyon örülni fogok, ha a legközelebbi versenyünkön meg tudom szorongatni.

Ismét érem, táplálékkiegészítő utalvány. Nagyon jó érzés! Úgy éreztem, érzem most, hogy tökéletes évet zártam. Nincs már bennem az a furcsa hiábavaló harc és vesztes érzés. Megtaláltam azt a kategóriát, amiben versenyezni kell és érdemes, bár az igazsághoz hozzátartozik, hogy egy pár kilóval azért tudnék nehezebb lenni és így lehetnék jobb formában. Viszont a szabály az szabály!

A formaidőzítéssel kapcsolatban is van mondanivalóm. Sokat gondolkodtam azon, hogy



AZONNAL LÁTSZIK A MINŐSÉG!



ATTACK!

Támadd meg a súlyokat és a növekedésnek ellenálló izomszöveteket az ATTACK! ultra-fejlett sejtterfogat- 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-terfogat volumenizáló is. Segítségével maximális energia, erő, bedurranás és koncentráció érhető el!

SCITEC NUTRITION®

SCITEC TESZT

2000 EMBERNEK INGYEN!

**Személyesen teszteld le, amit már
szinte mindenki tud:
a 2007-re is az ÉV MÁRKÁJÁNAK
szavazott SCITEC termékek kiválóan
működnek és remek ízűek!**

A TERMÉKEK ÖSSZÉRTÉKE 17 MILLIÓ FT!

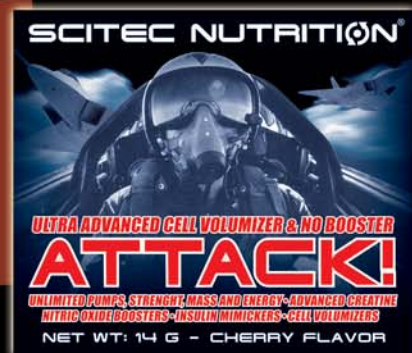
Már lehet jelentkezni monstre tesztünkre, amely során 2000 sportolónak biztosítunk 3 napos (3500 forint értékű) termékcsomagot a következőkből: **100% Whey Protein Professional, ATTACK!, G-BOMB** és az új **HOT BLOOD** energizáló-bedurrantó formula. Amennyiben fényképpel jelentkezel és partner vagy benne, bekerülhetsz a **TEAM SCITEC** profikból álló zsűri döntése alapján továbbjutó 150 ember körébe, akik további egy hónapig 40,000 Ft értékű újabb csomagot kapnak, majd a versennyé váló teszt 50 emberrel a második hónapba jut. Itt a SCITEC kiegészítő kombináció 60,000 forint értékű lesz! A teszt végén nyertest is hirdet a zsűri, melyben az 1. helyért 500,000 Ft értékű, a további négy helyért pedig egyenként 100,000 Ft értékű termékcsomag lesz a díjazás. Az egész teszt képekben és filmen is meg lesz örökítve, publikálva!

Jelentkezés feltételei: Kizárólag 18 életévüket betöltött férfiak jelentkezését várjuk. Ajánlatunk a készlet erejéig (azaz az első 2000 jelentkezés beérkezéséig) tart.

Jelentkezések leadása: www.teszt.scitec.hu oldalon található adatlap kitöltésével (fotófeltöltési lehetőséggel), vagy egy Fitness Pont üzletben a jelentkezési lap leadásával (fotóval, ha a tesztre is szeretnél nevezni), vagy a jelentkezési lap postázásával az alábbi címre (fotóval, ha a tesztre is szeretnél nevezni): All Nutrition Kft. 1147. Budapest, Telepes u. 51.

Jelentkezések leadási határideje: 2008. március 31.

A jelentkezési lap megtalálható a 23. oldalon!



SCITEC TESZT