A SIKER MOTORJA

SCITEC NUTRITION - Az elit teljesítmény üzemanyaga

SCITEC NUTRITION

Hector Barbera MotoGP 250 cc Grand Prix versenyző támogatója

HECTOR BARBERA
MOTOGP 250 CC
PEPE TOTH TEAM

FitMuscle Magazin

A céltudatos testformálók lapja

www.FitMuscle.hu
2008/2 (20. sz.)

Négy mód arra, hogy sínen maradj

Amikor rossz dolgok történnek jó programokkal

A TÖBBSÉG MINDIG TÉVED

Táplálék-kiegészítő tájékoztató szülőknek

Ellentétes edzésingerek

Hogyan hozhatjuk ki a maximumot?

INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

Okos és szép? Lehetséges!

Ízek:
- epres fehércsoki
- mogyorós csoki
- vaníliás erdei gyümölcs
- cappuccino
- fahéjas fehércsoki mokka
- málnás csoki
- banán
- mézes vanília
- karamel
- kókuszos csoki

Hamarosan új ízekben!

KISZERELÉSEK ÉS ÁRAK

15 g-os tasak: 130 Ft
30 g-os tasak: 200 Ft

gyűjtődobozban:
10 x 15 g (150 g): **1190 Ft**
30 x 30 g (900 g): **5670 Ft**
60 x 30 g (1800 g): **10490 Ft**

Ritka, ezért nagyon megbecsülendő, amikor valaki nem csak okos vagy szép, hanem mindkettő egyszerre. Hasonló módon, lehetséges-e kombinálni a nagyméretű kiszerelések kedvezményes árát az adagonkénti tasakok extrém kényelmével magas minőségű protein esetében? IGEN! Mi megtettük a 100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL fehérjénkkel!

- Adagonkénti tasakok: precíz dózisok (kanál nélkül), maximális kényelem!
- Vidd magaddal őket bárhová könnyedén! Legyenek mindig fogyasztásra készen.
- Nagy kiszereléshez hasonló kedvezményes áron vehetsz meg ugyanannyi proteint, de nem csak egy, hanem bármennyi ízből állíthatod össze az ízlésednek megfelelően, így nem unod meg!

ESSZENCIÁLIS, MAGAS MINŐSÉGŰ PROTEIN ADAGONKÉNTI TASAKOKBAN A MAXIMÁLIS KÉNYELEMÉRT ÉS VARIÁLHATÓ ÍZEKÉRT KEDVEZŐ NAGYKISZERELÉSES ÁRON!

SCITEC NUTRITION®

Superbody abszolút bajnok és abszolút magyar bajnok

Tóth Dániel 2006 100 kg

SCITEC NUTRITION 10 éve Magyarország elsőszámú márkája, 2007 megszavazott „Az Év Márkája” és a bajnoki eredmények garantálója.

+15,5 kg

5 év

Tóth Dániel 2001 84,5 kg

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

SCITEC DINAMIT

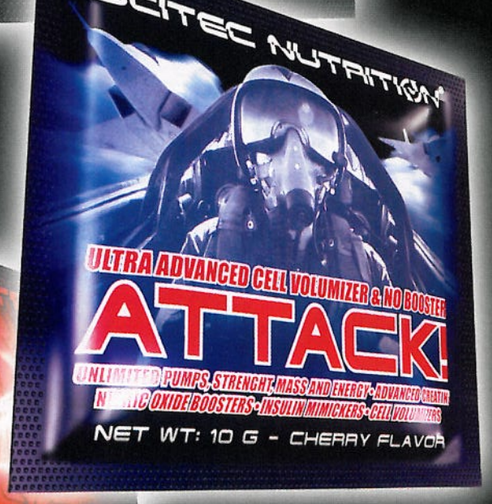
Kis csomagok, amelyek nagyot szólnak!

Adagonkénti **tasakos kiszerelések** *a vadonatúj és már sláger formuláinkból: adagprecizitás, kényelem, könnyű hordozhatóság, az ízek könnyű variálhatósága.*

G-BOMB v2
A glutamin szuper-mátrixunk továbbfejlesztett verziója felszívódást erősítő komplexel.

ATTACK!
Ultra-fejlett sejt-volumenizáló és nitrogén-oxid fokozó formula bedurrantáshoz és edzés-energiához!

CREA-BOMB
Multi-vektor dizájner kreatin mátrix 6 fejlett kreatin formával. Stimulánsokat nem tartalmaz.



HOT BLOOD
A legstimulánsabb edzésteljesít-mény-fokozó, bedurrantó, súlyzó szétszaggató... vérforraló... IGYATOK VÉRT!!!!

SCITEC NUTRITION®

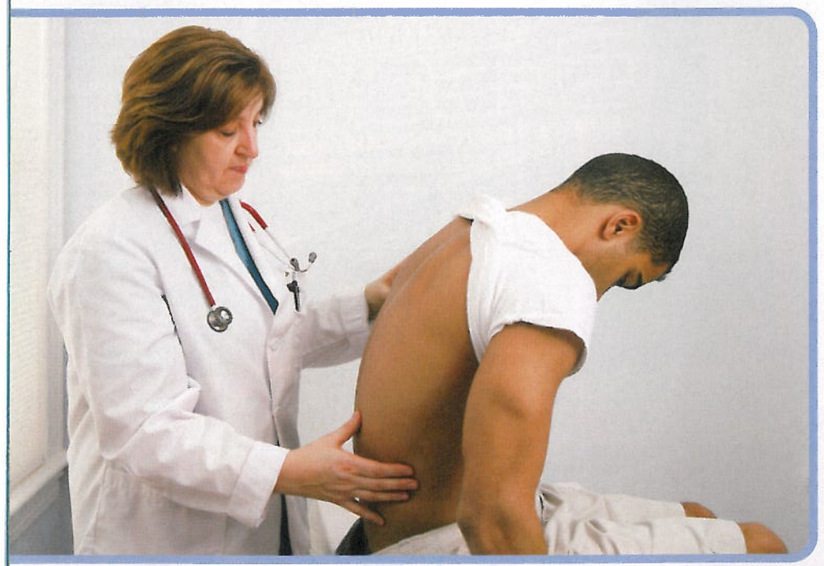
Írta: Eric Cressey

Négy mód arra, hogy sínen maradj

Amikor rossz dolgok történnek jó programokkal

Még 1999-ben mintha egy kapcsolót átbillentettem volna, elhatároztam, hogy extrém módon átváltok az egészséges életmódra. A "mindent vagy semmit" hozzáállás nekem mindig is jól bevált, és gondolom közületek is sokakat bélyegeztek már meg a táplálkozás/edzés/egészség mániás jelzővel.

Persze ez a megközelítés sokkal több eséllyel rendelkezett amikor még főiskolás voltam és nem voltak az életemben olyan számban elkötelezettségek mint most. De kilépve az életbe a dolgok bonyolultabbá váltak és ha el akartam valamit érni, akkor meg kellett tanulnom flexibilisebbnek lenni. A következőkben felvázolt stratégiák segítettek



nekem és a klienseimnek a kijelölt úton maradni akkor, amikor az élet megpróbál közbeszólni.

1. helyzet: a betegség rémképe

Egy magát betegnek érző sportoló nem tudja eldönteni, hogy eddzen-e vagy sem. Egy kliensemnek írtam ezt, aki emailben megkeresett, mert eléggé "gyűröttnek" érezte magát és nem tudta, hogy lejöjjön-e a terembe. Ezt írtam neki:

Mennyire érzed rosszul magad egy 0-10-ig tartó skálán? Ha 10, akkor remélem a kórházi számítógépről küldted az emailt!

* Ha 0-3 között van az érték, akkor rendben leszel.
* Ha 4-5 között van az érték, akkor menj le a terembe és melegíts be, lássuk meg hogyan érzed magad ezután.
* Ha 6 az érték, akkor menj le és csinálj bármit, akár csak bemelegítést.
* Ha 7 az érték, akkor pihenj egy napot és tolj el mindent.
* Ha 8-9 között van az érték, akkor minimum pár nap pihenőre lesz szükséged.

2. helyzet: az idő vasmarkában

Ha csak heti 3 alkalommal tudsz edzeni, abból is kettő egymás utáni nap. Két opció van itt és ezek nagyban függnek az illető edzéskorától. Amikor középszintűekről és haladóbbakról van szó, akkor ezt találtam a legjobb stratégiának:

Hétfő: teljes test
Szerda: felsőtest
Csütörtök: alsótest

Elég egyszerű a képlet és őszintén szólva nem is igazán különbözik attól, ahogy én a klienseimmel felbontom a klasszikus hétfő-szerda-péntek edzést. A felsőtest sokkal gyorsabban regenerálódik, mint az alsótest. Az utolsó edzésnapon a mennyiség lehet igen magas, mivel 4 pihenőnap áll rendelkezésre utána.

Kevésbé tapasztalt sportolók megengedhetnek kicsit több átfedést az edzések között, mivel az ő idegrendszerük még kevésbé hatékony (*tehát nem tudják szétbombázni magukat annyira — a szerk.*) Tipikusan mi így strukturáljuk számukra a dolgokat:

Hétfő: nehéz alsótest (dinamikus egylábas gyakorlatot is magába foglalva, pl. kitörést), felsőtest asszisztens gyakorlatok

Szerda: nehéz felsőtest, statikus-nem kitámasztott egylábas mozdulat (tipikusan egylábas guggolás padra, vagy egylábas román elemelés)

Péntek: alsótest gyorsaság vagy volumen hangsúllyal (pl. ugró guggolás 8x4, vagy elemelés trapéz rúddal 6x6), asszisztens felsőtest gyakorlatok

Itt egy példa arra, hogy miként oldottuk meg ezt az egyik gimis sportolónkkal. A pliometrikus, dinamikus flexibilitás és aktivációs munkát kihagytuk a felsorolásból:

Hétfő
A1 Guggolás (1-2. hét)
vagy szumó elemelés (3-4. hét)
A2 Közepes szélességű húzódzkodás
B1 Farizom-lábhajlító pad
B2 Semleges fogású melltámaszos evezés
C1 Ferdepados fekvenyomás kézisúlyzókkal alacsony dőlésszögű padon
C2 Kitörés hátra slideboard-on kézisúlyzókkal
D1 Extenzió-rotáció négykézláb
D2 Láb "átdobás" farizom hídban

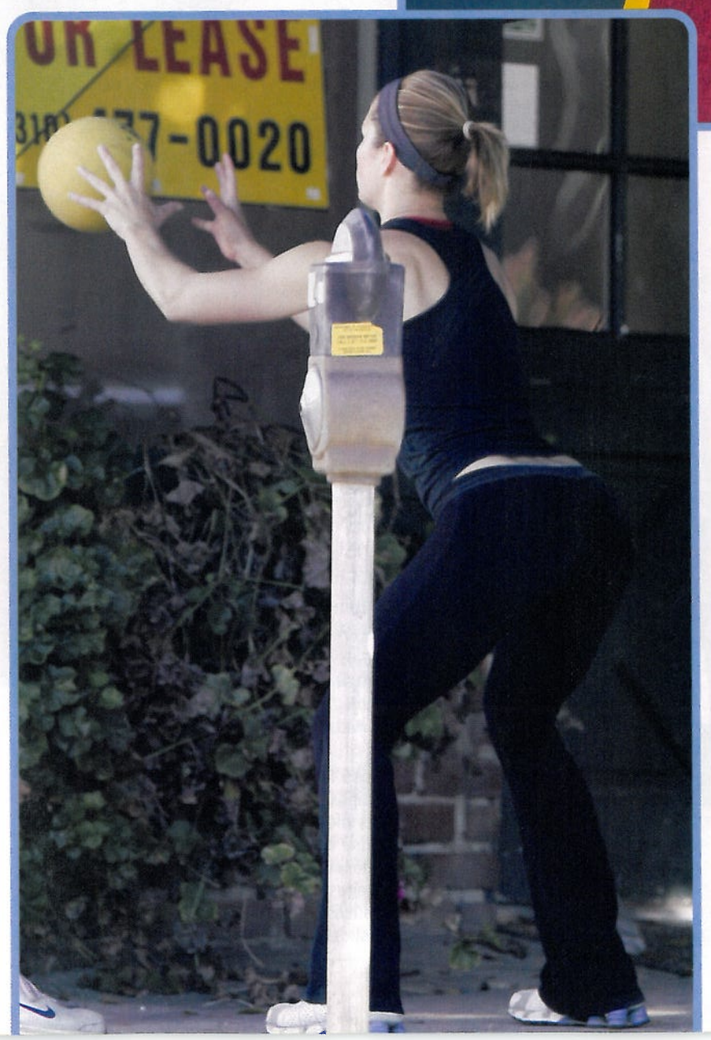
Szerda
A1 Semleges fogású fekvenyomás (1-2. hét), vagy fekvenyomás padlón (3-4. hét)
A2 "Alvó" nyújtás mobilizáció
B1 Semleges fogású húzódzkodás
B2 Fekvőtámasz lánccal
B3 Közepes-semleges fogású csigás evezés ülve
C1 Egylábas kézisúlyzós román elemelés
C2 Kitörés hátra slideboard-on kézisúlyzókkal

Péntek
A1 Guggolás nagy hajlított rúddal
A2 Boka mobilizáció
B1 Szán tolás
B2 Fekvőtámasz felfüggesztve (pl. gyűrűn)
C1 Archoz húzás kirotációval
C2 Pallof-nyomás

3. helyzet: "láztalanság"

Sok sportoló nem engedheti meg, hogy izomláz bénítsa testét. Elég jó lettem ezen a területen, főleg a baseball dobójátékosokkal való munkám miatt! Nekik 4-5 napjuk van a pályára lépéseik között, hogy edzésingert kapjanak a konditeremben, ideálisan két alkalommal. Mindemellett kezdettől fogva jelentős, aszimmetrikus izomlázzal kell megküzdeniük.

Hozzánk általában játék után jönnek le (még aznap este, vagy másnap) és aztán a könnyebbik dobó edzésnapjuk után, ami általában két nappal a következő meccs előtt van. A következő elveket ezen a második edzésen alkalmazzuk náluk. Ha meg akarod akadályozni az izomlázat, akkor tudnod kell, hogy mi okozza.



Ismeretlen gyakorlatok: Ehhez sok ész nem kell. Amikor először végzel egy gyakorlatot, vagy kihagyás után térsz vissza rájuk, akkor izomlázas leszel. Az figyelhet meg viszont, hogy ha egy 3-14 napos periódoson belül újra végzed ezeket, akkor a késleltetett izomláz jelensége nagyon csökken, vagy nem is jön elő. Ezt olyasmiként ismerik, hogy "megismételt terhelés hatás".

Lassú negatívok: Ha bármelyik tanulmányt megnézed, amelyben az izomlázzal foglalkoznak, azt mindig lassú negatív szakaszos gyakorlatokkal érik el. Ha nem akarsz 'lázat, nem engedd vissza a súlyt túl lassan.

Decelerációs gyakorlatok: A fékezést igénylő gyakorlatok lényegében az előbbi kategóriába esnek, mivel excentrikus izomösszehúzódást foglalnak magukba. A nagyobb fékezést igénylő mozgásokat csak saját testtel végezzétek, mivel így a terhelés jelentéktelen, hacsak valaki nagyon keveset mozgott és játszotta a sportját, de ez a korai szezon előtti időszak után már nem jellemző probléma.

Mindazonáltal a kisebb sebességű deceleráció kérdéses marad és ennek a súlyzós edzés kontextusában legjobb példáját a dinamikus egylábas gyakorlatok jelentik. A kitörés előre elég jelentős fékezést igényel, míg a kitörés hátra inkább gyorsító jelleg mozdulat.

Specifikus gyakorlatok: A felsőtestnél a horizontális húzás (pl. evezés) és vertikális nyomás (pl. mellről nyomás) kevesebb izomlázat szokott okozni, mint a vertikális húzás (pl. húzódzkodás) és horizontális nyomás (pl. fekvenyomás). Az alsótestnél minél inkább csípő dominánsak a mozdulatok, annál nagyobb az izomláz esélye. Például a zsámolyra guggolás tipikusan több fájdalmat okoz majd, mint az elölguggolás.

A kutatók még mindig nem értik teljesen a folyamatokat a megismételt terhelés hatás mögött, bár idegrendszeri, mechanikus és celluláris teóriák is napvilágot láttak. Mindenesetre vannak jó, "biztonságos" gyakorlatok, amelyekkel remek edzéshatást érhetünk el az izomláz elkerülése mellett:

* a legtöbb fej fölé nyomás
* vízszintes húzás
* pliometrikus fekv támaszok
* medicin labda dobások
* egylábas guggolás padra, vagy zsámolyra
* fellépések
* Anderson-guggolás (keresztvasról teljes mozdulatlanságból indítva)

4. helyzet: a nomád

Sokan vannak, akiknek állandóan utazniuk kell. Én hiszek benne, hogy annyira vagy csak erős, amennyire a "hálózatod" erős. Nekem mindenfelé vannak edzőtermi kapcsolataim, ahol én és a klienseim megfelelően edzhetünk, amikor elhagyjuk a várost. Ha neked nincs meg ez a luxusod, akkor el re módosítanod kell a programodat erre felkészülendő. Ez az egyik oka annak, hogy szeretem a hétfő-kedd-csütörtök-szombat bontást — ez több lehetőséget is ad a rugalmasságra.

1) Ha csütörtök este, vagy pénteken kell elindulnod és nincs lehetőséged pénteken vagy szombaton edzeni, akkor egyszerűen kombináld a csütörtöki és szombati edzésnapodat csütörtökön egy teljes testes edzés képében (persze csökkentsd le minden gyakorlat mennyiségét).

2) Ha nem utazol el péntek estig, akkor a szombati edzést megcsinálhatod pénteken még.

3) A szombati edzést el lehet tolni vasárnapra, ha vissza fogsz érni időben. Ilyenkor pedig a következő héten a keddi edzést el tudod tolni szerdára.

Mindenesetre a szombati edzést eleve tervezd a legkönnyebbre a négy nap közül azt a feltételezést beépítendő, hogy esetleg ki kell hagynod időnként.

Összegzés

A lényeg az, hogy bármilyen buktatót is terel az utadba az élet, mindig van számtalan mód arra, hogy kihozd a maximálisat a programodból. A kibúvók és magyarázkodások nem elfogadhatók. Még akkor is, ha nem látod el re, hogy mivel kell majd pontosan megbirkóznod, egy kis előre tervezéssel a legtöbb szituációt le lehet kezelni! **FM**

Táplálékkiegészítő tájékoztató szülőknek (de nem csak szülőknek)

Írta: Radnai Tamás

Mit érdemes tudni, amikor a gyerek "szert" akar szedni

Gyors információk

- **Az igazi táplálékkiegészítő termékek nem illegális doppingszerek.**
- **A táplálékkiegészítők a mai hagyományos élelmiszereinktől érdemben nem térnek el abban, hogy veszélyesebbek, egészségtelenebbek lennének (nem "mestersége sebbek"), sőt, nagy valószínűséggel jelentősen nagyobb a tápértékük.**
- **A táplálékkiegészítők igen hasznosak arra, hogy a leterhelt szervezet számára optimális tápanyag támogatást biztosítsanak és a jó eredményeket elősegítve a sportolókat távoltartsák az illegális és veszélyes doppingszerektől.**
- **A megfelelő táplálékkiegészítők kiválasztása (gyártó cég és konkrét termékfajták) némi odafigyelést azért igényel.**

Mi szükséges és hol a felelősség

Kedves szülők! A mozgás, így a súlyzózás is nagyon egészséges és nevelő jellegű aktivitás lehet. Természetesen minden akkor jó, ha helyesen végzik. A sportolás viszont komoly fizikai stressz, egy-egy edzés önmagában nézve közvetlenül leépítő hatásúnak tekinthető, csak a megfelelő tápanyagellátás mellett a pihenőidőszakban fordul át pozitív, felépítő jellegű tevékenységgé (izmosító, erősítő, teljesítmény-fokozó hatás). Mint ahogy az autónkba is mindenféle üzemanyagot, kenőanyagot, stb., kell önteni, úgy az emberi szervezetnek is elengedhetetlen megadni ezeket, vagyis a tápanyagokat. Kiemelten igaz ez az edzés nélkül is már eleve erős növésben lévő fiatal szervezetre. Tehát szülők, az önök felelőssége is, hogy ha a gyermekük nagyon helyes módon edz, akkor a tápanyag ellátását biztosítsák, főleg a mi-nőségi fehérjét (proteint), mert a test felépítése és leépítése közötti különbségről beszélünk!

A kérdés tehát az, hogy pontosan milyen is és hogyan valósítható meg a minőségi táplálkozás az edzés, a fejlődés támogatásához. És itt jönnek a képbe a táplálékkiegészítő termékek (más néven étrendkiegészítők, kiegészítők, "tápkiegek").

A táplálékkiegészítők megítélése, jogi állása

Az egyik alapvető tévedés tisztázásául: az eredetileg gyógyszernek minősülő tiltott doppingszerek (szteroidok, növekedési hormon és egyéb teljesítményfokozók) és a valódi táplálékkiegészítők totálisan két külön csoportot képeznek és nem ugyanazt jelentik!

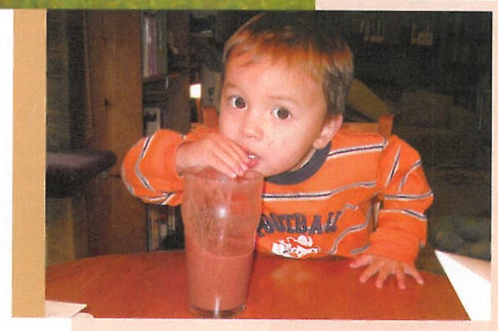
Egy másik félreértés forrás, mely információ hiányból ered: az anabolikus szó ("anabolic" angolul) önmagában azt jelenti, hogy a szervezetben felépítő folyamatokat segítő valamiről van szó, ami elé tesszük a kifejezésekben jelzőként. Így lehet "anabolikus szteroidról" beszélni, ami azért rossz, mert a szteroid az illegális és veszélyes, nem az anabolikus jelző teszi azzá. Ha azt mondjuk egy legális termékre, hogy anabolikus, akkor olyan hasznos és nem káros valamiről beszélünk, aminek felépítő hatása van a testben, ami pontosan a célunk is. Igazából ebben az esetben olyan ez, mintha azt mondanám, hogy "anabolikus tejberizs". Ez definíció szerint igaz is, csak nem használjuk ezt a túl technikai kifejezést ebben a nagyon hétköznapi szövegkörnyezetben.

Mivel legálisan kapható, élelmiszernek minősülő termékkategóriáról beszélünk a táplálékkiegészítők esetében, ezért nyilvánvalónak kell lenni pusztán logikai alapon is, hogy e termékek köre alapvetően veszélytelen és semmiben nem különbözik más ételektől.

Miben különböznek a hagyományos élelmiszerek és a táplálékkiegészítők?

Több szempontot tekintetbe véve és bizonyos tápkieg alcsoportokat nézve részben nagy a hasonlóság a két kategória között, bizonyos aspektusokban viszont komoly eltérések lehetnek a táplálékkiegészítők javára!

Nem akarok paranoiát beindítani, de tény — elég csak a híreket figyelni és a közelmúltbeli tapasztalatokat felidézni — hogy a hagyományos élelmiszeripar is igen messze van attól, hogy egészségesnek és 100%-osan biztonságosnak jelentsük ki (a gyógyszereket ne is említsük: az előre bemondott mellékhatások és az időszakos botrányok mindent elmesélnek). Az egészséges táplálkozással kapcsolatban van egy olyan szabály, hogy ami előre van csomagolva és nem lehet eladási formájában közvetlen módon levadászni és begyűjteni a természetben, az nem egészséges. A dobozolt, konzervált, feldolgozott táplálékok általában már meg vannak gyengítve és dúsítva vannak nem egészséges összetevőkkel (tartósítók, színezékek, extra cukor, stb.) A feldolgozott búza, a fehér pékáru például "maga a halál" — igen egészségtelen! Ma már sajnos nem az igaziak azok a tápanyag források sem, amelyek direkt módon jöhetnének a természetből. A húsok például sokszor olyan állatoktól származnak, amelyek nem természetes módon táplálkoznak, tele vannak hormonokkal, antibiotikumokkal, stb.



Mindezt csak azért hozom a felszínre, mert ezek fölött a tények fölött a hétköznapokban leginkább már elsiklunk, valahogy elfogadtuk őket, de a táplálékkiegészítőket gyakran éri az a vád, hogy mesterséges, mű dolgok és ezért biztos károsak. Remélem tudtam érzékeltetni, hogy a "rendes" táplálkozásunk nagy része szinte biztosan nem kevésbé mű mint a táplálékkiegészítők. Amit a gyermeke megeszik-megiszik üdítő, édesség, cereália, kenyér, felvágottak, stb., formájában, az nem kevésbé van tele E-számokkal és egyéb kritikus anyagokkal, csak maximum a hasznos tápanyag tartalma kevesebb, mint a táplálékkiegészítőé! (Sokáig fel sem volt tüntetve a legtöbb élelmiszeren a tápértéke Magyarországon! Talán mára már jobb a helyzet.)

Tehát a legális táplálékkiegészítők megbízható cégektől nem alsóbbrendűek a hagyományos élelmiszereknél, viszont garantáltabban tartalmazzák (százalékos mennyiség, minőség) a szervezet számára a regenerálódáshoz, fejlődéshez szükséges tápanyagokat.

A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK KATEGÓRIÁI

A táplálékkiegészítők palettájának csoportokra bontása fogja segíteni lényegük és hatásuk megértését. A következő csoportosítás szemléletes:

1. Táplálékkiegészítők, melyek gyakorlatilag pusztán ételeknek felelnek meg, mert alapjaikban, összetételükben nem különböznek tőlük.

2. Táplálékkiegészítők, melyek a hagyományos ételek által biztosított tápanyagok mellett fokozott mennyiségű vagy olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek a normál ételekben nem nagyon találhatók meg általában.

3. Táplálékkiegészítők, amelyek nem tartalmazzák a három nagy tápanyagcsoport tagjait, de a (tipikus) étrendben ritkán, vagy kisebb arányban megtalálható hatóanyagokat nagy mennyiségben és koncentrációban biztosítanak kalóriák nélkül.

KERESD A BORÍTÓPOSZTERT
A FITNESS PONT ÜZLETEKBEN!

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

www.MuscularDevelopment.hu

1. KATEGÓRIA

Az első csoportba tartozó kiegészítők tehát vagy az ételekre jellemző összes makronutrienst tartalmazzák (fehérje, szénhidrát, zsír), vagy azokból valamelyikeket. A legjellemzőbb kategória a (izom)tömegnövelőknek nevezett csoport, amely tagjai nagy arányban szénhidrátot (60-93%), kisebb részben (5-40%) fehérjét tartalmaznak. A másik csoport a szálkásítóknak is becézett nagy koncentrációjú fehérje porok (70-98%). Zsírt sokszor a kiegészítők nem tartalmaznak, azok csak pár grammos "melléktermékként" vannak jelen, hacsak nem valamiféle speciális és hasznos zsírfajtával nem kerül megerősítésre egy fejlettebb formula.

A leginkább szénhidrátdús étkezési program is általában maximum 60% szénhidrát és minimum 20% fehérje aránnyal dolgozik, ezért számomra csak az olyan tömegnövelő a szimpatikus, amely legalább 20%-ban tartalmaz fehérjét és ezért aránya megfelel egy tipikus napi étkezésnek. Másik lehetőség, ami talán a legjobb, legrugalmasabb, ha a két végletet tartalmazó porokból magunk keverjük ki az adott turmix kívánt arányát. A lényeg az, hogy ebbe a kategóriába tartozó termékek alapvetően ugyanolyan ételek mint amiket szilárd formában megeszünk, semmi mágikus hatásuk nincs! De mégis vannak jelentős különbségek: egyrészről gyorsabban elkészíthetők, könnyen szállíthatók, nem kell melegíteni őket, bárhol gyorsan elfogyaszthatók és könnyen megemészthetők.

Másrészről a tápanyagok minősége olyan lehet a táplálékkiegészítőkben, ami a hagyományos táplálkozásra nagyon ritkán jellemző. Leginkább ez a protein forrásra vonatkozik. Ha például tejsavófehérjét tartalmaz a termék, akkor olyan proteinhez jutunk, ami a tej fehérje részének is csak töredéke a természetben, és sok tejcukor, meg zsír társul hozzá. Tejből gyakorlatilag nem lehet tejsavófehérjét bejuttatni a szervezetben, csak elenyésző mértékben.

Összefoglalva, ezen termékcsoport tagjai olyan ételek, amelyek ugyanazokat a fő tápanyagokat tartalmazzák mint a szilárd, hagyományos táplálkozás, csak általában jobb minőségben, letisztítva, koncentrálva, valamint sokkal kényelmesebben és gyorsabban elfogyaszthatók. Akkor kell alkalmazni őket, ha a sportoló a számára szükséges, tipikusan napi 4-6 étkezésre elosztott tápanyag mennyiséget nem tudja, vagy praktikus okokból nem akarja bevinni nélkülük. Korábban említettem, hogy ezek a termékek nem varázsszerek önmagukban, de ha a táplálkozást mondjuk napi 3-4 étkezésről, ami túl kevés tápanyag bevitelt eredményez, 5-6 evésre és már elegendő, jó minőségűre változtatjuk, akkor ez lesz a legnagyobb hatás, amit bármilyen szer valaha képes lesz elérni, mert a nem fejlődésből növekedést varázsol!

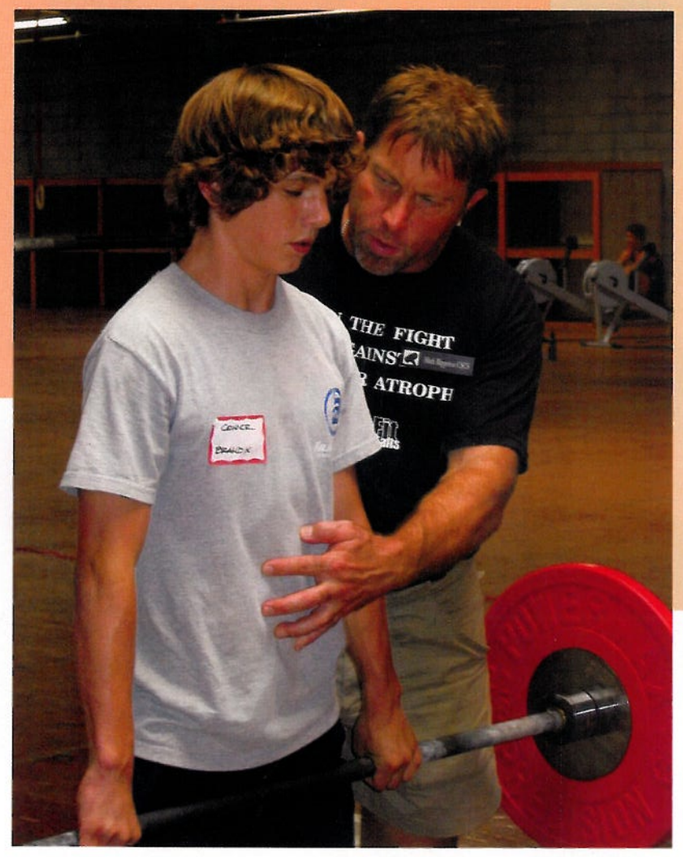
Ebből adódóan ez a kategória az, amiből a multivitaminok mellett először kell terméket választani és folyamatosan kell szedni mindaddig, amíg az előző bekezdésben felvázolt ok fennáll. Bármilyen más kiegészítő szedése csak ezekkel párhuzamosan történhet, mert az nem alternatíva, hogy elkezdjük egy másik kategóriába tartozó termék szedését, de emiatt a táplálkozásunk, a fő tápanyagok bevitele nem megfelelőre csökken! (*További irodalom: "A tömegnövelés és tömegnövelők megértése" egy korábbi számunkban.*)

2. KATEGÓRIA

Az ebbe a csoportba tartozó kiegészítők az előzőek alapjaira épülnek, de olyan extra hatóanyagok kerülnek hozzáadásra, amelyek az 1. csoportnál nem, vagy csak kismértékben. Ilyen hatóanyagok például a kreatin, HMB, BCAA, glutamin és egyéb aminosavak, liponsav, Aminogen fehérjebontó enzimkomplex, stb. Tehát ugyanúgy az ételek által adott tápanyagokat biztosítják ezek és pluszban izomépítő, vagy izomlebomlást megakadályozó hatóanyagokat, teljesítmény-növelőket is, melyeknek jelentős hatásuk van az egyszerű hagyományos táplálkozáshoz képest.

3. KATEGÓRIA

A harmadik kategória termékei a hagyományos ételek fő tápanyagait nem tartalmazzák (nincs bennük fehérje, szénhidrát, zsír), de a tipikus ételeinkben ritkásan megtalálható, vagy csak kis és kevéssé hatásos mértékben jelenlévő hatóanyagokat igen, míg kalória tartalmuk általában nulla. Ellentétben az 1. kategória tagjaival, leginkább "kúraszerűen" használandók, egy pár hónapig egyhuzamban a pihentetésük előtt. Tipikus példa ilyen termékre a kreatin, ami állati eredetű ételekben megtalálható, de az optimális sport célú felhasználáshoz több kiló húst kéne például megenni az elegendő beviteléhez.



Amit nem helyettesítenek a táplálékkiegészítők

A táplálékkiegészítők kiegészítői a hagyományos módú étkezésnek, ami a táplálkozásunk szilárd alapja marad mindig is. A természetnél még elméletben sem vagyunk okosabbak, egy-egy táplálékkiegészítők formula pedig a gyakorlatban sem tartalmaz azért mindent, amit egy jól összeállított hagyományos táplálkozás adni képes. Főleg akkor nem, ha olyan anyagokat is tartalmazhatnak potenciálisan a táplálékok, amelyekről az adott ponton még nem is tud a tudomány, vagy nem ismeri a funkciójukat.

Gyümölcs és még inkább zöldség mindenképpen legyen gazdagon a sportoló táplálkozásában. Ezeknek számos jelentős funkciója van, többek között lúgosító hatásúak (fontos!), rostforrások, hasznos fitonutriensek lehetnek bennük és így tovább. Minőségi szénhidrát források és főleg állati eredetű fehérjék is legyenek az étrendben.

Az általános bölcsesség azt írja elő, hogy a nagy tápanyagcsoportok bevitele és az étkezések megoszlása fele-harmada legyen maximum táplálékkiegészítőkkel megoldva. Tehát mondjuk három hagyományos étkezés és két turmix, vagy 3+3, 4+3, 4+2. A nem étel kategóriájú termékek természetesen ezen kívül esnek és ezek fölött jelennek meg az étrendben.

Az anyagiak

Sokszor felmerül az a téma is, hogy a táplálékkiegészítők ára a sima kajákéhoz képest esetleg magasabb. Itt félrevezető lehet az, ha nem érdemben hasonlítjuk össze a két táplálkozási módot. Két nagy szelet fehér kenyér két szelet parizerrel biztosan nagyon olcsó, de tápértéke minimális és nem egészséges. Ha egy magas minőségű és komplett táplálékkiegészítő formulát akarunk összevetni valamivel, akkor annak megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagot biztosító étellel kell számolnunk. Nagyon valószínű, hogy azt találjuk, hogy a racionális módon használt táplálékkiegészítők nem költségesebbek, de egyszerűbben, garantáltabban megoldható velük a minőségi étkezés.

A pénzkidobás ellen praktikus lépéseket tehetünk azzal, ha bizonyított hatású, alapvetően szükséges hatóanyagokat biztosító táplálékkiegészítőket veszünk meg olyan cégektől, amelyek jó ár-érték arányú termékeket forgalmaznak (mint bármilyen más területen, van, amikor csak a névért kell extra pénzt fizetni; és van, amikor olcsó húsnak híg a leve, tehát a túl olcsó termékek nem megbízhatóak, nem jó minőségűek).

Biztonságosság

A táplálékkiegészítők jó része bizonyítottan működő és biztonságos hatóanyagokat tartalmaz. Tudni kell, hogy a sport-táplálkozás mindenképpen magasabb tápanyag igényeket kelt, mint amire egy inaktív embernek szüksége van. A fehérje (protein) szükségessége megnő, kb. 2 gramm/testsúlykilogramm naponta a minimális adagja (természetesen a hagyományos ételekből és táplálékkiegészítőkből együtt). A 2-3 gramm/testsúlykilogrammos napi protein bevitel nem káros, a vesét sem bántja, ha az eleve nem volt beteg.

A laborleletekkel kapcsolatban is azt érdemes tudni, hogy a testmozgás és az ehhez szükséges fokozottabb táplálkozás is elmozdíthatja az értékeket a "normális" középértékektől (mondjuk így), de a normálisnak tekintett tartomány nem egy pontos valami, mivel emberek átlagát tükrözi, ami nem biztosan vonatkoztatható egy egyénre a saját speciális szituációjában.

A multivitamin formulák által biztosított vitaminok és ásványi anyagok biztonságosnak tekinthetők főleg a komplex formulák képében, amelyek gondoskodnak arról, hogy ne kerüljön bevitelre egyes anyagokból aránytalan mennyiség. A kapható termékek egy-egy napi adagja az elfogadható határon belül van. Itt is érvényes az, hogy a régi tipikus ajánlott értékek (pl. 60 mg C-vitamin) nem tükrözik a valóságot, főleg nem a sportolók tényleges igényeit.

A kreatinnal kapcsolatban már írtam egy külön cikket: "Gyerekek, kreatin és edzés" (Tesztoszteron.hu oldalon elérhető). Emellett néhány szemelvény:

A kreatin csökkenti az izomgörcsök és sérülések előfordulását

A kreatin esetleges ártalmairól sokat cikkeztek és sok hipotézis született, melyeket aztán egymás után cáfoltak meg a vizsgálatok. Ilyen nem igazolt, de gyakran emlegetett mellékhatása a kreatin kúráknak a nagyon meleg vagy magas páratartalmú környezetben a sportolókon előidézett növekvő sérülés, izomgörcs, rándulás és dehidratáció veszélye. E kérdés tisztázása érdekében végeztek megfigyeléseket a görcsök és sérülések gyakoriságáról az USA Nemzeti Főiskolai Atlétikai Szövetség IA osztályában egy amerikai foci idényen keresztül az edzéseken és versenyeken. Nyitott címkés (open-label) módszert alkalmaztak, ami a kétszeresen vak vizsgálati technika ellentéte: a "nyílt lapokkal játszó" kísérletben a megfigyelők és a megfigyelt alanyok is tisztában vannak a vizsgálati körülményekkel és a csoportok által fogyasztott hatóanyagokkal.

Az 1999-ben IA osztályban a főiskolai futball idényben ugyanarról az egyetemről résztvevő 72 atléta közül 38 (53%) kapott kreatint, a többiek kreatin hatóanyag nélküli sport italt kaptak placebóként. A kreatin csoportban 0.3 g/testtömegkilogramm/nap kreatinnal töltöttek 5 napig, amit egy 0.03 g/testtömegkilogramm/nap-os átlagos használat követett súlyzós edzések, gyakorlások és meccsek után. A kiegészítő fogyasztást folyamatosan megfigyelték és rögzítették a tanulmány készítői. Az alanyok 15-37 Celsius fok hőmérsékletű (középérték=27.26 fok, +/- 10.93 Celsius fok), 46%-tól 91%-ig terjedő relatív páratartalmú (középérték=54.17%, +/- 9.71%) környezeti tényezők közepette végezték a testmozgást.

Nagy dózisú kreatin nem emeli a vérnyomást és nem terheli a vesét sem

A kreatin a legjobban kutatott táplálékkiegészítő. Ez a tanulmány közvetlenül azt vizsgálta, hogy a kreatin fogyasztásnak van-e valamilyen negatív hatása a vérnyomásra, vagy a vesékre. A kutatók feltételezték, hogy a legrosszabb eset akkor következhetne be, ha edzést nem végző alanyok fogyasztanának sok kreatint. Edzés hiányában a kreatin nem használódik fel nagymértékben. A tudósok pontosan figyelték a vérnyomást és a vesefunkciót (kreatinin koncentráció a vérben, és annak kiürülése a vesén keresztül) 15 férfi és 15 női alany segítségével, akik napi 20 gramm kreatint fogyasztottak 5 napon át. Az ő eredményeiket glükóz placebót bevivő csoporthoz hasonlították. Ez a "kreatin-töltés edzés nélkül" protokoll sem okozott semmiféle negatív hatást a szervezetben. Sem a vérnyomás, sem a veseterhelés mutatói nem változtak. Megnőtt viszont a teljes testtömeg és a zsírmentes testtömeg is. Érdekes módon a férfiak esetében jobban, mint a nőknél. (*Ez természetes, mert az izomzat veszi fel a kreatint, és minél nagyobb az izomtömeg, annál nagyobb a kreatin felvétel és a megkötött víz. A férfiak izomtömege pedig nagyobb. — a szerk.*)

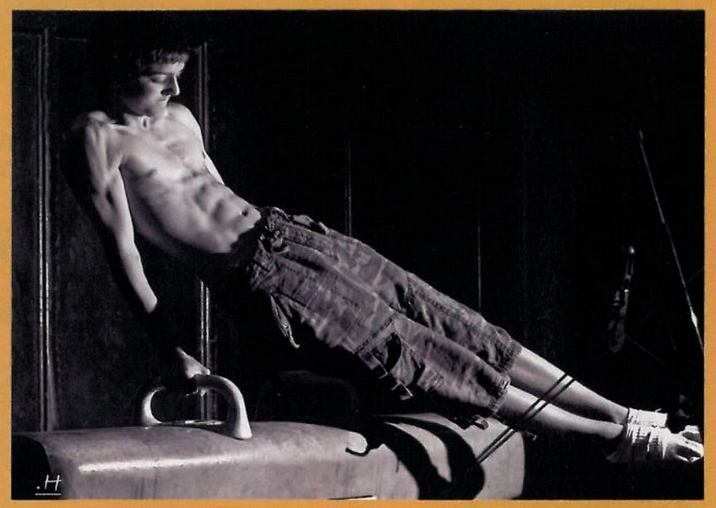
Következtetés: A kreatin töltési mennyiségben, edzés nélkül szedve sem terheli meg a veséket vagy emeli a vérnyomást.

Publikálva: Med. Sci. Sports Exerc.32;2:291-296, 2000.

Az edzésben segédkező személyzet által ellátásra kerülő sérüléseket rögzítették és kategorizálták izomgörcsként, hő betegségként vagy dehidratációként (hő betegségek: hő stroke/hő szélütés, hő syncope/hő ájulás, napszúrás, stb.), túlzott izomfeszülésként (merevségként), rándulásként, nem kontakt ízületi sérülésként (a sérülés nem külső behatás következtében jött létre, például a túl gyorsan mozgó személy irányt változtat, de nem megfelelő a mozgás koordinációja, és kicsavarodik a lába) vagy kontakt sérülésként (például összeütközésből adódó sérülések), illetve megbetegedésként. A problémák miatt kihagyott edzések számát is fel-

jegyezték. Az adatokat 2x2 chi négyzet módszerrel analizálták a kreatin használók és nem használók adatainak elemzésére (a chi /khi/ square statisztikai technika vizsgálati eredmények kiértékeléséhez).

EREDMÉNY: A kreatin használók között jelentősen alacsonyabb volt a görcsölés (chi(2)(1)=5.35 P=0.021), a hőbetegség vagy dehidratáció (chi(2)(1)=4.09), P=0.043), az izom merevség (chi(2)(1)=5.39, P=0.020), az izom rándulások (chi(2)(1)=5.36, P=0.021) előfordulása, és az összsérülésszám (chi(2) (1)=17.80, P<0.001) is kisebb volt, mint a nem használóknál. Nem volt szignifikáns különbség a csoportok között a nem kontakt ízületi sérülések (chi(2)(1)=3.48, P=0.062), a kontakt sérülések (chi(2)(1)=0.00, P=0.100), a betegségek (chi(2)(1)=6.82, P=0.409) és a sérülések miatt kihagyott edzések (chi(2)(1) =1.43, P=0.233), valamint a sérülések miatt az idényre elveszett játékosok számának tekintetében (chi(2)(1)=4.75, P=0.491).



Következtetés: Kreatint szedő amerikai focisok között jelentősen alacsonyabb, vagy a kreatint nem szedő alanyokéhoz hasonló volt a sérülések és görcsök előfordulási aránya. A kreatin tehát NEM növeli az izomsérülések gyakoriságát, sőt kifejezetten csökkenti azt! A kényszerű edzéskihagyás visszavethet minket, ám a kreatin használatával ennek kisebb az esélye. A kreatin kiegészítés alapvető jelentőségű a fejlődni vágyó testépítőknek és más sportolóknak is.

Publikálva: Cramping and Injury Incidence in Collegiate Football Players Are Reduced by Creatine Supplementation. J Athl Train, September 1, 2003; 38(3): 216-219.

Kutatók: Michael Greenwood, Richard B. Kreider, Lori Greenwood, Allyn Byars

Amit nem szorgalmaznék szedésre, azok a stimulánsokat is tartalmazó termékek. Ha a gyerek nem iszik kávét (bár koffeint üdítők is tartalmazhatnak például!), akkor nyilván nem való neki más stimuláns sem. A hormonokat, prohormonokat tartalmazó, vagy a hormonháztartásba beavatkozó termékeket kerüljék. Bár vannak olyan formulák is, amelyek a saját hormontermelést serkentik picit a normális fiziológiai tartományon belül, ha túl alacsony, ez szükségtelen a még férfikort el nem ért személyeknél és fölösleges rizikóvállalás.

Mint sok más esetében, a gyógyszerek esetleg hatással lehetnek egymásra a táplálékkiegészítőkkel, ezért használatuk mellett ne, vagy csak az 1. kategóriát képviselő (étel jellegű) termékeket szedjük, vagy orvos mindenképpen hagyja jóvá az alkalmazást.

A szürke piac veszélyei

Nem lenne tisztességes és komplett az útmutatónk anélkül, hogy nyíltan írnánk a táplálékkiegészítő piac gyakorlati helyzetéről. Mint sok más területnek, ennek a szegmensnek is van egy szürke része, tehát a legális és teljesen rendben lévő termékek mellett bizony egyes boltokba becsúsznak nem teljesen legális termékek is (például prohormonok, amelyek hormon előanyagok, vagy már alapformájukban is hormonhatású szerek). Ez nagyon sajnálatos, mert tönkreteheti a táplálékkiegészítők általános megítélést.

Mindazonáltal az itt leírt technikai ismeretekkel felvértezve, csak az alapvetően szükséges és bizonyítottan hasznos hatóanyagokat tartalmazó termékekre szorítkozva, valamint magyar doppingmentességi igazolást kérve biztonságban tudhatjuk gyermekünket és minden felhasználót. Emellett, ha látjuk egy gyártó, vagy forgalmazó cég tisztességes piaci magatartását, illetve ennek ellenkezőjét, akkor ragaszkodhatunk hozzá, vagy távol tarthatjuk magunkat tőle.

Konkrét ajánlatunk

Ez eddig leírtakat figyelembe véve mi elsősorban a SCITEC NUTRITION® cég termékeiből ajánlunk válogatni. (Érdekeltség felfedése: én a forgalmazó cég munkatársa vagyok.) A SCITEC céget egyrészt azért ajánljuk, mert ha megnézzük a történelmét, akkor például a vevők védelme érdekében soha nem gyártott (pro)hormonokat, vagy efedrint (amfetamin szerű erős stimuláns), miközben nagyon sok más cég "eladta magát" a pénzért és jól keresett ezekkel a nem biztonságos termékekkel.

A SCITEC NUTRITION® Magyarországon 10 éve elsöprő módon domináns cég, ami a tisztességes üzleti magatartását, a termékek nagyon kiváló ár-érték arányát és az általános vásárlói megelégedést tükrözi.

Összefoglalva a teljesség igénye nélkül: a fiatalabb sportolók is biztonságosan és haszonnal fogyaszthatják a fehérje, szénhidrát, zsír, aminosav származék, vitamin/ásványi anyag tartalmú termékeket. Emellett még kiemelném az ízületvédő formulákat. A dózisok természetesen az alany fizikai leterheltségével és testsúlyával arányosítandók, fiatalabbaknál nyilván kisebb a legtöbb esetben.

Kedves szülők! Az önök felelősségéhez tartozik az is, hogy a helyes edzés, táplálkozás és biztonságos táplékkiegészítő fogyasztás javaslásával, támogatásával olyan kielégítő eredményekhez segítsék a gyermeküket, hogy az ne csábuljon el a doppingszerek irányába! FM

A többség mindig téved

Charles Staley gondolataiból

Írta: Charles Staley

Egyszer írtál egy cikket "10 fontos tanulság" címmel. Ez nagyon felnyitotta a szemem és mindig kötelező olvasmány, amikor egy kis seggberúgás kell. Az egyik kinyilatkoztatásod az volt, hogy a többség mindig téved, ezért csináld az ellenkezőjét! Tudnál mondani egy-két példát és bővebben kifejteni?

Nos, ez a saját "operációs rendszerem" jó pár éve már és akármikor alkalmazom, soha nem okoz csalódást. Az elképzelés az, hogy ha megnézed az emberek többségét karrier, egészség, kapcsolatok, vagy bármilyen más aspek-

tusból, akkor azt látod, hogy eléggé sikertelenek. Gondolj azokra, akiket a teremben látsz: hányan értek el érdemi fejlődést? Csak egy páran, nem igaz? A legegyszerűbb útmutató a sikerhez tehát az lehet, hogy visszafelé lebontjuk azt, amit ez a nagyszámú embertömeg csinál. Például az edzőteremmel kapcsolatban azt látjuk, hogy a legtöbb ember nem is jár oda, úgyhogy ez az első kulcs. Akik lejárnak tréningezni, azok elsősorban a kardióra, aerob edzésre összpontosítanak. Ez a második kulcs. Azon kisebbségen belül, akik azért már rájöttek, hogy a nagy terhelésű edzés fontos, a többség még mindig inkább gépekkel dolgozik. Ez is egy kulcs a megfejtéshez. Folytassam?

Kérlek!

Oké, ha eljutuk addig a szintig, hogy szabad súlyokkal való edzésről beszélünk, akkor is a többség még olyan paramétereket használ, amelyekben magasabb ismétlések vannak, például 3x10, 4x8, 2x15, stb. Jobban járnának, ha kevesebb ismétléssel több szériát végeznének, mert ez a teljesítményt helyezi előtérbe a fájdalommal szemben. De bármilyen irányba elindulhatunk ezzel. A legtöbb embernek fejlettebbek a mellizmai, a térdfeszítői, a hasizmai és a bicepszei, mint a hátsó mozgásláncának izmai. A legtöbb ember tükröt használ és arra fókuszálnak, amit látnak benne. Jobb lenne ennek az ellenkezőjét csinálni.

A következő példa, hogy a legtöbben a kinézetük javítása miatt edzenek, de én hiszem, hogy a teljesítményük fokozása érdekében kéne tréningezniük. Itt megállok, de ezt a megközelítést bármire lehet alkalmazni. Talán mint sikerformulát kéne reklámoznom! Hallottál róla, hogy mekkora visszhangot kapott a "Titok" cím könyv?

Igen, azt hiszem Oprah talk-showjával kezdődött az őrület...

Nos, ez az igazi titok: elemezd, hogy mit csinál a többség és a saját viselkedésedet 180 fokkal térítsd el ettől és csak figyeld meg, hogy mi történik! Nagyon erőteljes a hatás, higgy nekem! FM

Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

FITNESS PONT

SCITEC NUTRITION

Universal Nutrition

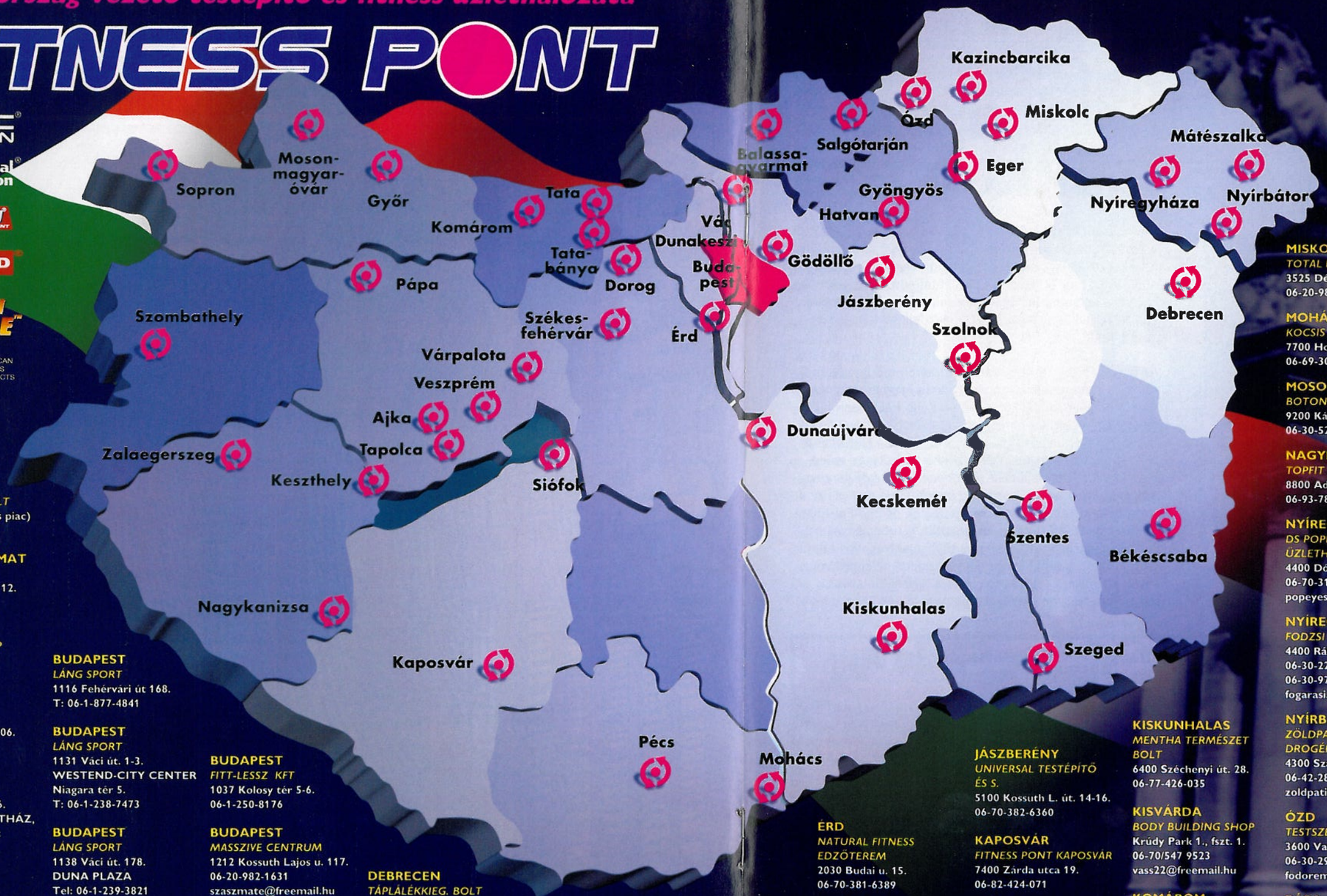
CYTOGEN RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND

AMERICAN MUSCLE

afp AMERICAN FITNESS PRODUCTS

VitaLIFE



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

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

DEBRECEN
LÁNG SPORT
4025 Révész tér 2.
(Csonka templom mögött)
06-52-530-162

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

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

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

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

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

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

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

GYŐR
FITNESS PONT (BELVÁROS)
9021 Kisfaludy u. 26.
06-70-587-4768

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
EZERJÓFŰ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Kölcsey 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.
06-93-789-425

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 Móricz 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 Szegleti u. 1.
06-30-508-7859

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

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete

www.FitnessPont.hu

Az ellentétes edzésingerek interferenciájának csökkentése

Írta: Lon Kilgore, az edzéstudományok professzora, edző

CrossFit Journal 53., 2007. január

A CrossFit-től fő a fejem! Coach Glassman kialakított egy olyan tréning modellt, ami működik és jól működik. Mindazonáltal a program és annak eredményei nem elemezhetők könnyedén felszínes megközelítéssel. Ez a tréning innovatív és a konvencionális edzéstudománybeli gondolkodásmód nem tudja megmagyarázni, hogy miért működik úgy, ahogy azt tapasztaljuk.

Mélyebbre kell ásnunk ebben az élettani kirakós játékban. Az első tudományos CrossFit puzzle az volt számomra, hogy rájöjjek, miként képes a rendszer alapvető részét képező intervallum jellegű edzés a VO2 max-ot növelni (maximális oxigénfelhasználási képesség), mivel a hagyományos gondolkodásmód nem tudja felfogni, hogy ez a nem hagyományos megközelítés miként ér el kiváló állóképességet. De mint minden jó tudományos kutakodásnál, egy válasz újabb kérdéseknek ad életet. Így került a figyelem középpontjába a második CF puzzle, egy igazi gyöngyszem, ami arról szól, hogy egy edzés során elvégzett erőfejlesztő és állóképességi munka miként férhet meg egymással.

A CrossFit edzések egyik megfigyelt, tapasztalt előnye az, hogy szimultán jelentkezik javulás az erőben, állóképességben és mobilitásban (kontrollált megfelelő ízületi mozgástartomány). Ezek a fittség komponensek fejleszthetők más edzésmódszerekkel is, de érdekesnek találtam, hogy a CrossFit miként képes ilyen hatásosan és láthatóan tandemben, tehát egyidőben növelni az erőt és az állóképességet. A hagyományos erőedzésbeli gondolkodásmód azt tartja, hogy az aerob fittség (állóképesség) fejlesztését megcélzó edzést el kell szeparálni az erőedzéstől, mert interferencia, zavar keletkezik a nyereségek optimális szintjében. A gondolkodásmód az, hogy ha a kettőt egy edzésen belül, vagy egymás után végezzük szekvenciálisan, akkor az állóképességi edzés el fog venni az erőfejlődésből. Miért tudnak akkor a CrossFit-tel edző emberek erősekké válni és aerob fittséget szerezni, hiszen rendszeresen együtt végeznek erőedzést és VO2 max fejlesztést egyazon edzésen belül?

Az Országos Orvosi Könyvtárban az aerob-erő interferencia kutatás jól reprezentálva van, és gyakran megbeszélés tárgya az edzéstudományos tankönyvekben. Keijo Hakkinenn — egyike a legmegbízhatóbb és legproduktívabb edzéstudósoknak a világon — demonstrálta, hogy az aerob edzés bevezetése az erőedzésbe valóban csökkenti a kizárólagos erőedzéshez képest az erőfejlődést (*European Journal of Applied Physiology 89[1]: 42-52, 2003*). Az interferencia mechanizmusa még nem megértett. Egy köztiszteletnek örvendő új-zélandi tudóscsoport átfésülte az ide vonatkozó tudományos irodalmat és megállapították, hogy a többsége bizonyos szintű zavart mutatott a fejlődésben. Mindazonáltal az egyes tanulmányok között erős eltérések voltak a használt alanyok, edzésmódszerek, mennyiségek, intenzitások és időtartamok tekintetében, így mechanisztikus következtetések levonása lehetetlen (*Sports Medicine 28[6]: 413-27, 1999*).

Ahogy a CrossFit folyóirat egy korábbi számában megjegyeztem, a teljesítmény orientációjú kutatások elégtelen pénzelése kisköltségvetésű, szedett-vedett kísérleteket eredményez, amelyek néha érdekes, de gyakran használhatatlan adatokat produkálnak (igen, ezzel magamat is a vádlottak padjára ültetem ezzel, de a tapasztalatok kemény leckéket tanítanak.)

Az interferencia magyarázatára jelenleg két hipotézis létezik az edzéstudomány köreiben: az egyik az "akut hipotézis", amely szerint az állóképességi edzés által okozott fáradtság csökkenti az erőkifejtési képességet az erőedzés idején, amely redukálja ennek az edzésfázisnak a minőségét és így a fejlődési potenciált. Ez egy racionálisnak tűnő feltételezés, de nem magyarázza meg, hogy miért van "áthallás" a két edzésfajta között, amikor az erőedzés megelőzi az állóképességi tréning részt. Emiatt ezt a teóriát nem tudjuk elfogadni.

A második, a "krónikus hipotézis" azt feltételezi, hogy a dolgozó izmok nem tudnak egyszerre két egymással versenyző edzésingerhez alkalmazkodni. Számtalan tanulmány van arra, hogy az erőedzés és az állóképességi edzés vadul eltérő adaptációt indít be. Ennek minden kutatónak és gyakorlati szakember számára nyilvánvalónak és logikusnak kell lennie. Ez a teória több alátámasztottsággal rendelkezik, mint az első, mivel magyarázni látszik az erő- és állóképességi-edzés hatására bekövetkező átmeneti változásokat. Megfelelő adatok hiányában vegyük ezt az elméletet és próbáljuk meg annak tükrében átgondolni, amit tudunk és nézzük meg, hogy a gyakorlati megfigyelésekkel megfér-e.

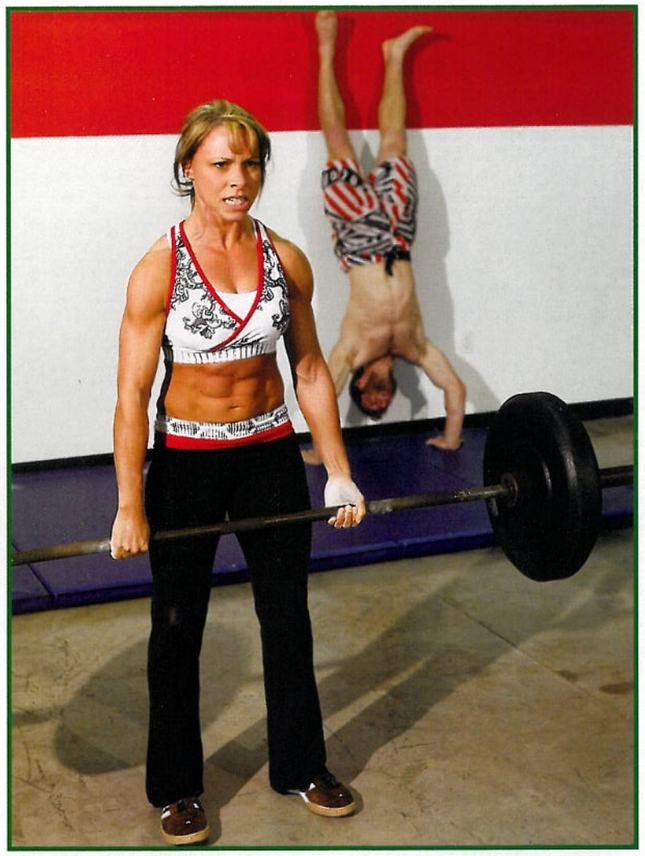
Az emberi test elképesztő abban a veleszületett képességében, hogy a hirtelen jelentkező fizikai kihívásokra reagáljon és alkalmazkodjon a hosszabb távú stresszekhez az évezredek alatt kialakult prioritásos túlélő sémáját alapul véve. Eléggé közismert és logikus, hogy a dolgozó izmok az edzés során biológiai előnyt élveznek a többi szövettel szemben. Például a vér a gyomor-bél traktusból eláramlik, hogy nagyobb mennyiségben jusson belőle az izmokhoz, növelve ezzel ott a metabolikus forgalmat. Mivel az edzés mesterségesen keltett túlélendő szituáció, ezért a test úgy értékeli, hogy ennek a követelményeit kielégíteni fontosabb, mint éppen emészteni. Ha kiterjesztjük ezt az elsőbbségi koncepciót az edzést végző ember metabolikus és strukturális területeire, akkor eljuthatunk addig az elképzelésig, hogy amikor a túlélésünket befolyásoló kihívások közül két eltérővel találkozunk egyidőben — amelyeket a lassú, hosszú futás és a súlyemelés képvisel — akkor a kevésbé maradandó fogja kapni a több élettani figyelmet.

Hans Selye általános adaptációs elmélete releváns itt (az elmélet lényegében tudományosan írja le azt, hogy "ami nem öl meg, az megerősít"). Ha az aerob edzés által okozott metabolikus szubsztrát (szénhidrát és zsír) kimerülés, amely percek-órák alatt következhet be, nagyobb veszély a túlélés szempontjából, mint valaminek a fej fölé emelésében nyújtott teljesítmény, akkor a test eltolja az alkalmazkodást a párhuzamos ingerek közül az aerob irányába. A fittségben bekövetkező nyereségek átmeneti jellegét mindenképpen figyelembe kell vennünk. Az aerob fittség igen múlandó jellegű és az edzésének hiányában még az adott héten csökkenni kezd. Az erő ezzel szemben sokkal maradandóbb, mivel az izom architektúrája még hetek inaktivitása során is alig változik. Az egyik könyvünkben Mark Rippetoe-val az edzésingerekhez történő alkalmazkodás tartósságának kontinuumát felvázoltuk:

Az edzésingerekhez történő alkalmazkodás tartósságának kontinuuma

Leginkább maradandó	Legkevésbé maradandó
izomtömeg › erő › izom-állóképesség › teljesítmény-leadás › technika › aerob állóképesség	

Ez azt jelenti tehát, hogy a leginkább labilis fittség komponens, az aerob állóképesség kapja a magasabb helyet a biológiai prioritás listán a tartósabb kapacitásokhoz képest (pl. erő), és ezért a legnagyobb alkalmazkodási támogatást élvezi azt követően, ha két szimultán és eltérő inger egyike.



történnek és gyorsabban, mint az erőfejlődés, de az erő is gyorsabban jön ahhoz képest, mintha aerob edzéssel lenne párosítva.

Soha nem lesznek ténylegesen maximális eredmények akkor, ha több ingernek van a test kitéve egy edzésen. Ha ez lehetséges volna, akkor látnánk 2 óra 8 perces maraton futókat, akik 300 kilót emelnek el segédeszközök nélkül, de ez nem történik meg. Mindkét példa, az elit maratoni idő és a herkulesi elemelés specializációt igényel a fittség területén, tehát fókuszt egyetlen képességre a többi szükségszerű elhanyagolása mellett.

A CrossFit filozófiája a csak egyetlen paraméterre való fókuszálás elkerülése, és ez a rekreációs sportolók többségének hitvallása is. A CrossFit széleskörű élettani inger-skálához való alkalmazkodási törekvést képvisel, mely adaptációk kihívást jelentő munkakörökhöz és szerteágazó rekreációs tevékenységekhez szükséges átfogó fittség fejlesztésére használhatók. Bár némi interferencia keletkezik ennél a tréning modellnél is, de lényegesen kevesebb, mint a szimultán, vagy szekvenciális aerob- és erő-edzésnél. A CrossFit megközelítése, szervezési sémája lehetővé teszi a "specifikus" edzést a legátfogóbb fittség elérésére. **FM**

Lon Kilgore, Ph.D. jelenleg kineziológia professzor a Midwestern State University-n, ahol edzéstudományt és anatómiát tanít. Lon fiatal korától kezdve súlyemelő versenyző, majd edző is, valamint számos könyv szerzője. Lon a CrossFit fejlesztésének résztvevője.

Ezt az alapot felvázolva most konkrétan áttekinthetjük a CrossFit és az ellentétes ingerek interferenciájának szituációját. A CrossFit nem nagyon alkalmaz a szénhidrát és zsír raktárakat nagyon kimerítő hosszú és lassú edzést, ezért a legtöbb kutatás az aerob interferencia területéről az erőfejlődéssel kapcsolatban nem érvényes ránk. A CrossFit rövid időtartamú glikolitikus edzést ír elő (tréning, amelynél az üzemanyagot a testben eltárolt szénhidrát biztosítja), hogy az állóképességet fejlessze (ami a kardió edzés új definícióját vonja maga után). Az erő és teljesítmény-leadás növelésére pedig a foszfagén alapú munka szolgál. A CrossFit edzést hajtó ezen két energia rendszer egymás mellett van az anyagcsere skálán és jelentős mértékben nem meríti ki az energia készletek egyikét sem (szénhidrát, zsír, protein), ezért a test érzéklete az, hogy ezek az edzések inkább egyforma ingerek, semmint olyan szögesen eltérőek mint a totálisan aerob ‹› anaerob tréning. A glikolitikus adaptációk meg-

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

CROSSFIT BUDAPEST, az egyetlen hivatalos magyar CrossFit partner: www.CrossFit.hu
A CrossFit márkanév a CrossFit, Inc. bejegyzett védjegye!

Időtöltés vagy időpocsékolás

Írta: Michael Boyle

Meglátogattam nemrégiben egy kommersz edzőtermet egy utazásom során. Ennek kapcsán sok gondolat megfogalmazódott bennem. Elképesztő, hogy mennyi ember mondja nekem, hogy „járok edzőterembe". Ha a statisztikákat nézem, akkor nyilvánvaló, hogy ez a tény igaz is. De van egy jobb kérdésem: amikor a terembe lemész, akkor eltöltöd az idődet, vagy elpocsékolod azt? A megfigyeléseim alapján világos, hogy mindkettőről szó van. Az emberek lemennek a terembe egy órára. Eltöltenek egy kis időt, aztán rátérnek egy olyan edzésre, ami a haszontalanság határát súrolja.

Gondolj arra a két-három órára, amit a teremben töltesz egy héten. Most tedd fel a kérdést magadnak, hogy miért is jársz, de ne csak olyan nagy általánosságokkal válaszolj, hogy jobb formába akarok kerülni. A legtöbben azért látogatják az edzőtermet, hogy megváltoztassák a külalakjukat és/vagy lehetőleg kitolják a minőségi élethosszt. Vagy egyszerűen csak minden nap jól akarnak funkcionálni. Most kérdezd meg magadtól az igazán nehéz kérdést: a tetteim fedik a céljaimat? Valószínűleg nem.

Az első probléma: ahhoz, hogy a külsőd megváltozzon, a táplálkozásodnak is meg kell változnia. Bármelyik hozzáértő ember megmondja neked, hogy a zsírvesztés legalább 80%-ban étkezés. Ahhoz nem kell a teremben lenni, hogy kevesebbet és jobban egyél.

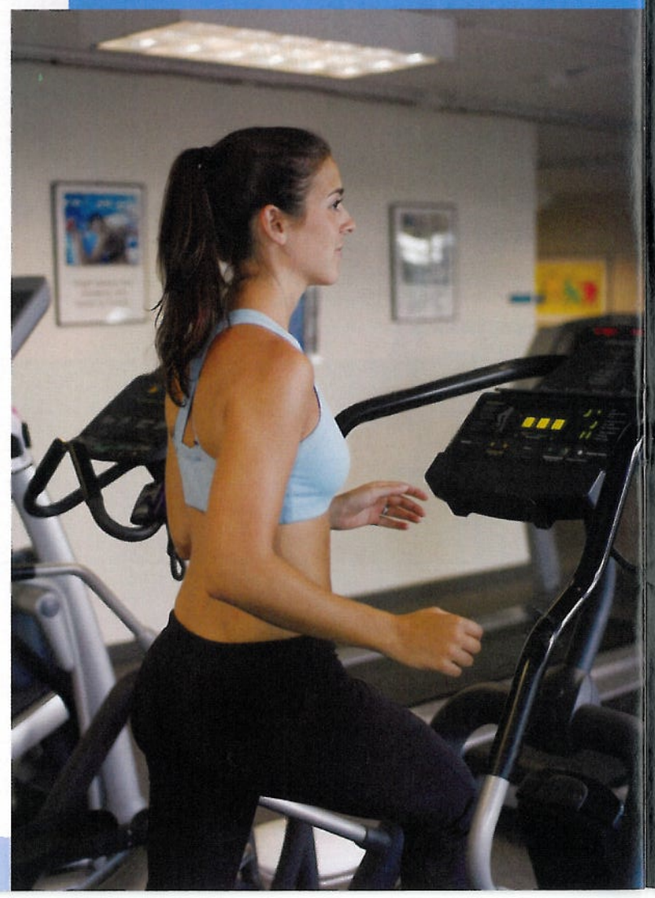
A második probléma: az edzés csak azt erősíti meg, ami a zsírpárna alatt van. Nem fogadom el, hogy még mindig vannak olyanok, akik azt hiszik, hogy a futószalagon való séta, vagy felülések majd leviszik a pocakot. Újabb pont a diétának!

A lényeg, hogy komolyan el kell gondolkodnod a programodon. Ha csak nem vagy artista, aki kézen jár, valószínűleg túl sok időt töltesz a teremben a felsőtested. 180 fokos fordulatra van szükség. Gondolj alapvető alsótest és felső hát gyakorlatokra. Amikor azt mondjuk alsótest, ne gondolj gépekre! Semmi lábtológép, lábnyújtógép, lábhajlítógép, vádligép. Ezek 70-es évekbeli testépítő dolgok. Elmondok egy titkot: 15 évvel ezelőtt kiraktuk az én termemből ezeket a cuccokat és egyszer nem hiányoztak.

A következő lépésben tekintsd át a kardiódat. Mióta csinálod ugyanazt a bolond dolgot? Utálok én lenni a rossz hír hozója, de az egyenletes aerob edzés (hosszú, lassú séta vagy kocogás) az első pár hét után nem sokat ér. A magasabb intenzitású intervallumok a jobbak!

Azt is elárulhatom, hogy nem vagyok nagy híve az elliptikus gépeknek. Akarod tudni miért? Ez a "csináld az ellenkezőjét" koncepció megint: bármelyik ismerősöm, aki túlsúlyos és jár terembe, áradozik az elliptikus kardió gépekről. Edzeni akarsz? Próbáld ki a taposógépet! Igen, a kínzással felérő gépet, amelyik olyan, mintha lépcsőt másznál. Tudom mit fogsz mondani: „De az nehéz!" Pontosan, ki is emelted a lényeget!

Ha legközelebb mész a terembe, gondolj arra az egy órára és hogy milyen tényleges hasznod származhat belőle! FM



SCITEC NUTRITION®

Az utóbbi évek legnépszerűbb kreatinos edzés előtti formulája most egyadagos tasakos kiszerelésben!

Az ATTACK!-et egyadagos tasakokba szereltük ki, mellyel így megnövekedett a kényelem, a hordozhatóság és az adagprecizitás.

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

AKTÍV ÖSSZETEVŐK:

„Sejt-duzzasztó" stack:
- Multi-vektor kreatin mátrix (trikreatin-malát, dikreatin-malát, MicronTec mikronizált kreatin-monohidrát, kreatin-etil-észter (CEE), dikreatin-orotát
- taurin, taurin-etil-észter
- Betain, glycocyamine

NO-BURST nitrogén oxid és bedurranás fokozók:
- Arginin AKG (arginin-alfa-ketoglutarát), citrullin-malát, citrullin-malát-észter

Inzulin maximalizálók:
- ALA (alfa liponsav), R-ALA (R-alfa liponsav), 4-hidroxi-izoleucin

Energia és regenerálódás fokozók:
- citrullin-malát-észter, citrullin-malát

1 tasak ára: 200 Ft

1 doboz (25 tasak) ára: 4250 Ft (tasak ár: 170 Ft)

ULTRA ADVANCED CELL VOLUMIZER & NO BOOSTER

ATTACK!

UNLIMITED PUMPS · STRENGHT · MASS AND ENERGY · ADVANCED CREATINE · NITRIC OXIDE BOOSTERS · INSULIN MIMICKERS · CELL VOLUMIZERS

NET WT: 10 G - CHERRY FLAVOR

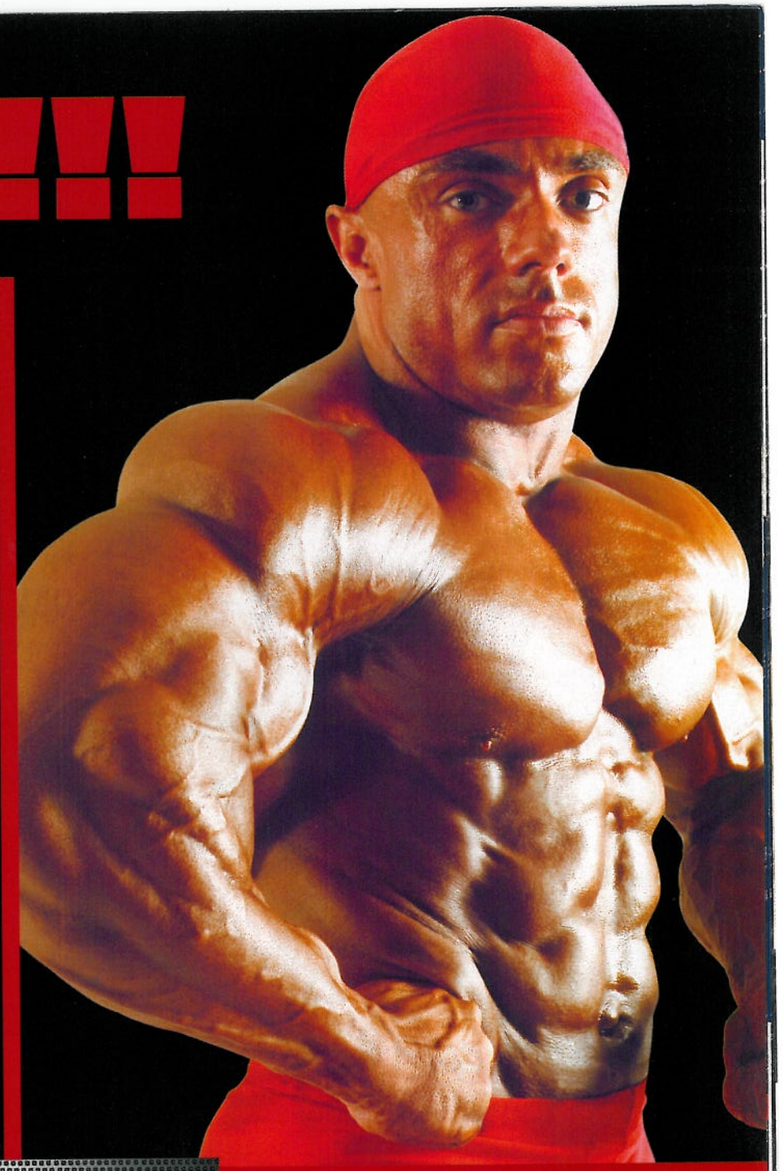
ATTACK!

IGYATOK VÉRT!!!

Csúcsversenyzőink spontán megnyilatkozásai az interneten az új SCITEC termékekről

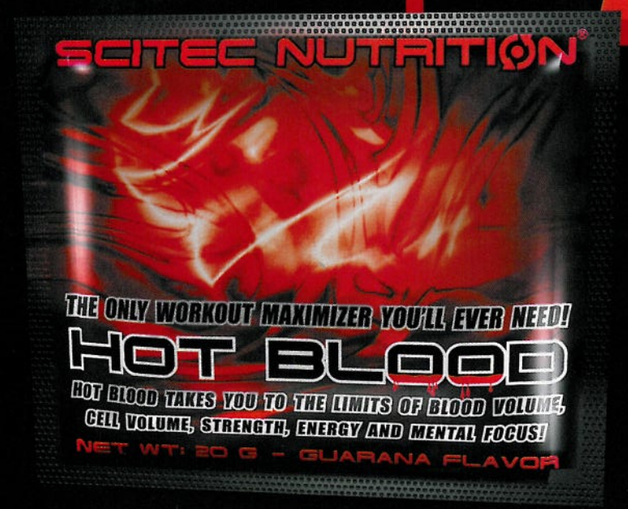
Vörös Zoli

Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy az elsők között próbálhatom ki a legújabb fejlesztésű termékeket! A múlt héten kaptam (kaptunk) egy csomagot, amely tartalmazott 100% Whey Professional proteineket a legújabb ízekben, CREA-BOMB-ot, G-BOMB-ot, ATTACK-et és a személyes kedvencemet, a HOT BLOOD-ot. Igazából most csak egyet emelnék ki, mert többihez idő kell, hogy konkrétan érezhető hatása legyen. HOT BLOOD!!!!



Az első alkalommal, amikor megittuk Lauter Victor barátommal, nem gondoltuk, hogy ilyen ütős hatású lesz! Próbáltam én már sokfélét, de ilyet?!! Én elég fogékony vagyok, hamar érzem a dolgokat. (A Victor nevében most nem írok, mert úgy gondolom, hogy akkor hiteles, ha ezt saját maga teszi meg, bár láttam, éreztem rajta a hatást.) 10 perc után nekem már szépen finoman melegítette a gyomromat, de az első olyan szer, ami nem pörget túl! Mintha esze lenne, vagy legalábbis tudná, hogy mikor aktiválja magát! Ahogy megfogtuk a vasakat, azonnal éreztem, hogy jól durranok, de mégis másként, mint eddig! Az egész testemben olyan töltést éreztem, mintha 3 köbméter levegőt pumpáltak volna az izmaimba! Viszont nem kapkodtam a levegőt, nem szaladt el a pulzusom, csak annyira, mint normális esetben is szokott! Végig pörögtem, nem volt holtpont, jócskán kitolta a fáradság határait! Állat volt!!

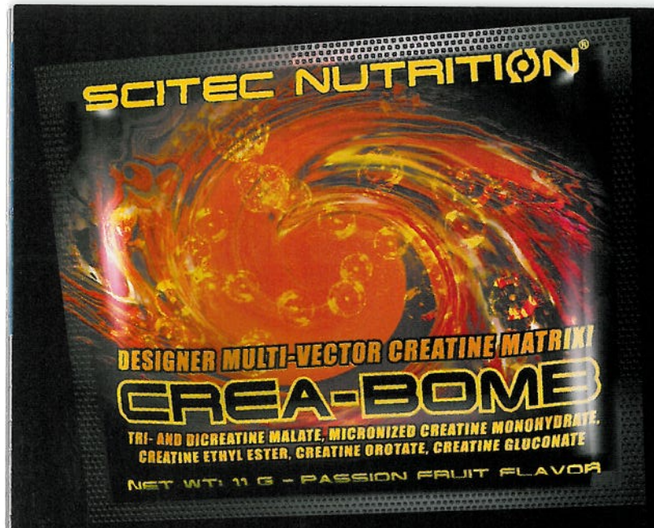
Azóta kipróbáltam már G-Bombbal és Crea-Bombbal keverve, mert felszívódás fokozó komplexet tartalmazó termékről beszélünk, gondolom a hatást sejtitek! Imádom a [tasakos] csomagolását, nekem az íze is bejön, ez tényleg egy kis dinamit, ami felforrósítja a véredet! Ez a szer új rituálét hozott az edzéseinkbe! Elfogyasztása után mindig, mint egy támadásra felszólító kiáltás hangzik el: IGYATOK VÉRT!



Lauter Victor

Jól láttad!!! Csak annyit tudnék hozzászólni a történtekhez, hogy Én már tényleg sok mindent kipróbáltam a táplálékkiegészítők széles palettájáról, de ILYET... ILYET még soha nem éreztem.... Már vártam a Zolit... Tudtam, hogy az új csodafegyverünket hozza... Megérkezett, gyorsan bekevertük a cuccot és már a színe is arról árulkodott, hogy ez valami különlegesség lesz... ;)

Kb. 10 perc múlva valami furcsa bizsergést éreztem a bőröm alatt... Ahogy telt, múlt az idő egyre jobban feszültek az izmaim, végül ez addig foko-



zódott, hogy olyan érzésem támadt mintha szénhidrát-töltés után volnék a verseny reggelén!!! Néha a pihenőidőben lecsuktam a szemem, megfeszítettem egy-egy izomcsoportot. Kérdezte a Zoli: -hát te meg mit csinálsz, mi van veled, jól vagy??? Mire én csak ennyit mondtam: ÉLVEZKEDEK!!! ILYET MÉG SOHA NEM ÉREZTEM!!! KU..A JÓ!!!!

Mindezek az érzések mellet optimális energizáló hatást tapasztaltam. Mindig szerettem a megabrutál energizálókat, de valahogyan mindig túlpörgetett és edzés után nehezen, vagy nem ment le a kaja... Már 4 alkalommal fogyasztottam a HOT BOOD-ot és nem okozott gondot az edzés utáni kaja, ugyanakkor az energizáló hatás is jó volt...

Én már megtaláltam az igazit!!!

Bognár Gergo

Én is ittam tegnap edzés előtt 4 deci vért... meg 20 deka emberhúst. Na jó, "csak" Hot blood volt, de csatlakozom Zoliékhoz. A Crea-bomb-ot G-Bomb-bal kevertem, ez volt az edzés alatti itóka. Ízre is finomak.

Vörös Zoli

Eredeti szerző (idézet):
„Én jelenleg NO-Burst-öt használok, ami nagyon bevált, és tényleg olyan mint aminek mondják! Bele se merek gondolni hogy a HOT-BLOOD milyen lehet, ha már egy VÖRÖS ZOLI így dícséri ;). Ha elfogy a Burst-öm tuti kipróbálom!"

Szia! A Hot Blood a NO-Burstnek az újabb, speciálisra fejlesztett változata! Ha az bejött, akkor ez Hhhúúúú!!!!!

Vörös Zoli

Szia! Ez nem csodaszer, de a lehetetlent megoldja! 3 éjszaka melóztam 3 nap alatt nem egész 10 órát aludtam, persze még ott volt sok egyébb gyengítő tényező is, de nem ez a lényeg. Bementem a terembe, a szemeim olyanok voltak, mint egy görgő macskának, Hot Blood benyaltam, 20 perc és csak annyit éreztem, hOGY „EREIMBEN IZZÓ LÁVA, A GÁT ÁTSZAKADT, ERőM FÉKTELEN!"

Tóth Dani

Nemrég kaptam egy nagy adag termékmintát kipróbálásra. (amolyan mini scitec-teszt) Volt köztük egy Hot Blood nevű termék, amivel még nem találkoztam, és tudtommal még nincs a boltokban, de javítsatok ki ha tévedek [mire ez az újság utcára kerül, nyilván lehet kapni majd a termékeket – a szerk.] Ez

keltette fel leginkább az érdeklődésemet, ugyanis ez egy edzés előtti energizáló és bedurrantó formula. Mivel nagyon jók a tapasztalataim az Attack, ill. a NoBurst nevű "hasonló" készítményekel, kíváncsi voltam, mivel tudhat többet a Blood. Mivel még leírást sem nagyon olvastam róla, elképzelésem sem volt, mit kéne érezni tőle. (miben más, mint a másik két említett termék?) Úgyhogy edzés előtt fél órával megittam egy adagot, és belevágtam az edzésbe. Ha két szóban kéne jellemezni a terméket, valahogy így hangzana: NEM KISLÁNYOKNAK!

Lehet, hogy ez egy gagyi reklámszövegnek hangzik, de a legkomolyabban mondom, ilyen energiát és intenzitást még semmilyen más tápkiegtől nem éreztem! A NoBurst-tól hihetetlenül bedurranok, az Attack k..va jól energizál, de ez valahogy a kettő együtt. Edzés közben azt éreztem, hogy az összes gépet és súlyzót azonnal használni akarom, úgy be voltam zsongva, mint egy kisgyerek a LEGO-kiállításon.. És még az edzés végén is tele voltam energy-vel. De ha nem hiszitek, amint tehetitek, próbáljátok ki!!

Ide is várom a témával kapcsolatos kérdéseiteket, vagy hasonló termék-tapasztalataitokat. Így esetleg segíthetünk azoknak a fórumozóknak, akiknek kevés egy reklám az újságban, akik jobban hisznek a személyes tapasztalatoknak.

Addig is IGYATOK VÉRT! :D

Tóth Dani

40 perce ért véget a láb-edzésem, és még mindig "reszketek"!!

HOT BLOOD!!!

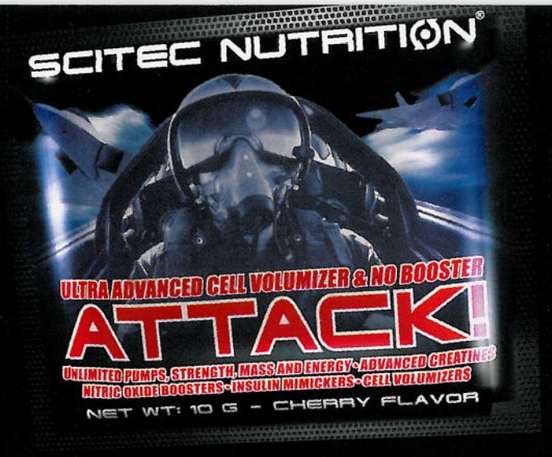
hűű baszki!!

Vörös Zoli

Sziasztok! Na én végig értem minden ízen, ami a 100% Whey Protein professional termékeket illeti. Nekem szinte minden íz bejött, kivéve, amit gyermekkorom

óta nem kedvelek. Óriási meglepetés volt számomra a banános és caramel izesítésű adag. Nagyon fini mindkettő!

100% Whey Protein professional az első olyan adagonként kiszerelt [tasakos] fehérje, amely versenyképes árában is a nagykiszerelésű társaival. Ha hitetlen vagy és neked csak próbából kellene pár tasak, most megteheted 15 gr-os adagok 10 féle ízben egy dobozban (1200 Ft). Sokszor hallottam már, hogy valaki nem vesz nagy kiszerelésű termékeket, mert 2 hét alatt megunja az ízét, na most 10 ízből válogathatjátok össze a saját ízvilágotoknak megfelelő csomagot. Adagprecizitzás szempontjából 30 gr-os porciók kiválóak. Lehetőség lesz már előre elkészített [tasakgyűjtő] dobozok vásárlására is. Lesz csokis ízek kombinációjából 5 íz is. Azt ugye már említettem, hogy akár bármilyen összetételben is kialakíthatjátok magatoknak a megfelelő ízekből álló csomagot. (Én már kipróbáltam minden ízt és bátran állíthatom, hogy nem



fogtok csalódni.) Hordozhatóság szempontjából hihetetlenül kényelmes megoldást kínál ez a fajta kiszerelés. Lehetőség nyílik a tasakonként történő megvásárlásra is (15 gr, 30 gr). Tervezik a későbbiekben még 5 öt új íz bevezetését és talán a következő évben újabb 5 íz koronázhatja meg a már meglévőket!

Molnár Péter

Legmélyebb tisztelettel köszöntelek titeket kedves blogoló sporttársak! Ezt a témát annak szentelném, hogy megosszam veletek élményeimet, ugyanis lehetőségem nyílt kipróbálni az új és már forgalomban lévő favorit Scitec termékeket.
Kezdeném a proteinekkel, hiszen ez a legfontosabb kiegészítése táplálkozásunknak. Bizonyára volt már szerencsétek megkóstolni valamelyiket. Nálunk a Banán íz volt a kedvenc eddig, de az Epres Fehércsokis 100% Whey Protein Professional fog még fejfájást okozni a kondi-termet takarító személyzetnek. Súrolhatják majd a sok vért és szedegethetik össze a fogakat az öltöző padlóján, ugyanis olyan illata van és íze, hogy nagyon durva. Függő lettem! Érdemes zárt ajtók mögött fogyasztani, hogy ne legyen konfliktus belőle. *Reklámszöveg: „Like a fat kid love cake."*

A másik termék amely felüdülést hozott az edzés intenzitásomban és morálisan feltöltött a Hot Blood bedurrantó, energizáló formula, mely komoly meglepetésként ért. A pihenőidő igen leredukálódott, már egy sorozat befejezése után úgy éreztem jöhet a következő. Nem üldögéltem, járkáltam fel alá mint aki bevan sózva és amikor jött a belső hang, hogy "Na gyerünk!" szinte odarohantam a súlyzókhoz és rendesen megszorongattam őket. Ez persze meg lehetne más termékkel is gondoltam, csakhogy máskor az edzés első fél órája nagyon megy, aztán szalagszakadás és a másikfelét kétszer annyi idő alatt fejezem be. Elfogy az ichlet. A Hot Blood nemtudom hogyan de elnyújtott energiafelhasználást jelent. Még hasazni is volt kedv és nem szenvedés volt. Minden izmom úgy reagált az ingerekre ahogyan a nagy könyvben megvan írva. Biztosan éreztél már olyat, hogy túl vagy két bicepszgyakorlaton, de a várvavárt feszülés még nem az igazi elkeseredésedben pedig megragadsz kissebb súlyokat és nagyon lassan annyit csinálsz amíg a homlokodról csorgó izzadtság elviselhetetlenül nem kezdi marni a szemeid. Na ezt innentől elfelejtheted!!! *„Blood i crave Blood"*

Nagy hatással volt még rám a G-bomb. A glutamint mindigis nagyon favorizáltam és mindennél jobban éreztem hatását. Olyan mint egy hideg tea. Mivel a civilizált élet táplálkozása kicsit elferdítette az érzékelésünket, a sok cukor és finomság úgy stimulálja az agyunkat, hogy már nem tudjuk mi igazán jó nekünk. Csak annyit tudunk, hogy minden ami marha finom és édes gáz. Ez most meg fog változni. Talán ezek a termékek korrigálják ezt a kis kicsúszást, mivel finomak és mégis hasznosak. *„Intercontinental ballistic Glutamine bomb loaded."*

Amikor elkezdtem táplálékkiegészítőket fogyasztani mindennek műanyag íze és szaga volt. Most úgy szaglászok egy-egy dobozt mint őseink a gyümölcsöket. Ha valakit ez akadályozott eddig hát lehull a lepel! Vége az Arnold korszaknak lezárult! Nem csak az hasznos ami büdös és rossz ízű... **FM**

SCITEC
ESSENTIALS
ÚJ TERMÉKCSALÁD ESSZENCIÁLIS ALAPKIEGÉSZÍTŐKKEL ÉS IZGALMAS, ÚJ EXTRÁKKAL!
RENDKÍVÜL KEDVEZŐ ÁRAK!
ÚJ TERMÉKEK!
1.290 Ft ZINC
3.990 Ft CO-Q10 50
3.290 Ft B-100
2.990 Ft CLA
1.390 Ft CALCIUM-MAGNESIUM
2.990 Ft VITAMINS AND MINERALS DAILY VITA-MIN EASY TO SWALLOW TABLETS 75 TABLETS
2.390 Ft ESSENTIAL FATTY ACIDS OMEGA 3 CHOLESTEROL FREE FISH OIL 100 CAPSULES
2.790 Ft SOUTH AFRICAN HOODIA GORDONII HOODIA+ WITH GREEN TEA + COCOA 100 CAPSULES
1.990 Ft COLON CLEANSER
3.290 Ft RESVERA POWER
1.990 Ft GINKGO BILOBA
2.790 Ft GINSENG
1.990 Ft WATER CONTROL
1.990 Ft LECITHIN
3.590 Ft CONCENTRATED GREEN FOODS GREENS NATURAL NUTRIENTS 60 TABLETS
1.990 Ft DIGESTIVE AID MULTI-ENZYME ABSORB MORE NUTRIENTS 100 TABLETS
1.890 Ft VITAMIN C-COMPLEX C-1000 WITH ROSE HIPS 100 TABLETS
1.990 Ft LIVER AID
1.990 Ft PROSTA CARE
1.290 Ft GARLIC & PARSLEY
2.290 Ft SHARK CARTILAGE
2.290 Ft MAN POWER
2.790 Ft JOINT HEALTH
1.990 Ft Q-Sorb™ COENZYME Q10 CO-Q10 POWERFUL, ENERGIZING ANTIOXIDANT 100 CAPSULES
2.290 Ft LACTASE ENZYME LACTASE DIGESTIVE AID FOR LACTOSE INTOLERANCE 100 CAPSULES
PROTEIN DELITE
EASY DIET
2.190 Ft YUCCA
1.990 Ft VITAMIN E
2.290 Ft FLAX
www.scitec.hu

SCITEC NUTRITION®

ÚJ! Az egyetlen edzés előtti formula, amire valaha szükséged lesz!

Forrósítsd fel a véred a HOT BLOOD-dal, amely mint a dinamit, kis csomagokban érkezik és nagyot szól! Az adagonként kiszerelt formula eljuttat a maximálisan elérhető vér- és izomsejt-volumenhez, erőhöz, energiához és mentális fókuszhoz. Felszívódást fokozó komplexszel megerősítve!

A formulát egyadagos tasakokba szereltük ki, mellyel így megnövekedett a kényelem, hordozhatóság és adagprecizitás.

AKTÍV ÖSSZETEVŐK:

Sejt-volumen maximalizáló keverék
- Multi-vektor kreatin mátrix: trikreatin-malát, trikreatin-orotát
- Pre-kreatin faktor mátrix: betain (TMG: trimetilglicin), guanidinoacetic acid (glycocyamine)
- Multi-vektor taurin mátrix: taurin, taurin-etil-észter

Nitrogén oxid és vazodiláció fokozók
- AAKG (arginin-alfa-ketoglutarát), arginin-etil-észter, AKIC (arginin-ketoizokaproát)
- citrullin-malát, citrullin-malát-észter
- nikotinsav

Energizálók és nootróp faktorok
- tirozin, béta-alanin, citrullin-malát, citrullin-malát-észter, metilxantin (koffein), niacin, evodiamin, vinpocetin

Antioxidáns komplex nitrogén oxid (NO) védelemként
- zöld tea kivonat (95% polifenolok), szőlőmag kivonat (95% polifenolok), NAC (N-acetil-cisztein), R-ALA (R-alfa liponsav)

Elektrolit löket
- kálium-dihidrogén-foszfát, magnézium-hidrogén-foszfát trihidrát

„Expressorb” aktív hatóanyag szállítást fokozó rendszer
- nátrium-hidrogén-karbonát, glükóz polimerek, inulin, Bioperine®, naringin

1 tasak ára: 300 Ft

1 doboz (25 tasak) ára: 6290 Ft (tasak ár: 250 Ft)

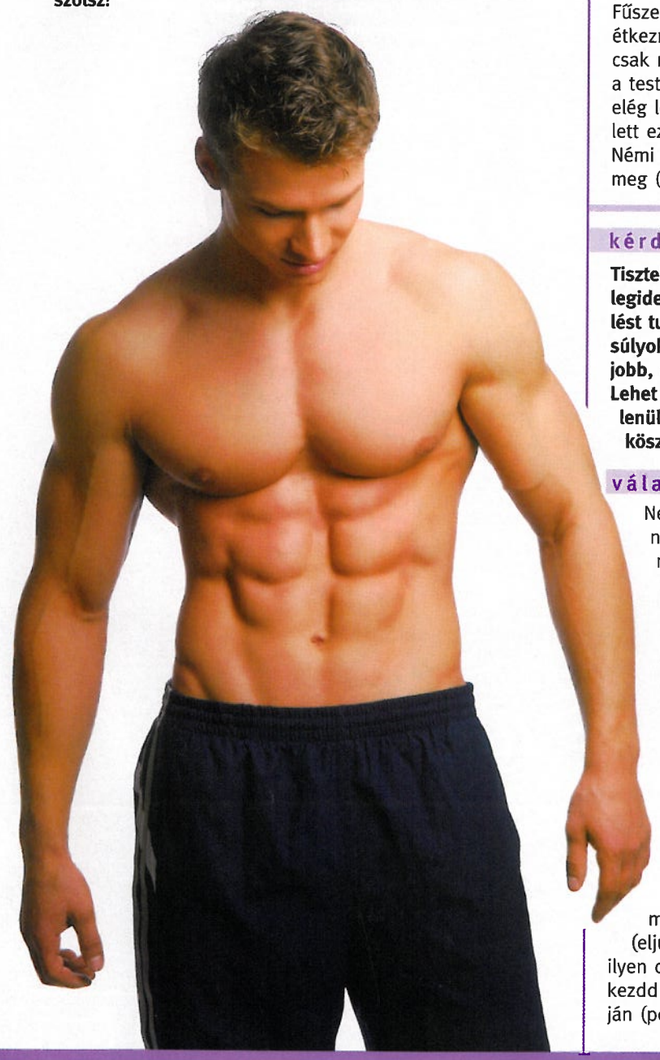
HOT BLOOD

Kérdezz-felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Hello! Összeállítottam egy étrendet szálkásításhoz! Csak annyi lenne a kérdésem, hogy ez helyes lenne így? 110 kg-ra 110 gramm állati és kb. 90-100 gramm növényi fehérje, amit napi fél kiló lencséből, sótlanul főzve fedeznék? Ez kb. 3000 kalória összesen egy nap, napi 1 óra kardió mellett a súlyzós edzéssel. Köszönöm, hogy válaszolsz!



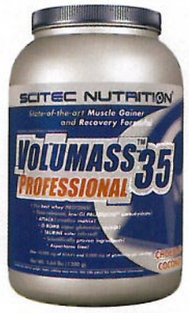
válasz

A legtöbb ember olyan 29-38 kalória/testsúlykilogramm szint mellett tartja a súlyát, átlagosan kb. 33 kalória/kg nevezhető meg. 22-26 kalória/kg egy tipikus diétás mennyiség, egyeseknek – főleg nőknek – lehet, hogy le kell menni 20-ra. Kiindulásnak tehát nem rossz a 3000 kcal, amit írsz. Nyilván megvan az okod a növényi fehérje erőltetésére, gondolom spórolni akarsz. Fűszerezetlenül viszont felesleges étkezned a diétád teljes hosszában, az ilyen manipuláció csak röviddel csúcsforma időzítés előtt szükséges. Viszont a testsúlyodhoz a 200 gramm fehérje nem biztos, hogy elég lesz – ideális módon – mivel energia megszorítás mellett ez az igény növekszik, 3 g/kg szimpatikusabb lenne. Némi zsírfogyasztásról, esszenciális zsírokról se feledkezz meg (mint az Omega-3 kapszulák)!

kérdés

Tisztelt Tamás! Azt szeretném kérdezni, hogy melyek a legideálisabb ismétlés/sorozat számok, amivel tömegnövelést tudnék elérni és folyamatosan is tudnék fejlődni a súlyokban? Mert olvastam olyat, hogy 3x8 az nem a legjobb, akkor inkább 4X8, vagy melyik lenne a legjobb? Lehet hülyén fogalmaztam meg, de remélem ettől függetlenül fogtok tudni segíteni az ügyben. A választ előre is köszönöm! Üdv: Dávid

válasz



Nem fogalmaztál hülyén, de nem vagy teljesen képben, nyilván ezért is a kérdésed. Súlyokban fejlődni relatív, 100 ismétlés mellett is lehet növelni a terhelést idővel. Az izomtömeg-növelés területén alapvető irányelveknek olyasmiket vázolhatok fel mint: közel van az ideálishoz, ha hetente kétszer kap terhelést egy izomcsoport. Edzésenként 25-30 ismétléssel dolgozd meg őket. Ezen belül szabdságod van, hogy miként osztod fel ezeket. Egy ciklus elején lehet kevesebb szériával több ismétlést végezni alapozásnak, pl. 3x10, majd növelve a súlyokat csökkenteni az ismétléseket (eljutva 5-6x5-ig, vagy akár 10x3-ig). Ha eljutottál egy ilyen csúcsig, akkor picit pihenj, vegyél vissza némileg és kezdd el felfuttatni megint a dolgokat hasonló séma alapján (persze már kicsivel több súlyról indulva eleve). Egy

SCITEC NUTRITION®

A multi-vektor szuper glutamin mátrixunk most még profibb lett!

G-BOMB: a legjobb glutaminok egy mátrixban! A legstabilabb és legmagasabb biológiai értékű glutaminok, amelyek segítenek kiküszöbölni a sima L-glutamin több problémáját, ami miatt önmagában nem a leghatékonyabb testépítők és más sportolók számára.

Slágertermékünkhöz felszívódást tovább erősítő komplexet adtunk, valamint a formulát egyadagos tasakokba szereltük ki, mellyel így megnövekedett a kényelem, a hordozhatóság és az adagprecizitás.

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

Aktív összetevők:
- N-acetil-L-glutamin,
- L-glutamin,
- glutamin-etil-észter,
- Alanil-L-glutamin,
- Bioperine®, naringin

1 tasak ára: 250 Ft

1 doboz (25 tasak) ára: 5390 Ft
(tasak ár: 215 Ft)

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 COMFORT CELL

LÁNG SPORT

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

másik módszer a hullámzó periodizáció, amikor egyazon izomcsoport következő edzésén mindig más ismétlésszám tartományokat célzol meg: 1. edzés 10-12 ismétlés, 2. edzés 6-8 isméltés, 3. edzés 15-20 ismétlés (aztán kezdd újra ez egészet). Az étkezésről persze mindezek mellett nem szabad elfeledkezni: 40-50 kcal és 2 g protein x testsúlykilogramm kelleni fog. Egy jó táplálékkiegészítő edzés utánra a Volumass 35 Professional. Sok sikert!

kérdés

Hello! 16 éves srác vagyok, tavaly július óta súlyzózom MINDEN NAP (eddig csak egyhetes kihagyásom volt) 30-40 percet. A kalapács-technikát használom! Egy év alatt mekkora karizmom, illetve mellizmom lehet?

válasz

A kérdés csak filozófikus lehet, maximum a Mindenható tudja ezt. A kalapács technika alatt nem tudom mit értesz, de minden nap edzeni badarság! Lásd az előző válaszom a tömegnövelés tekintetében. Remélem nem csak karra és mellre edzel! A többi izom is látványos, a komplett fizikum meg pláne, hidd el, és fontos a testedet kiegyensúlyozottan fejleszteni, mert egyébként sántít a dolog működési szempontból is.

kérdés

Szia! 26 éves srác vagyok szeretnék hízni kb. 15 kilót, mivel kezdjem? Kérlek adj tanácsot, mit szedjek... mi a leghatékonyabb? Köszönöm!

válasz

Hello! Az első kilóval kezdjed, mivel minden nagy utazás az első lépéssel kezdődik. Egyébként a leghatásosabb az étkezési napló vezetésével támogatott kimért tempójú tömegnövelés, amikor is nem hízol el brutálisan, de nem is fordul elő az, hogy egy hónap végén ráállsz a mérlegre és semmit nem nőtt a súlyod. Ehhez proteinben, zöldségben, gyümölcsben gazdag rendes táplálkozás dukál, és pluszban jöhet a kiegészítő. Ilyen általános célokra a 10 éve piacvezető SCITEC Volumass 35 izomtömeg-növelő termékcsaládot ajánljuk.

kérdés

Jó napot kívánok! Érdeklődni szeretnék, van egy 13 éves fiam, rendszeresen futbalozik, napi edzéssel, és érdeklődnék, hogy ajánlották nekünk a 100 % Whey proteint folyamatos szedésre. Elég vékonyka a fiam és állítólag ettől erősödne is. Kérem mondja el véleményét, hogy tényleg szedheti-e és milyen napi adagban és meddig lehet szedni folyamatosan. Szeretném ha kicsit hízna és ez állítólag jó lenne neki. És még egy kérdés, hogy ez nem ártalmas-e neki az Ő korában. Köszönettel. Várom válaszát!

válasz

Kedves Anyuka! Először is, mindenképpen figyelmébe ajánlanám e cikkünket ebben a számban: "Táplálékkiegészítő tájékoztató szülőknek". Az ajánlott termék nem ártalmas, valóban hasznos, amolyan "szuper étel", mivel a fehérje a test alapvető építőköve és az említett tejsavófehérje termék más remek hatásokkal is rendelkezik, mint például az immunrendszer támogatása. A hízáshoz elegendő energiát is be kell vinni egy nap, javaslom sok gyümölcs, főleg banán fogyasztását a főétkezések mellett. A termékből kb. naponta a testsúlykilogrammjainak a felét vigye be grammban. Mivel alapvetően ételnek minősül a termék, ezért valóban lehet és kell is folyamatosan szedni. Sok sikert!

kérdés

Tisztelt Szakértő! Csak egy kis tanácsot szeretnék kérni. Megjött a havi zseton a tápkiegekre, és úgy gondoltam, hogy mivel tömegnövelek, nem tömegnövelőt veszek, hanem 1-1 kg Frúktózt és Dextrózt. (Malto-t sajnos nem árulnak :S) Egyik előző levelemben már megkérdeztem, hogy mennyit kell adnom magamnak Krea kúra alatt, és ugye azt kaptam, hogy zsírmentes testtömeg/1g. De a krea kúrának vége van, tömegnövelés folytatódik... Egyébként most 76 kiló körül lehetek, 172 cm... Na, a kérdésem az lenne, hogy hogy osszam el naponta az 1-1 adagot. Edzés környékén melyik ajánlott?? Én úgy gondoltam, hogy edzés előtt "üzemanyagként" 40 gramm dextrózt, edzés után 40 gramm fruktózt, mivel az lasabban bomlik le... Valamint még az érdekelne, hogy napi mennyit szedjek be belőlük ezeken az időpontokon kívül? Üdvözlettel: Zsolt

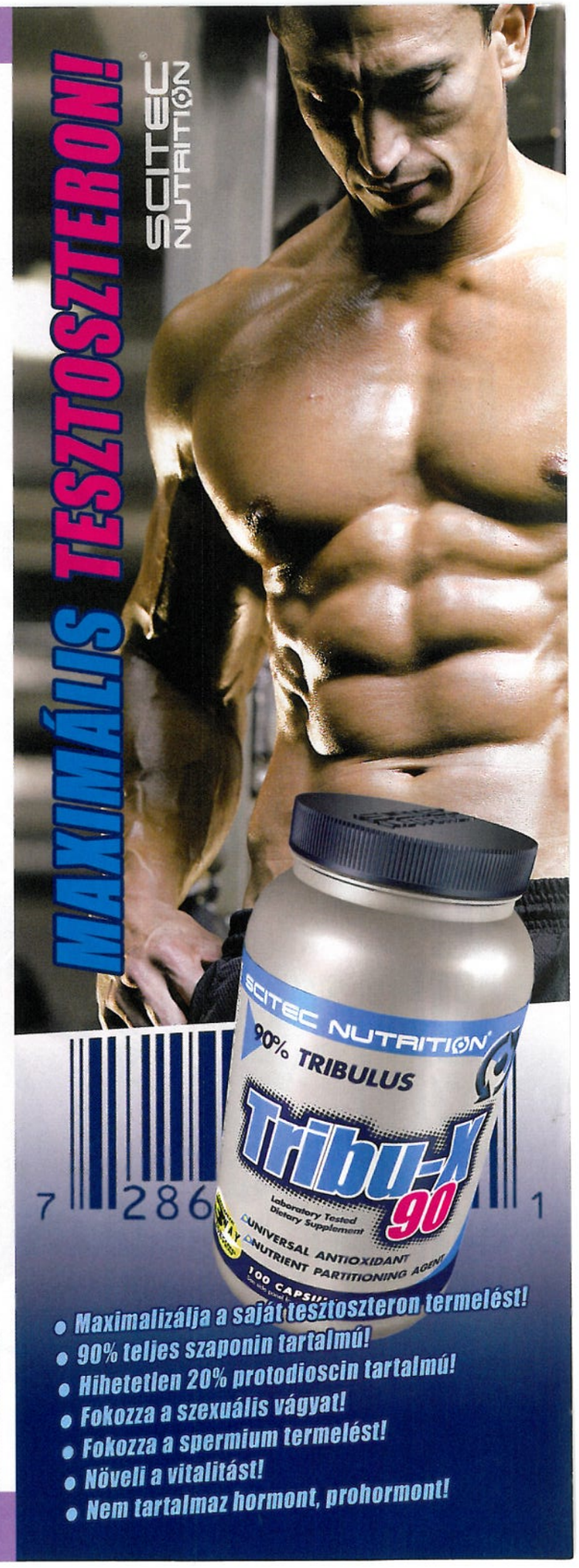
válasz

Zsolt! Nem ajánlom, hogy ezeket a porokat szedjed. Fruktózt tömegnövelés során így koncentrálva semmiképpen, de szívem szerint dextrózt sem már, nem először írom le. Természetes vegyes szénhidrát forrásnak alkalmazz banánt, mazsolát, stb. és tápkiegből speciálisabbakat vegyél mint a tejsavófehérje, aminosavak (pl. BCAA XPRESS), kreatin, stb.

kérdés

Hello! Kreatin-etil-észtert szedek most és az lenne a kérdésem, hogy hány hetes kúra javasolt ebből? És utána meddig kéne leállni vele? Segítségedet előre is köszönöm! Máté

válasz

Szia! Először is, minden fajta kreatinra ugyanaz vonatkozik. Én a hosszabb kúrákat támogatom, minimum 3 hónapot, mert a kreatin által az első 7-10 napban magasabb szintre emelt folyamatok és teljesítmény mellett azért edzeni kell és a normális izomépítő folyamatoknak le kell zajlani. A kreatin ráerősít minderre valamennyit, de realisztikusan mennyi izmot lehet felszedni pár hónap alatt? Pár kilót. A kreatin növeli a sejt-volument és erőt ad, de ezekkel a sejtszintű és edzőtermi előnyökkel dolgozni kell megfelelő ideig, hogy a kreatin elhagyása után a távozó víz után ténylegesen maradjon extra izom is. A kreatin szint egyébként kb. egy hónap alatt áll vissza tápkieges utánpótlás nélkül az alapszintedre, tehát ezt lehet alapul venni a szüneteltetés megállapításához.

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