

A céltudatos testformálók lapja

FIT MUSCLE

MAGAZIN

www.FitMuscle.hu

2010/2 (26. sz.)



CORE TRAINING
A törzs edzése

Kardió
éhgymorra

A 3 legjobb
gyakorlat
eszközönként

Az ízület-
karbantartás
legjobb
formulája

INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

100%-OS EURÓPAI FAVORIT

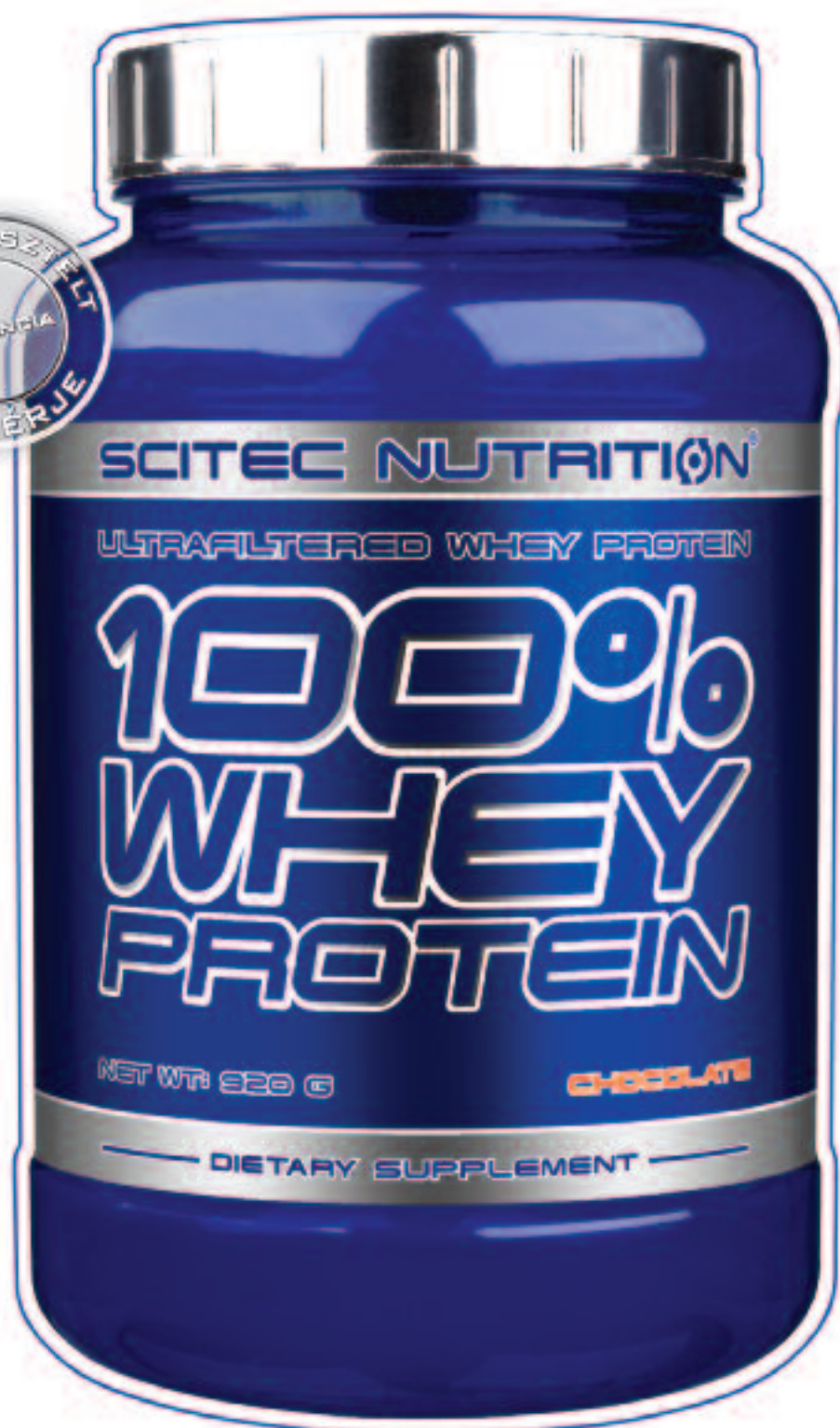
TÖBB MINT 40 MILLIÓ ELADOTT ADAG 2009-BEN

KISZERELÉSEK:

920 g, 2350 g, 5000 g,
EGYTASAKOS,
30 TASAK, 60 TASAK

ÍZEK:

- CSOKI
- VANÍLIA
- EPER
- FEHÉRCSOKI
- TEJCSOKI
- MENTÓLOS CSOKI
- TOJÁSLIKÓR
- GRAPEFRUIT
- TIRAMISU
- ROCKY ROAD (KEKSZES CSOKI)
- MOGYORÓVAJ
- NARANCSKRÉM
- RUMOSDINNYE
- FAHÉJAS ALMA
- ROOT BEER (MENTÁS KÓLA)
- COOKIES & CREAM
- ÍZESÍTETLEN



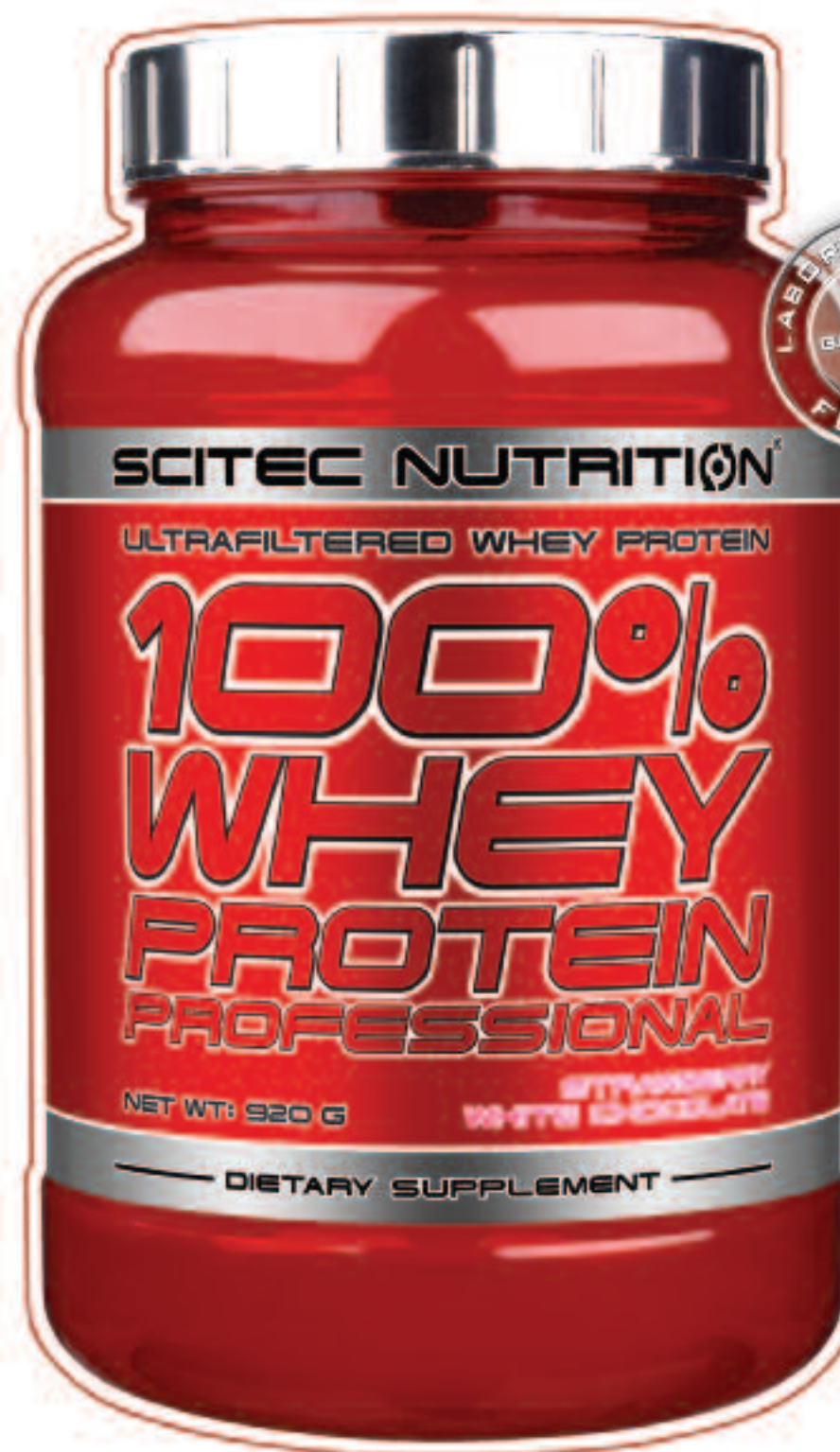
17	TIZENHÉT ÍZ
6	HATFÉLE KISZERELÉS
1	1 TASAKOS KISZERELÉS
✓	INGYENES ÍZMINTA

KISZERELÉSEK:

920 g, 2350 g, 5000 g,
EGYTASAKOS,
30 TASAK, 60 TASAK

ÍZEK:

- BANÁN
- CAPPUCCINO
- KARAMEL
- KÓKUSZOS CSOKI
- MOGYORÓS CSOKI
- MÁLNÁS CSOKI
- FAHÉJAS VANÍLIA
- FAHÉJAS FEHÉRCSOKI MOKKA
- MÉZES VANÍLIA
- EPRES FEHÉRCSOKI
- VANÍLIÁS ERDEI GYÜMÖLCS
- CSOKIS ROCKY ROAD
- CSOKIS MOGYORÓKRÉM
- CSOKIS COOKIES & CREAM



TIZENNÉGY ÍZ	14
HATFÉLE KISZERELÉS	6
1 TASAKOS KISZERELÉS	1
ANANÉSZ, MANDULA, KÁKAO	+
ASZPARTÁM MENTES	⊗
INGYENES ÍZMINTA	✓



Core Training

A törzs edzése

A core angolul magot, valaminek a velejét, közepét jelenti. A fitness szakterminológiában magnak a test középrészét nevezzük: elől, oldalt és hátul. Az izmos és definiált középrész mindig az erő és az egészség jelképe volt. A férfiak és a nők egyaránt arra vágnak, hogy feszes hasizmokkal és derékkel rendelkezzenek, de csak kevesen valósítják ezt meg ténylegesen.

Miért lett az utóbbi néhány évben mégis annyira felkapott a törzs edzése, hogy vannak fitness klubok, amelyek specifikusan kizárólag a középrész megerősítésére irányuló programokat is kínálnak az ügyfeleiknek? A népesség egyre nagyobb hányada végez irodai, ülő munkát. Napi 8-9 óra az irodában, plusz egy-két óra autódvezetés nagyon sok ülással jár együtt. A sok ülés és a mozgáshiány pedig gyengíti a középrész izmait. Őseinknek ez nem volt probléma. A reggeltől estig végzett fizikai munka formában tartotta ezeket a stabilizáló izmokat. Kiknek ajánlott a törzs edzése? Mindenkinek! A stabilizáló izmok megerősítése

nemcsak a sportteljesítmények javulását okozza, hanem a mindennapi életben is hasznos. A lehajlás, a valamiért nyúlás, az oldalra fordulás olyan mozdulatok, amelyeket naponta számtalanszor végzünk. Azt aztán végképp nem akarhatjuk, hogy a hátunk attól menjen tropára, hogy egy kétéves gyereket próbálunk felemelni a földről. Pedig ez megtörténhet, de a középrész edzésben tartásával megelőzhető az ilyen hétköznapi balesetek!

A divatossága ellenére azonban gyakran azt látni az edzőterekben, hogy a középrész edzését teljesen elhibázott módon végzi az emberek többsége. Sokan a hasizmok edzésével valami rejtélyes módon egyszerre akarják megoldani az izmok erősítését, valamint a középrész lepurolását és ezért minden nap százasaival végzik a haspréseket, lábemeléseket. Az izomépítés és a zsírégetés két különböző dolog! Ebben a cikkben a középrész izmainak az erősítésével, fejlesztésével foglalkozom. Ehhez azonban először ismerkedjünk meg a szóban forgó izmokkal.

A törzs izmai

Nagyon fontos észben tartanunk, hogy középrészen nemcsak a hasat értjük. Sajnos a törzs edzését gyakran a has edzés színönimájaként használják, ami helytelen. A valóságban a hasizmok, különösen a leglátványosabb, az egyenes hasizom, feladata és működése meglehetősen specifikus és korlátozott. A törzs izmai közé tartoznak mindazok az izmok, amelyek végig a törzsön futnak és stabilizálják a gerincet, valamint a medencét. Ezek az izmok teszik egyáltalán lehetővé azt, hogy egyenesen álljunk és két lábon tudjunk járni. Minden mozdulat kontrollálásában részt vesznek, és ezekkel mozdítjuk el a súlypontunkat bármilyen irányba. A törzs izmai teszik lehetővé az igazán erőteljes mozdulatok végrehajtását is a végtagjainkkal, legyen szó akár ütésről, rúgásról, dobásról, stb. Minden erőteljes mozdulat a test középpontjából indul ki. A végtagok izmainak erős, gyors összehúzódása megköveteli a stabil gerincet. Minél nagyobb stabilitást képes a középrészünk biztosítani, annál nagyobb és robbanékonnyabb erő kifejtésre vagyunk képesek a végtagjainkkal. Ha az idegrendszer érzékeli, hogy nem tudná stabilizálni a testet az elsődleges mozgató izmok maximális erő kifejtése során, akkor ez az erő kifejtés nem is lesz maximális. Ezért olyan fontos a középrész edzettsége a küzdősportokban. A törzs gyengesége testtartási problémákat és alsó háti fájdalmakat is okozhat. Ezen kívül a jól fejlett középrészi izmok egyfajta pajzsot képeznek olyan létfontosságú belső szerveink körül mint a vese és a máj.

Melyek is konkrétan azok az izmok, amelyekről szó van? A szakirodalom nem teljesen egységes abban, hogy miket is tekint a törzs izmainak és azok közül is melyek edzésével kell, illetve egyáltalán lehet közvetlenül foglalkozni. Amelyek biztos, hogy ide tartoznak, azok a has izmai, a gerincmerekítő izmok és a csípő izmai. Vannak, akik még ide sorolják a bordaközi izmot, a fűrészigot, a farizmot, sőt a combhajlító izmot is.

A has izmai a következők:

- ♦ Az egyenes hasizom, ami a has elején található, és a legismertebb hasizom. Funkciója, hogy a törzset húzza a medence felé (*modernebb megközelítés szerint elsődleges feladata az elmozdulás megakadályozása, nem a mozgás – a szerk.*)

Alacsony testzsírarázat mellett ez az a szép „hatos kocka”, ami annyira megragadja az ellenkező nem figyelmét.

- ♦ A külső és a belső ferde hasizom. A külső ferde hasizom a has oldalán és elején fut, a belső pedig a külső alatt. Funkciója szerint az oldalra dőlést és a törzs elcsavarását biztosítja.

- ♦ A haránt hasizom a ferde hasizmok alatt helyezkedik el, a legmélyebben fekvő hasizom (a derék izma). Körbeveszi a gerincet, védi és stabilizálja azt.

A gerinc feszítéséért, merevítéséért felületi és mélyebb izomrétegek is felelősek. A felületi izomréteg a gerincmerekítő izom, ami egy három izomból álló izomcsoport, és a nyaktól egészen a hát alsó részéig terjed. Ez alatt mélyen helyezkedik el az ún. sokba hasadt izom, amely három-négy csigolyát hidal át.

A csípő izmai lényegében a medencét és a combot kötik össze. A bordaközi izom a bordák között helyezkedik el. Fontos szerepe van a légzésben, de a törzs hajlításakor vagy csavarásakor is dolgozik. A fűrészigot a hátat és a bordákat köti össze, és szintén szerepe van a légzésben, valamint a lapockákat húzza előre (például egy ütőmozdulatnál).

Ezek az izmok stabilizálják lényegében az egész testet. A törzs edzése egyszerűen ezeknek az izmoknak a fejlesztése, erősítése közvetve és közvetlenül. A testépítőknél erős törzsre van szükségük. A nehéz guggolások, felhúzó és evezések már önmagukban is kemény munkára fogják a stabilizáló izmokat, de az egyenes és ferde hasizmok külön edzése csökkenti a sérülések kockázatát. A tömegépítéshez szükséges nagy súlyok kezelése megköveteli a középrész rendkívüli erőszintjét.

A törzs edzése

Hogyan tudjuk a stabilizáló izmokat és ezen belül is különösen a középrész izmait leghatékonyabban fejleszteni? Először is úgy, hogy minden izomcsoportunk edzésénél előnyben részesítjük a szabad súlyos gyakorlatokat a gépekkel szemben. Az állva végzett szabadsúlyos gyakorlatok rákényszerítik a törzs izmait arra, hogy folyamatosan stabilizálják az egész testet. Az olyan gyakorlatokkal mint a guggolás, a kitérés, a felhúzás, evezés, vállból nyomás, de még az olyan fekvő végzett gyakorlatokkal is mint a fekvőnyomás vagy az áthúzás, közvetve keményen megdolgoztatjuk a középrész stabilizáló izmait.

A törzs izmait azonban közvetlenül is szükséges edzeni. Edzhetjük őket a saját testsúlyunkat használva, súlyokkal, súlyzókkal, gépekkel, speciális eszközökkel (például egyen-súlyozást szükségessé tevő labdák felhasználásával). Nagyon szép fejlődést lehet elérni azzal is, ha csak a saját testünket használjuk ellenállásként, főleg, ha kezdők vagyunk. Tudnunk kell azonban, hogy a törzs izmai főleg gyors összehúzódásra képes izomrostokból állnak. Az ilyen típusú izomrostok legjobban nagy terheléssel és teljes mozgástartományban végrehajtott robbanékonny gyakorlat-végrehajtással stimulálhatók. Ez azt jelenti, hogy ha maximális növekedést és erősödést akarunk elérni, a törzs edzését mérsékelt ismétléstartományban kell végeznünk. Felejtsük el a vég nélkül, százasaival végzett haspréseket, felüléseket és hipernyújtásokat. Tartsuk az ismétlések számát a 8-15-ös tartományban. A 15-nél több ismétlés és a

40 másodpercnél hosszabb feszülés felesleges és nem hatékony. Ha azonban eddig még nem edzettük a középrést, fokozatosan emeljük terhelést, tekintve, hogy sérülékeny izomcsoportokról van szó. Ha azonban könnyen megy a 15 ismétlés, egész nyugodtan emeljük a terhelést súlyzókkal, tárcsákkal, gépekkel, stb. Éppen úgy, mint bármelyik másik izomcsoport esetében. Nem kell mindennap edzeni a középrést. Annak is ugyanúgy regenerálódási időre van szüksége a fejlődéshez, mint a többi izomcsoportnak. A következőkben nem fogom ismertetni az összes gyakorlatot a középrész edzésére, az egy egész könyvet tenne ki. Csak néhány gyakorlatot mutatok be, amelyekkel bőven elkezdhető egy komoly program a törzs fejlesztésére.

Rendkívül hasznos a középrész edzésében a Swiss Ball-nak vagy Fit Ball-nak nevezett eszköz. Ez egy strandlabdához hasonló óriás (55-65 cm átmérőjű) felfújható edzőlabda, amely vastag anyagból készült és statikus teherbírása körülbelül 1000 kg. Két nagy előnye van a használatának: az egyik az, hogy nagyon jól alátámasztja a testet és ezzel biomechanikailag tökéletes végrehajtást tesz lehetővé. A másik pedig az, hogy nagyobb (majdnem kétszer akkora) mozgástartományban dolgoztathatjuk az izmokat, mintha a földön vagy padon fekvé végeznénk a gyakorlatokat. Nagyon hatásos a hagyományos hasprést és az ún. orosz csavarást Swiss Ball-on végezni. A hasprést mindenki ismeri,

az lehetővé teszi, hogy a vízszintes alól körülbelül 15 fokról indítsuk a mozdulatot, jóval nagyobb mozgástartományhoz jutva, mintha a padlón fekvé végeznénk a gyakorlatot. Hasonló mozgástartományt érhetünk el, ha a hasprést kábelgéppel, térdelve végezzük. Ezt szokták „harangozásnak” is hívni. Hasonlóan hatékony az egyenes hasizom edzésére a fordított hasprést is, amikor is medencénket húzzuk a hasizmunkkal a mellkas felé. Ezen kívül nagyon sok ülve, fekvé, függeszkedve, valamint gépen és labdán végrehajtható gyakorlat van az egyenes hasizom fejlesztésére. Érdemes ezek közül minél többnek megtanulni a helyes végrehajtását és felvenni őket a repertoárunkba.

Az orosz csavarást, ami elsődlegesen az oldalsó hasizomkat veszi igénybe, de lényegében az egész középrést integráltan megdolgoztatja, hagyományos módon úgy kell végrehajtani, hogy lefekszünk a földre, a lábunkat behajlítjuk, a lábfejünket vagy beakasztjuk valahova vagy valaki lefogja, a lényeg az, hogy a gyakorlat során csípőtől lefele a testünk ne mozduljon. Emeljük meg a törzsünket úgy, hogy a combunkkal egy V-alakot képezzünk. A karjainkat nyújtjuk ki magunk elé, majd a törzsünket csavarjuk el az egyik oldalra, egészen addig, míg a karjaink párhuzamosak nem lesznek a talajjal. Utána csavarjuk el a másik irányba. Ez egy ismétlés. Ismételjünk tizenötször. Ha könnyen megy, foghatunk a kezünkben egy tárcsát a végrehajtás során. Ez



ez a legalapvetőbb gyakorlat az egyenes hasizom erősítésére. A mozdulat során lényegében a mellkast (a gerincet görbítve) közelítjük a medence felé, de fontos, hogy 30 foknál feljebb ne menjünk, onnantól már nem a hasizom dolgozik, hanem a csípő izmai. Ha Swiss Ball-ra fekszünk,

a gyakorlat egyaránt megdolgoztatja a has és az alsó hát izmait. A Swiss Ball-os változatban úgy kell a labdára feküdni, hogy az a hát felső részét támassza alá, a lapockák között. A test stabil híd pozícióban van, a fenék felemelve, a lábfejek a térdék alatt. A karok magunk elé kinyújtva, a

D-TEST

POTENS, TERMÉSZETES ANABOLIKUS HORMON MAXIMALIZÁLÓ!



TESZTOSZTERON + GH NÖVELŐ!

KETTŐS HATÓANYAG-RENDSZER!

LEGÁLIS!

BIZONYÍTOTT!



- n LEGÁLIS ÉS TERMÉSZETES MÓDON MAXIMALIZÁLJA A TESZTOSZTERON ÉS NÖVEKEDÉSI HORMON TERMELÉSEDET!
- n D-ASZPARAGINSAV (DAA) EGYÜTT N-METILGLICINNEL!
- n NEM HORMON VAGY PROHORMON!
- n KLINIKAI KÍSÉRLETEKBEN BIZONYÍTOTT FIATAL FÉRFI ALANYOKKAL!
- n JOBB TEST, NAGYSZERŰBB SZEXUÁLIS TELJESÍTMÉNY

A D-TEST legális és természetes módon fokozza maximálisra az anabolikus hormonjaidat, konkrétan a tesztoszteron és a növekedési hormon (GH) termelésedet! A D-TEST azért nagyszerű termék, mert a fő hatóanyaga olyan klinikai kísérletekben bizonyított hatásosnak és biztonságosnak, amelyekben az alanyok fiatal (20-30-as éveikben járó) férfiak voltak, tehát a legkritikusabb célcsoport (nem csak állatok, nők, betegek, öregek, stb.) Ha tehát több izmot és kevesebb zsírt akarsz, és remek szexuális teljesítményt, akkor a D-TEST a te fegyvered!

tenyerek egymás felé, imádkozó pozícióban. Feszítsünk rá a hasizmunkra és óvatosan gördüljünk az egyik oldalunkra, a vállunkat „belefúrva” a labdába. Derékből forduljunk, nagyon fontos, hogy a csípő mozdulatlan maradjon. Tartsuk meg az oldalsó pozíciót három másodpercig, majd térjünk vissza a középső helyzetbe. Ezután forduljunk a másik irányba. Ismételjünk ahányszor tudunk, ha könnyen megy a

rúd térd fölé jutásakor egyenesedjünk fel, miközben kilélegzünk. A felső pozícióban nyomjuk ki a mellkasunkat, a hátat pedig a lapockák hátrahúzásával húzzuk össze. Térjünk vissza a kiinduló pozícióba a mozgásmintát fordítva elvégezve – a mozgást végig kontrollálva tegyük le a súlyt a talajra. Ez egy ismétlés. A merev-lábú változatban a térdeink legyenek enyhén behajlítva és a sorozat folyamán



15, tarthatunk súlyt a kezünkben. A hasizom a sorozat alatt legyen végig feszített állapotban. A ferde hasizmok és a haránthasizom fejlesztésére is sokféle gyakorlat létezik. Ilyen például az oldalra hajlás súllyal, az oldalsó hasprés vagy a különféle törzscsavarások (súllyal vagy anélkül).

A hát alsó részének fejlesztésére a három legjobb gyakorlat az elemelés, a jó reggelt gyakorlat és a felhomorítás. Ha az elemelést beépítjük a programunkba, azt a hát vagy a lábprogramunk keretében is végezhetjük. Többféle változata van az elemelésnek, ezeket nyugodtan variálhatjuk.

A merevlábú elemelés nagyobb terhelést visz a combhajlítókra, a hagyományos elemelésnél pedig nagyobb súlyt tudunk használni, így jobban tudjuk terhelni a hátat, de persze a comb izmai is besegítenek. A testépítők zöme a merev-lábú elemelést a lábprogramba, a hagyományos verziót pedig inkább a hátprogramba szokta beépíteni. A hagyományos elemelésnél a hátat olyan egyenesen (homorúan) tartva, amennyire csak lehetséges, a térdeket behajlítva dőlünk előre és fogjuk meg a rudat körülbelül vállszélességben, felső fogással (nagyobb súlynál szükség lehet gurni használatára, vagy alkalmazzunk vegyes fogást). Ezután indítsuk meg az emelést a lábainkkal nyomva és a

maradjanak végig ugyanebben a pozícióban. A rúd nem érinti a földet a sorozat alatt. Az alsó pozícióból a hátunkat egyenesen tartva, csípőnket előretolva egyenesedjünk fel.

A jó reggelt gyakorlatban a nyakunk mögött, a csuklyánkon tartott súllyal dőlünk előre a csípő hátrahúzásával, majd egyenesedünk fel. Nagyon fontos, hogy a hátunk végig homorítva legyen és nézzünk felfelé. A törzsünket addig engedjük le, amíg az nagyjából párhuzamos nem lesz a talajjal.

A felhomorítást lehet speciálisan erre kialakított padon, sima padon vagy Swiss Ball-on is végezni. A lényeg az, hogy a combokat, illetve a csípőt úgy kell alátámasztani, hogy derékből szabadon tudjunk mozogni. A karjainkat magunk előtt keresztezve vagy a kezeinket a tarkónkon összekulcsolva, a felsőtestünket egyenesen tartva dőlünk előre addig, amíg komoly nyújtást nem érzünk a combhajlítókban, illetve nem tudunk már tovább előrehajolni anélkül, hogy a hátunkat begömbölténénk. Ezután lassan emeljük vissza a törzsünket a kiinduló pozícióba, de ne menjünk az egyenes fölé, azaz ne feszítsük meg ívben a testünket túlságosan a derékproblémák elkerülése végett. Fontos, hogy

A MINŐSÉG ÚJ ARCA!



SCITEC[®]
NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

ne lendületből végezzük a gyakorlatot, az rendkívül sérülésveszélyes. Ha könnyen megy a 12 ismétlés, tartsunk a mellünk előtt tárcsát, úgy végezzük a gyakorlatot. A Swiss Ball-os változatban úgy feküdjünk a labdára, hogy az a törzsünket támassza alá. A hipernyújtáshoz némileg hasonlít az un. Superman gyakorlat. Ennek során feküdjünk hason a padlóra, a karjainkat a fejünk fölé kinyújtva. Ezután a hátunk alsó izmait megfeszítve emeljük fel a lábainkat, a karjainkat és a mellkasunkat a talajról. Tartsuk meg a megfeszített pozíciót (amelyben úgy nézünk ki, mint a repülő Superman) két másodpercig, majd térjünk vissza a kiinduló pozícióba.

Összefoglalva: a hasizmunkat és alsó hátunkat közvetlenül ne eddük gyakrabban, mint a többi izomcsoportunkat: a heti egy-két alkalom a megfelelő gyakoriság. Az ismétléstartomány a hasizmok esetében legyen 8-15, az alsó hátnál pedig 6-12. Egy edzésen 4 gyakorlatnál (kettő a hasizomra, kettő az alsó hátra) és 12-14 sorozatnál ne végezzünk többet, a sorozatok közötti pihenőidő 30 másodperc legyen (kivéve a nehéz felhúzásokat, amelyeknél pihenhetünk többet is) az edzések hossza pedig ne haladja meg a 30-45 percet. Az edzés intenzitásának magasnak kell lennie, hacsak nem vagyunk kezdők, minden sorozatot bukásig, vagy legalábbis annak közeléig kell végezni – azaz olyan terheléssel kell dolgoznunk, hogy a bukás a 8-15-ik ismétlés környékén következzen be. Nagyon fontos a pontos végrehajtási forma: ne csaljunk azzal, hogy lendületet viszünk a mozdulatokba. A gyakorlatokat variálhatjuk, azonban, ha új gyakorlatot akarunk kipróbálni, alaposan nézzünk utána a pontos végrehaj-

tásnak – ne feledjük a középrész sérülékeny izmokból áll. A hasizom fejlesztésére nagyon sok gyakorlat van, az alsó hátra kevesebb, de azért ott is lehet válogatni. Egy-két havonta mindenképpen újítsunk valamit a programunkon.

Erő és szépség – lehetőleg együtt

Az erős középrész nem egyenlő azzal, hogy valakinek szépen látszó hasizmai vannak. Lehet valakinek nagyon erős hasa, dereka és alsó háta úgy, hogy közben azt komoly zsírréteg fedi. Gondoljunk csak a nehézsúlyú súlyemelőkre, nehéztárlátókra, a szumósokra, egyes bokszolókra, birkózókra vagy más küzdősportot művelőkre. Emellett vannak olyan szikár emberek, akiknek szinte születésük óta látszik a hasizmuk, akár mindenféle edzés nélkül is, és bármilyen táplálkozással. Ettől ezek az emberek még nem edzettek, sőt pont az ilyen típusú embereknél figyelhető meg a görnyedt testtartás, a gyenge hátizmok miatt.

A testépítés és a fitness elkötelezettjei számára az erőszint, az edzettség, a kondíció és a kinézet valószínűleg egyaránt fontos (vagy legalábbis annak kéne lennie), ezért a törzs izmainak megfelelő edzése mellett ajánlatos odafigyelni az étkezésre, és kardió edzéseket is végezni az alacsony testzsírszázalék érdekében. És felejtsük el azt, hogy teleshopokból rendelhető futurisztikus kinézetű eszközökkel megspórolható a kemény munka! Ne dőlünk be a reklámoknak, gondolkodjunk logikusan és ha valamivel kapcsolatban a legkisebb mértékben is szkeptikusak vagyunk, nézzünk utána!

FM



BIG BANG & HOT BLOOD

A LEGJOBB EDZŐPARTNEREK



BIG BANG

- A VILÁG LEGNAGYOBB AKTÍV HATÓANYAG DÓZISÚ, LEGÖSSZETETTEBB EDZÉSTELJESÍTMÉNY-FOKOZÓJA
- 50 AKTÍV HATÓANYAGI • STIMULÁNSOKI
- SEJTTÉRFOGAT-FOKOZÓKI • BEDURRANTÓKI
- AMINOSAVAKI • KARNITINEKI
- FÁRADÁS KÉSLELTETŐKI

HOT BLOOD

- A HOT BLOOD ELJUTTAT A MAXIMÁLIS HATÁRIG A VÉR- ÉS IZOMSEJT-VOLUMEN NÖVELÉSE TERÉN, ÉS AZ ERŐ, ENERGIA, ÉS MENTÁLIS FÓKUSZ FOKOZÁSÁBAN!
- KREATINOK, NITROGÉN-OXID FOKOZÓK, SEJT-VOLUMENIZÁLÓK, ENERGIZÁLÓK, KONCENTRÁCIÓ NÖVELŐ HATÓANYAGOKI
- ÚJ GENERÁCIÓS BÉTA-ALANIN A MÉG JOBB TELJESÍTMÉNY-FOKOZÁSHOZI
- FELSZÍVÓDÁS JAVÍTÓ KOMPLEXI
- EGYADAGOS TASAKOS KISZERELÉS IS: PRECÍZ ADAGOK, MAXIMÁLIS KÉNYELEMI

SCITEC NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

A 3 legjobb gyakorlat eszközként

Írta: Jason Ferruggia



Szuszpenziós tréning (TRX, gyűrű)

- ◆ Fekvőtámasz
- ◆ Invertált evezés
- ◆ "Kigördülés" hasra

Homokzsák

- ◆ Vállra vétel
- ◆ Zercher-guggolás
- ◆ Sétáló kitörés

Medicin labda

- ◆ Mellről dobás
- ◆ Fej fölül dobás
- ◆ Rotációs dobás

Fitlabda

- ◆ Fekvenyomás kézisúlyzókkal vízszintesen
- ◆ Fekvenyomás kézisúlyzókkal vízszintes helyzetből ferde helyzetbe átmenve

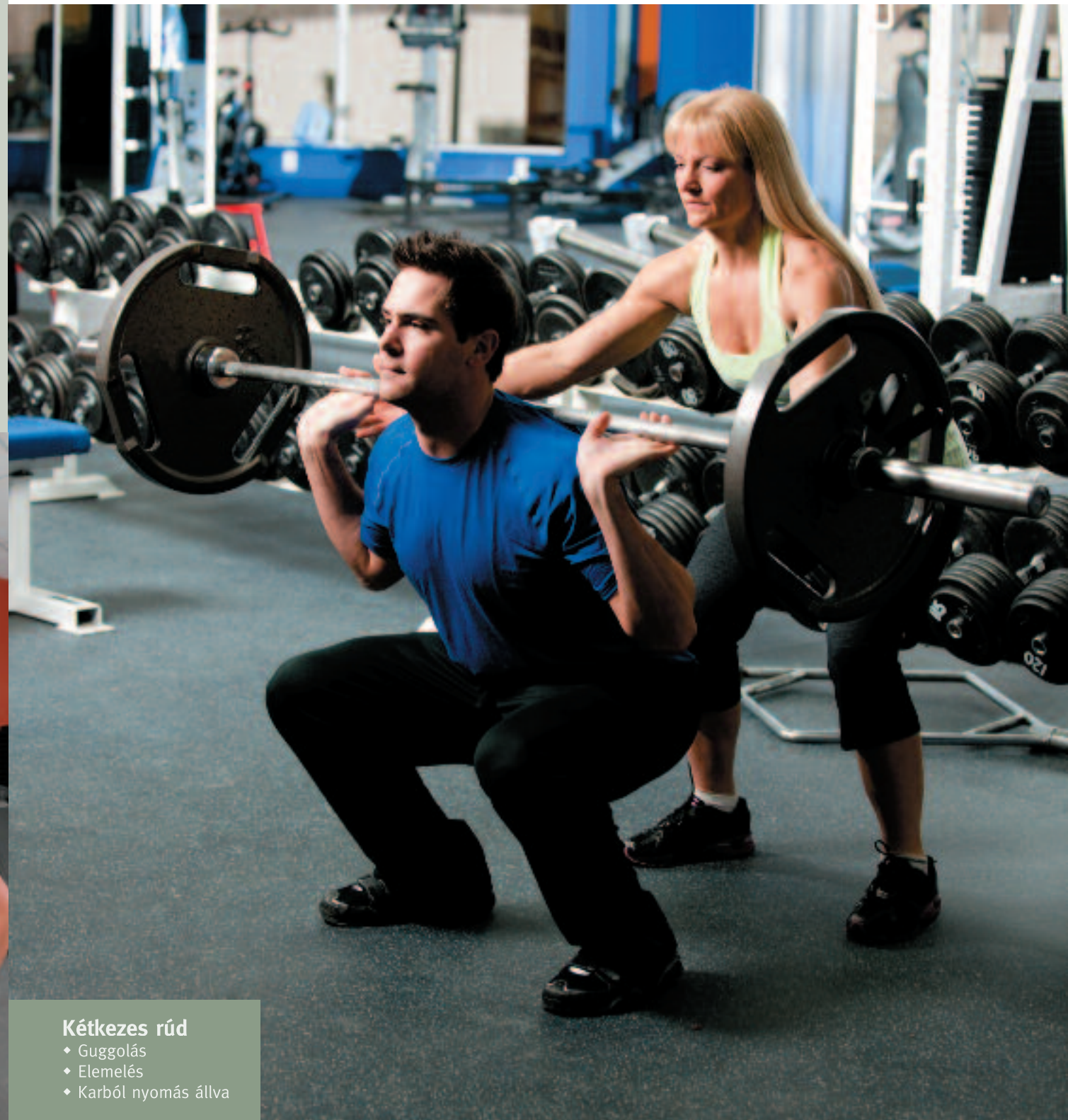
Kézisúlyzó

- ◆ Egykezes evezés
- ◆ Fekvenyomás vízszintes padon
- ◆ Karból nyomás állva



Testsúlyal

- ◆ Eglábas guggolás
- ◆ Húzódkodás
- ◆ Tolódkodás



Kétkezes rúd

- ◆ Guggolás
- ◆ Elemelés
- ◆ Karból nyomás állva



Kettlebell

- ◆ Felvétel
- ◆ Szakítás
- ◆ Lengetés

Pörölykalapács

- ◆ Csapások fej fölül
- ◆ Rotációs csapások
- ◆ Alkar gyakorlatok

Power Wheel

- ◆ Kézenjárás
- ◆ Alligátor fekvőtámasz (egyik oldalon a lábad és kezed előrébb van, úgy végzel egyet, majd váltasz oldalt előre haladva, mint az alligátor)
- ◆ Bicska vagy kigördülés hasra

Vastag rúd

- ◆ Karhajlítások
- ◆ Tartás időre
- ◆ Fekvenyomás keresztvasról

Zsámoly

- ◆ Fellépés
- ◆ Zsámolyra ugrás
- ◆ Mélybeugrás

Hordó

- ◆ Felvétel
- ◆ Fej fölé nyomás
- ◆ Szakítás

Farönk

- ◆ Felvétel
- ◆ Felvétel és nyomás
- ◆ Fekvenyomás

Vastag kötél

- ◆ Evezés
- ◆ Kötélhúzás
- ◆ "Battling ropes" kondicionálásként



A szerk.: Természetesen ez csak egy elméleti lista. Egy adott alany számára nem biztos, hogy minden gyakorlat (éppen) megfelel a testfelépítése, kurrens állapota és specifikus céljai alapján! **FM**

ADIPOKILL

A LEGERŐSEBB FEGYVER
A ZSÍRÉGETŐ ARZENÁLBAN!



16 ÖSSZETEVŐ! ●

HARDCORE! ●

VERSENYZŐI SZINTEN IS! ●

AZ ADIPOKILL ZSÍRPUSZTÍTÓ
SZUPER-MÁTRIX FELSZABADÍTJA
ÉS ELÉGETI A MAKACS ZSÍRT IS! ●

CSÖKKENTI AZ ÉTVÁGYAT,
ENERGIZÁL! ●

JAVÍTJA A HANGULATOT,
ELTÁVOLÍTJA A FELESLEGES VIZET! ●

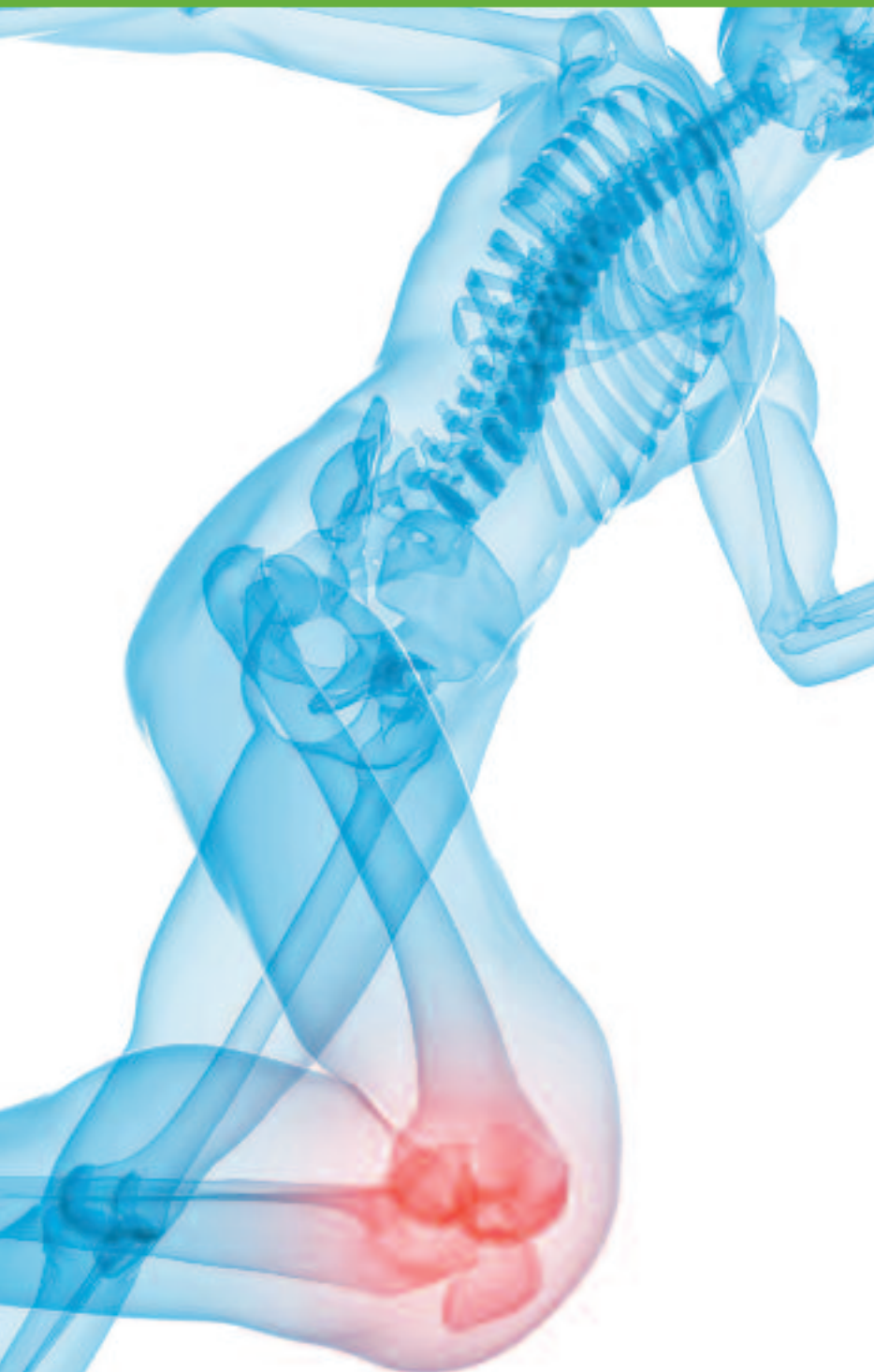


SCITEC[®]
NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

ARTHROXON a lépéselőny

Írta: Szász Máté, biológus

Élvonalbeli ízület-karbantartó formula



◆ **Az Arthroxon élvonalbeli ízület-karbantartó formula nem csak a tipikus 3 régi hatóanyagot tartalmazza!**

◆ **A leghatékonyabb II. típusú csirke kollagén és a hialuronsav mellett az ász a NEM® névre hallgató Natural Eggshell Membrane, vagyis természetes tojáshej membrán.**

◆ **Klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy a NEM® használatával az esetek többségében 7-10 nap alatt javulás érhető el, szemben az eddigi készítményekkel, ahol a hatás akár csak több hónappal később jelentkezik!**

Az ízületvédők szélesnek látszó piacát némileg becsapósnak gondolom, mivel a legtöbb termék valójában három alapanyagból épül fel: glükózaminból, kondroitinből, és egy metil-szulfonilmetán nevű, praktikus MSM-nek rövidített rejtélyes, kéntartalmú vegyületből. Habár a TV reklámokban újabb és újabb készítményeket látunk, valójában ugyanazon 3 hatóanyag különböző arányú kombinációit vesszük meg reménykedve.

Mit kell tudnunk ízületeinkről? Picit pillantsunk bele a porc szerkezetébe és értsük meg az ízületvédők hatásmódját!

A támasztószöveteket sejtek és a sejtek közötti alapállomány alkotja. Az alapállomány is kettős tagozódású: általában valamilyen fehérje természetű fonalból, és a fonalat körülvevő rugalmas és amorf

anyagból áll. A többi támasztószövet esetében a főszerepet inkább a szilárd állomány kapja. A porc esetében azonban ennek az alaktalan masszának köszönhetünk mindent. Ez az alapállomány felel a rugalmasságért, a nyomással szembeni ellenálló képességért és a kismérvű hajlíthatóságért.

Testszerte több helyen is találunk porcot. Gondoljunk csak bele, hogy az evolúció során a porc hamarabb jelent meg, mint a csont, hiszen az evolúciósan korábbi élőlények szilárd vázát kizárólag porcok alkották. A komplex váz kialakítására többféle porcszövet különült el, de most minket kizárólag az ízületi porcok felszínét felépítő úgynevezett hialinporc (üvegporc) érdekel. Aki bontott már csirkét, láthatta hogy az ízületi porc üvegesen átlátszó. Ezt a porctípust találjuk az ízületek felszínén, a gégében és a légcsőben lévő merevítő porcokban, továbbá az orrban és a bordák porcaiban.

A porc felszínét kívülről egy porchártya, a perikondrium borítja. A nevét könnyű megjegyezni. A peri azt jelenti, hogy valami körül. A kondrosz pedig a porcot jelenti. Tehát a perikondrium a porcot körülvevő valami.

A porc üvegesen áttetsző állományában kicsi kis üregek, úgynevezett lakúnák találhatók. Ezekben kettesével-négyesével porcképző sejtek, úgynevezett kondrociták ülnek. (kondro: porc, cita: sejt). Ezek a sejtcsoportok (kondronnak is nevezik őket) egymástól elszigetelten, távol helyezkednek el. Az általuk szintetizált rugalmas alapállomány az, ami körülveszi és fogságban tartja őket. Ennek az alapállománynak gyakorlatilag nincs keringése. A tápanyagok a távoli ízületi folyadékból és a távoli erekből lassú diffúzió útján érik el őket, ezért anyagcseréjük lassú és anaerob. Úgy ülnek az általuk termelt alapállományban, mint régen a tanyavilágban a hatalmas földbirtokokon az egymástól távoli elszigetelt kis házikók. A hasonlatot erősíti, hogy ezek a kis kondro-

nok, sejtcsoportok a maguk közvetlen környezetében egy úgynevezett porcudvart, egy megváltozott szerkezetű porc alapállományt termelnek.

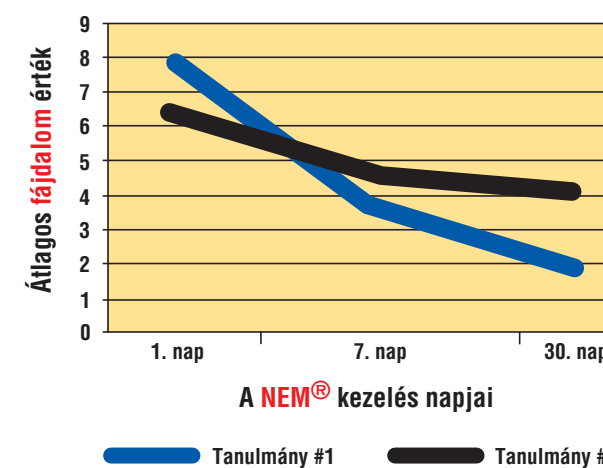


Képzeltben küldjünk egy kémrepülőgépet az ellenséges terület fölé és elemezzük ki a harci készülődés jeleit. Ha egy ilyen sejtet még fiatal állapotában fényképezünk le, akkor számos, az alapállomány képzésében és exportjában használatos sejt belüli szervecskét látunk. A sejt magja hatalmas. Miért? Mert a fehérjék termeléséhez aktív génekre van szükség. A gének a magban helyezkednek el, de inaktív állapotban erősen össze vannak tömörödve, hogy kisebb helyet foglaljanak el. Ha azonban beindul a fehérjék gyártása, akkor a géneket ki kell csomagolni és az a mag megduzzadásával jár. És miért kell a sejtnak fehérjéket termelnie? Mert a porc alapállományát képző kollagén is egy fehérje (Collagen Liquid), illetve az alapállomány termelését végző enzimek is mind mind fehérjék.

Aztán hatalmas hálózatos alapállományt is látunk a sejt belsejében, ami úgy fest, mintha egy ládába rengeteg üres nejlonzacskót gyömöszölnénk. Ezekben a mini nejlonzacskókban történik a porc vázát alkotó fehérjék végső módosítása. A fehérjék amúgy nem lennének elég rugalmasak és párnásak, ezért a fehérjeláncokra oldalról különféle cukrokból álló oldalláncok kapcsolódnak. Ettől a vázát alkotó fehérjék úgy fognak kinézni, mint egy üvegmosó kefe: a kefe tengelye a fehérje, a kefe szálai pedig a cukrokból álló oldalláncok. Na, ez az összeszerelés ebben a gyűrtött nejlonzacskószerű hálózatban történik, a sejtben. A sejt szépen legyártja a porc alapállományát és a környezetébe juttatja. De hogyan is fest ez az állomány, és mi köze az Arthroxon-hoz? Az alapállomány kollagén rostokból, proteoglikánokból és hialuronsavból épül fel. A jó hír az, hogy mindezt tartalmazza az Arthroxon! A kollagénről korábbi cikkekben már említett tettünk. Ez egy fonalas,



A FÁJDALOM CSÖKKENÉSE KÉT KLINIKAI TANULMÁNYBAN A 7. ÉS 30. NAPRA



rendkívül szilárd fehérje. Apró cipőfűzőszerű fehérjeszálakból áll, amik kötegekké rendeződnek és annyira erősek, hogy a szakítószilárdságuk jóval meghaladja a velük azonos keresztmetszetű drótkötélét. Ezek nagyon erős vázat adnak, de nem elég rugalmasat. Képzeljük el, mennyire kényelmetlen lehet drótkötél gombolyagon aludni. Na, puhítsuk meg a pamlagot!

Kell hozzá a már említett proteoglikán is. Ez nem más, mint a már említett üvegmosó kefe. A kefe tengelye egy fehérje fonal, ehhez oldalról mint a kefe szálai kapcsolódnak a kondroitin-szulfát és a keratán-szulfát oldalláncok. Ezek cukrokból épülnek fel, de nem kristálycukrokból. Speciális kén és nitrogén molekulákat tartalmazó cukrokról van szó, melyeknek negatív töltése van. Tudjuk, hogy az azonos előjelű töltések taszítják egymást. Ezek a kilógó kefeszálak mind negatívak, így mindegyik taszítja a másikat. Mi ebben a buli? Egyrészt a kefe szálai így biztosan kifeszülnek és nem gubancolódnak össze. Másrészt a negatív töltésű szálak közé sepen be tud kötni a víz. A kondroitin-szulfát láncok saját tömegük 50-szeresének megfelelő vizet tudnak megkötni. Ettől lesz a pamlag puha.

Már majdnem a végére értünk! Nem beszéltünk még a hialuronsavról. A hialuronsav szintén egy vékonyka madzag a porcban. Azaz rengeteg vékonyka madzag, melyek összekötik az üvegmosó keféinket, hogy azok szép egyenesen helyezkedjenek el az alapállományban. Hialuronsav nélkül nincs tisztességes porc!

Mivel az említett üvegmosó keféink (a fehérje vázhoz kapcsolódó kondroitin- és keratán-szulfát molekulák) negatív töltésűek, szépen kapcsolódnak a pozitív töltésű kollagén rostokhoz (a drótkötélhez). Így egy olyan szerkezetet kapunk, mintha egy szupererős és szilárd drótvázat pehelytollszerű puha anyaggal tennénk komfortossá.

Talán kevesen tudják, hogy egy kecsöpös flakon több, mint 7 különböző szerkezetű rétegből áll, hogy egyszerre rugalmas, tartós, merev és szép fényes legyen. Nem várhatjuk el a porctól sem, hogy ennyire egyszerűen nézzen ki. A porcban van egy felszíni, kopásálló rétege. Kicsit lejjebb egy kevésbé kopásálló, de szilárd réteg van, alatta pedig kimondottan rugalmas rétegek helyezkednek el. De hogyan oldotta ezt meg a természet anélkül, hogy új anyagokat vett volna be? A kollagén rostok (drótkötél) lefutási irányát változtatta meg. A felszíni kopásálló rétegben a rostok párhuzamosan futnak a felszínnel és igen sűrűn helyezkednek el. A középső rétegben a rostok sűrűn keresztezik egymást,

míg lejjebb a felszínre merőlegesen futnak. Az egésznek olyan szerkezete van, mintha egy szép görög templom boltíveit látnánk.

Öregedés, sérülések, tojás

A természetes öregedés során a porcban az üvegmosó kefék összetétele megváltozik. A jó vízkötő képességű és hosszabb kondroitin-szulfát oldalláncok száma csökken, helyüket kevésbé vízkötő és rövidebb keratán-szulfátok foglalják el. Így a porc rugalmassága szépen elvész. Sajnos a korrallal mérésök is épülnek a porcba, véglegesen merevvé és sérülékennyé téve azt. A sportban gyakrabban előforduló probléma a sérülés. Említettem hogy a porc érellátása minimális, az anyagcseréje igen lassú. Ezért a porcépítő anyagokat igen nagy dózisban és sokáig kell alkalmazni, hogy a porcsejteknek legyen ideje azokat felvenni és beépíteni. Az Arthroxon tartalmazza a kondroitint, a glükóزامint (mely szintén a kefe építőeleme), a kollagént (ráadásul az értékeesebb típusút), a hialuronsavat, és a szálak közötti keresztkötésért felelős kéntartalmú MSM-et is.



És most jön az ász: tartalmaz egy NEM® névre hallgató Natural Eggshell Membrane nevű összetevőt is! Ez nem más, mint a tojáshéj belsejében lévő tulajdonképpen roszsul emészthető és vékony membrán. Az Arthroxon ennek egy jól felszívódó és koncentrált formáját tartalmazza. A klinikai vizsgálatok sorából azért emelkednek ki az ezzel a hatóanyaggal végzetek, mert a NEM® már 7 nap alatt jelentősen csökkentette az ízületi fájdalmakat, növelte az ízület flexibilitását, és az utánkövetéses vizsgálatok szerint ezt a hatást hosszan megtartja.

Az, hogy a membrán mely kémiai összetevőinek köszönhető ez az ultra-gyors hatás, még nem tisztázott. Könnyen lehet, hogy nem a porcot felépítő alapállomány konzervatív molekuláinak köszönhetjük. Lehet hogy eddig még nem azonosított keresztkötő fehérjék, vagy szintén nem azonosított szöveti növekedési faktorok egy természetes, de ismeretlen kombinációja játszik szerepet a gyors regenerációban. **FM**

A MINŐSÉG ÚJ ARCA!

MOST MÉG LÁTVÁNYOSABB ARCULAT, MÉG KOMOLYABB MINŐSÉGI GARANCIA!



A SCITEC NUTRITION® Európa egyik legnagyobb gyártójaként – és nem csak forgalmazójaként – a minőség csúcsát képviseli mind belső tartalmának minőségével, mind szemtel gyönyörködtető külsejével! Weboldalunkat meglátogatva ellenőrizheted a proteined labortesztesztelési eredményét és így garanciát kapsz arra, hogy a SCITEC termékekkel érheted el leggyorsabban a legkomolyabb céljaidat is!

SCITEC NUTRITION

www.scitecnutrition.com

JUMBO

BE THE BIGGEST THING!

SCITEC[®]
NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

- **JUMBO: GYORSABB ANYAGCSERÉJÚ, NEHEZEN FEJLŐDŐK SZÁMÁRA**
- **JUMBO PROFESSIONAL: ÁTLAGOSABB/ ATLETIKUSABB TESTTÍPUSÚAK SZÁMÁRA**
- **NAGY ADAG TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT PROTEIN!**
- **"JUMBO-SIZE" ANABOLIKUS MÁTRIX!**
- **"6-CARB" GYORS-LASSÚ SZÉNHIDRÁT KEVERÉK, BENNE ZABPEHELY, PALATINOSE™ & VITARGO® IS!**



Kardió éhgyomorra és a zsírégetés

Írta: Lyle McDonald

Az egyik leggyakrabban feltett kérdés az, hogy valóban az éhgyomorra végzett kardió a legoptimálisabb-e a zsírégetéshez. Nem árt felismerni, hogy az ötlet a testépítők köreiből származik, akik meglehetősen jól diétáznak és így esetükben arról van szó leginkább, hogy már elég alacsony testzsír szint mellett akarnak még több zsírt égetni. A rövid válasz a kérdésre tehát az, hogy az alany pillanatnyi testzsírszázalékától függ, hogy a kardió reggel éhgyomorra fontos-e vagy sem!

A másik végleten ott vannak a nagyon kövérek, akiknél fordított probléma áll fenn (olyanokról beszélek, akik férfiként 35% fölött, nőként 40% fölött rendelkeznek testzsírral). Esetükben bőven van szabad zsírsav a véráramban már, de bizonyos okok miatt az elégetésük csökkent mértékű.

A felvázolt két szélsőség közöttiek esetében nincsenek problémás kérdések (férfiaknál 15-35% között, nőknél kb. 20-40% között). A mobilizáció nem gond, mivel a test még nem kezdett el visszatámadni, és a szállítás sem téma, mivel még nem a makacs zsírdépőknél járunk, és általában az elégetés folyamata sem károsodott még esetükben. Mindebből következik a válasz.

Szállásból még szállásabb

Azok számára, akik viszonylag normális testzsírról akarnak még beszélni (férfiak <15% testzsír, nők <22%), a különböző optimalizációs stratégiák valószínűleg szükségesek lehetnek, beleértve az éhgyomorra végzett kardiót is, hogy ellensúlyozzák a zsírmobilizációs és véráramlásbeli csökkenéseket. Ez az oka annak, hogy a versenyző testépítők specifikus csoportja már évtizedekkel ezelőtt arra jutott, hogy a reggeli éhgyomorra végzett kardió a legjobb. És



ezért írtam meg én is a makacs zsír elégetésével kapcsolatos munkámat, amely foglalkozik az összes ilyen probléma kezelésével.

Egy tipp kívánczik ide: az inzulin — mint fő befolyásoló hormon — szintje nyilvánvalóan függ a megelőző étkezés tápanyag tartalmától, de akinek nincs lehetősége reggel éhgyomorra kardiózni, az kb. 3-4 órával egy étkezés után teheti meg ezt mint a második legjobb opció.

De azok számára, akik még nem elég soványak, az éhgyomorra végzett kardió nem igazán számít. Nekik az a lényeg, hogy egyszerűen el legyen végezve! **FM**

Az egyik leggyakrabban feltett kérdés az, hogy valóban az éhgyomorra végzett kardió a legoptimálisabb-e a zsírégetéshez. Nem árt felismerni, hogy az ötlet a testépítők köreiből származik, akik meglehetősen jól diétáznak és így esetükben arról van szó leginkább, hogy már elég alacsony testzsír szint mellett akarnak még több zsírt égetni. A rövid válasz a kérdésre tehát az, hogy az alany pillanatnyi testzsírszázalékától függ, hogy a kardió reggel éhgyomorra fontos-e vagy sem!

A többi cikkemben már elmagyaráztam, de azért gyorsan itt is átvesszük, hogy mi az élettani háttér. Amikor zsírvesztésről beszélünk, akkor három fő lépésről van szó:

1. Mobilizáció
2. Szállítás
3. Oxidáció (elégetés)

A mobilizáció azt takarja, hogy az eltárolt zsírt (zsírsavakat) kicsalogatjuk a zsírsejtekből, mely folyamat elsősorban az inzulin és katekolamin hormonok irányítása alatt áll, bár a növekedési hormon, a kortizol és mások is játszanak benne szerepet.

A szállítás a zsírsavak (albuminhoz kötött) vérbeli szállítódásáról szól. Ez problémás lehet makacs zsír esetében, mely tipikusan alsó hasi-háti terület férfiaknál és csípő-comb nőknél. Ezek a területek nem optimális a véráramlás.

Végül az oxidáció a tényleges elégetése a zsírsavaknak az olyan szövetekben mint az izom, máj és szív.

Na most, a soványabb egyéneknél (férfiak 12-15% testzsír, nők 19-22%) a zsír mobilizáció már problémássá válhat és a véráramlás is kérdéses lehet. Ahogy az emberek szállásodnak, a test alkalmazkodik és a zsírsejtekből egyre nehezebb kihozni a zsírsavakat. A legnagyobb részben az oxidációs lépés nem szűk keresztmetszet, bár nyilván vannak stratégiák, amelyek ezt is felturbózzák (például az izmok szénhidrát tartalmának kimerítése). Olvasd el az Ultimate Diet 2.0 cikkemet további részletekért!

SCITEC® NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM



TESTOSZTERON ÉS SZEKUALIS TELJESÍTMÉNY FOKOZÓ

- MAXIMALIZÁLJA A SAJÁT TESTOSZTERON TERMELÉST!
- FOKOZZA A SZEKUALIS VÁGYAT ÉS VITALITÁST!
- TESTOPUMP SZUPER-MÁTRIX: TRIBULUS TERRESTRIS, L-KARNITIN, ALC, D-ASZPARAGINSAV, ARGININ
- 90% TELJES SZAPONIN ÉS 20% PROTODIOSCIN TARTALMÚ TRIBULUS TERRESTRIS!
- KÖNNYEN MAGADDAL VIHETŐ GYÓGYSZERLEVELES KISZERELÉSBE!



FITNESS PONT

Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

SCITEC
NUTRITION

SCITEC
ESSENTIALS

CYTOGEN
RESEARCH AND DEVELOPMENT

AMERICAN
MUSCLE™

superwell

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
06-20-429-8935

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

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1021. Lövház u. 4-6.
MAMMUT 1. ÜZLETHÁZ,
földszint L031. üzlet
06-1-345-8252

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1033 Szentendrei út 181.
06-20-277-0041

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1093 Boráros tér 7.
DUNA-HÁZ I. em 46.
06-30-304-7372
tothdani.bodoimi@freemail.hu
www.getfreaky.hu

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
1131 Váci út. 1-3.
WESTEND-CITY CENTER
Niagara tér 5.
T: 06-1-238-7473

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

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
ÓRS VEZÉR TÉR
1148 Sugár Áruház
06-70-598-3025

BUDAPEST
LAUTER KENNEL
1072 Dob u. 46/a.
06-20-952-2747
www.lautervictor.com

BUDAPEST
MASSZIVE CENTRUM
1212 Kossuth Lajos u. 117.
06-30-681-6125
szaszmate@citromail.hu

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

BUDAPEST
SCITEC SHOP 17.
1173 Pesti út 20/B
www.scitecbodyshop-17.hu

BUDAPEST
MUSCLEPHARMACY
Gina Kft.
1042 Árpád út 54-56.
06-70-504-9565

DEBRECEN
FITNESS PONT
Debrecen Pláza
4026 Péterfia út. 18.
06-52-341-485
info@bodytap.hu

DEBRECEN
LÁNG SPORT
(csonka templom mellett)
4024 Széchenyi út 1.
06-52-249-907
langsport.debrecen@
gmail.com

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

DUNAÚJVÁROS
TITÁN SPORT
2400 Tancsics Mihály út 2/b.
06-25-403-896

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 Hibay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térenél)
06-70-524-6814

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

GÖDÖLLŐ
FITNESS PONT
2100 Petőfi tér 15.
06-30-984-0476
agelles@t-email.hu

GYÖNGYÖS
POWER CENTRUM
3200 Pater Kis Szalez. u. 6.
06-37-313-980

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

JÁSZBERÉNY
UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.
5100 Kossuth L. út. 14-16.
06-30-958-0925

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

KECSKEMÉT
FITNESS SPORT ÜZLET
6000 Hornyik J. krt. 4.
06-76-418-015
www.fitnessuzlet.hu

KESZTHELY
MAXIMUS FITNESS
Balaton Áruház
8360 Kossuth Lajos u. 23.
06-20-913-3333

KISKUNHALAS
MENTHA TERMÉSZET BOLT
6400 Széchenyi út. 28.
06-77-426-035

KISVÁRDA
BODY BUILDING SHOP
Krúdy Park 1., fszt. 1.
06-70/547 9523
vass22@freemail.hu

KOMÁROM
BODY SHOP
2900 Kalmár köz 23.
06-30-927-5829

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

MISKOLC
FITNESS PONT MISKOLC
3525 Szentpáli u. 7.
(A Centrum Áruház
buszmegállójaival 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

**MOSON-
MAGYARÓVÁR**
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
FREDDI SZÉPSÉG CENTRUM
8500 Pápa Csáky u. 12/A
06-89-510-990
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 PONT-TESCO
8000 Aszavölgyi út 1.
06-22-311-294
info@bodytap.hu

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
FITNESS PONT-VESZPRÉM
BELVÁROSI ÜZLETHÁZ
8200 Szeletti u. 1.
06-30-508-7859

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

Minden
ami
fitness

06-1-343-1501
06-20-356-2227

LÁNG SPORT

A lemaradt testrészek fejlesztése

Írta: Vígh-Mikle Szabolcs

Testépítőként vagy csupán a fizikumunk fejlesztésével tudatosan foglalkozó emberekként egy szimmetrikus, arányos test kialakítására törekszünk. Néhány örültet leszámítva senki nem akar (a többi testrészéhez képest) aránytalanul nagy karokat, mellet, combot. Az arányos test eléréseért folytatott küzdelmünk során azonban elkerülhetetlenül szembesülünk azzal a problémával, hogy bizonyos testrészeink, illetve a bal és jobb oldalunk nem azonos fejlettségi szintről indulnak vagy nem azonos ütemben fejlődnek. A lemaradó izomcsoportok felhozása koncentrált és intenzív edzést követel meg. Ha valamelyik izomcsoportod feltűnően erősebb, nagyobb, mint a többi, ne arra gondold, hogy az előtte jár a többinek, hanem arra, hogy a többi le van maradva. Ne feledd, csak olyan erős vagy, amilyen erős a leggyengébb pontod!

A tökéletes test elérése persze nem garantált, hiszen ahhoz nagyon szerencsés genetikai „együttállások” szükségesek, a szép izomforma, az izomsejtek kivételesen nagy száma, a széles váll, a keskeny derék, a vékony ízületek, a vékony bőr és a zsírszöveti sejtek alacsony száma tényleg csak nagyon keveseknél fordul elő egyszerre. Ez persze nem jelenti azt, hogy fel kéne adnunk a tökéletesség elérésére irányuló küzdelmünket. Ha nem is tökéletes, de egy nagyszerű fizikum kialakítására szinte mindenki képes!

A genetikai meghatározottság mellett az egyensúlytalanságnak, egyes testrészek fejlődésben való lemaradásának rendkívül prózai és emiatt könnyen orvosolható okai is vannak. Az első az, hogy vannak testrészek, amelyeket sokkal fárasztóbb, „kellemetlenebb” edzeni, mint másokat.

Például a comb edzése komoly „gyötrelmekkel” járhat, a vádliban pedig elég hamar jelentkeznek az a bizonyos égető érzés. A lustább, kényelmesebb emberek ezért hajlamosak hanyagolni az edzésüket. A második prózai ok a látóhatóság: hajlamosabbak vagyunk több figyelmet fordítani azokra a testrészekre, amelyeket közvetlenül látunk a tükörben. A felsőtestet előnyben részesítjük az alsótesttel szemben (legfeljebb hosszúnadrágban mutatkozunk majd csak), a mellet a háttal szemben, a bicepszet a tricepszel szemben, a combfeszítőt a combhajlítótval szemben, a hasat az alsó háttal szemben. A harmadik prózai ok a gyakorlatok nem helyes megválasztása. A nagydarab fickók edzésének lemásolása nem biztos, hogy nálad is eredményre vezet!

Az első lépés az egyensúlytalanság felismerése. Ennek legjobb módja, ha fényképeket, videót készítenk, készítünk magunkról és azt elemezzük ki. A tükör és a haverok véleménye szerintem nem elég. Persze egy tapasztalt szakember sokat segíthet, különösen, ha versenyzői ambícióid vannak. Kétféle egyensúlytalanságot különböztetünk meg: az egyik a jobb és bal oldalunk eltérő méretét, illetve erőszintjét takarja. A másik pedig valamely izomcsoport eltérő fejlettségi szintjét jelenti a többi izomcsoportéhoz képest.

A BAL ÉS JOBB VÉGTAJGOK ELTÉRŐ FEJLETTSÉGI SZINTJE

Az egyik fajta aszimmetria a jobb és a bal oldalunk eltérő szintű fejlettsége. Bizonyára sokan tapasztaltatok már a tükörbe nézve, hogy az egyik karotok, vállatok vagy lábatok vastagabb, mint a másik. Vannak, akik nem foglalkoznak ezzel, edzenek, ahogy eddig, de ez a fajta egyensúlytalanság könnyen súlyos sérüléshez vezethet. A legtöbb embernél, amikor elkezdik az edzéseket, enyhe izom-egyensúlytalanságok állnak fenn. Ennek genetikai okai is vannak. Mi-

vel a testépítő edzésprogramok vegyesen tartalmaznak két- és egykaros gyakorlatokat, az ilyen enyhe különbségek idővel eltűnnek és ritkán okoznak sérülést vagy ízületi fájdalmakat.

De mi történik, ha az egyensúlytalanság jelentősebb? Biztos láttál már az edzőteremben fickókat úgy fekvnyomni, hogy a rúd szinte át akart billenni az egyik oldalra, mivel az egyik karjuk lényegesen gyengébb volt, mint a másik. Nézzük meg közelebbről a problémát. Tegyük fel, hogy a jobb karod erősebb, mint a bal (ami a gyakoribb, tekintve, hogy az emberek zöme jobbkezes). Nekiállsz a rúddal végzett fekvnyomásnak. Ahogy leemeled a súlyt a helyéről, a bal karod máris nagyobb terhelésnek van kitéve, mint a jobb (mivel gyengébb). A jobb karodra, válladra és melledre a sorozat folyamán egyre nagyobb munka hárul, hogy ellensúlyozza a bal oldalad fáradását. Ez az egyensúlytalanság oda vezet, hogy a rúd mozgása nem egyenes, valamint hogy a jobb oldalad jobban fog fejlődni, mint a bal, mivel a munka több, mint a felét az végzi. Az egyensúlytalanság csak fokozódik és átteődik a mell, illetve váll izmokra is. Ez végső soron izomszakadáshoz is vezethet. Ezt a fajta egyensúlytalanságot kétféle módon is lehet észlelni: 1. edzés során, 2. pózolás során. Tegyük fel, hogy guggolást végzel, négy sorozatban 12, 10, 8 és 6 ismétléssel. Folyamatosan küzdened kell, hogy egyensúlyban tartsd, stabilizáld magad? Nagyobb pumpálást érzel az egyik lábaddban, mint a másikban? Vagy egyszerűen pózolj tükör előtt. A jobb karod nagyobb, mint a bal, ha megfeszíted? A jobb combod izmosabbnak tűnik, mint a bal? Mindig figyelj oda a különbségekre!

Legyél azonban tisztában azzal, hogy attól, hogy az erőbeli különbségeket korrigáltad, nem biztos, hogy a méretbeli különbségek is el fognak tűnni. Például elképzelhető, hogy a jobb bicepszünk sokkal csúcsosabb, mint a bal, miközben ugyanolyan erősek. Ezzel a problémával nem sok mindent lehet kezdeni, az izmok formája, eredési, tapadási pontjai genetikailag meghatározottak.

A jobb és bal oldal erő- és méretbeli különbségeinek korrekciója korai szakaszban nem túl nehéz feladat. A kulcs ehhez az, hogy biztosítsuk, hogy a két végtag egyenlő részben vegye ki a részét a munkából. A legtöbb rúddal és géppel végzett gyakorlat „megengedi” azt, hogy az egyik felünk keményebben dolgozzon, mint a másik. Néhány hétig hagyjuk el ezeket a gyakorlatokat, vagy szorítsuk minimálisra az alkalmazásukat. Ha nagyon szeretsz gépekkel dolgozni, válassz olyanokat, ahol a két végtag egymástól elválasztva dolgozik (például a Hammer Strength gépeken, de Magyarországon ilyeneket nem nagyon látni), vagy egyszerre csak az egyik végtagoddal használd a gépet (például csinálj egylábás lábnyújtásokat, lábhajlításokat, vádliemeléseket, stb.) Ami viszont a legtöbb edzőteremben megoldható, az az, hogy ahol csak lehetséges, használj rúd helyett kéziszúlyzókat (mindegyik rudas gyakorlatnak megvan a kéziszúlyzós változata – a két oldalunk eltérő fejlettsége esetén még a felhúzást is érdemes kéziszúlyzókkal végezni). Ahol az lehetséges, végezd úgy a kéziszúlyzós gyakorlatot, hogy egyszerre csak az egyik végtagoddal dolgozol (ilyen gyakorlatok például az oldal- illetve előremelések, a bicepsz hajlítások és tricepsz nyújtások).



után szokták sokan átlépni azt a bizonyos holtponzt és adnak újabb lökést a fejlődésüknek!

AZ EGYES IZOMCSOPORTOK ELTÉRŐ SZINTŰ FEJLETTSÉGE

Legalább olyan gyakori az izomcsoportjaink eltérő fejlettségi szintje, mint a jobb és bal oldalunké. Még profi szinten, több évtizedes edzésmúlttal is megfigyelhető, hogy egyes izomcsoportok kiemelkednek a többi közül, vagy elmaradnak a többitől. A legismertebb példák közé tartozik Tom Platz vagy Branch Warren lába. Alapállásban combjuk külső íve eléri a vállszélességüket. De emlékezhetünk Ernie Taylor (E.T.) „földönkívüli” tricepszére is. A negatív oldalon sok minden előfordul, a leggyakoribb a gyenge vádli, de (a többi testrészhez képest) gyenge karokkal is nyertek már profi versenyt. Ilyen szinten már a genetika szab határt a fizikum kiegyensúlyozásának, hiszen feltételezhető, hogy ezek a versenyzők már minden lehetséges módszert kipróbáltak a hibáik kijavítására. Sajnos ilyenkor szokott jönni a „végső megoldás”, a Synthol olaj vagy más hasonló anyagok injekciózása a kisebb izomba, de ez már nem testépítés és furcsán deformált, sokszor meglehetősen vicces eredményt produkálhat (Milos Sarcev pedig majdnem behalt, mert a keringésébe jutott az anyag!) Olvasóink többsége azonban még mesze sincs abban a helyzetben, hogy azt mondhassa, ő már mindent kipróbált, ez van, ezt kell szeretni. Van még kipróbálni való módszer!

Az ilyen fajta egyensúlytalanság felismerése után a második lépés annak megállapítása, hogy az egyensúlytalanságnak genetikai okai vannak-e (az izomrost-típusok aránya, az izom eredése és tapadása, izomhosszúság, csontstruktúra, stb.), vagy pedig a nem megfelelő edzés eredményezte azt. Az egyensúlytalanság felismerése után azonnal neki kell állni az edzésprogramunk átértékeléséhez, átalakításához. Ehhez az átalakításhoz adok a következőkben néhány tippet.

1. Vedd előre a gyenge pontjaid edzését

Ez egyszerűen azt jelenti, hogy a gyengébb testrészeidet mindig az edzéseid elején dolgoztasd meg, amikor az energiaszinted még magasban áll. Ez biztosítja azt, hogy megcélzott terület megkapja a növekedéshez szükséges intenzitást, ami nem biztos, hogy megtörténne, ha az edzéseid

A kézisúlyzós gyakorlatokra való átállás nagyon jó tesztje is egyben az fennálló egyensúlytalanságoknak. Meg fogsz lepődni, mennyire nem egyforma erős a két oldalad! Ha a két végtaggal nem egy időben dolgozol, mindig a gyengébb oldaladdal kezd a gyakorlat végrehajtását. Ha a bal lábad gyengébb, először azzal hajtsd végre az előírt ismétlésszámot a lábnyújtásban, lábhajlításban, stb. Hasznos lehet a gyakorlat végén egy-két plusz sorozatot végrehajtani a gyengébb végtaggal.

Fontos komolyan venni az ilyen fajta egyensúlytalanságot és mindenképpen törekedni kell a korrigálására. Ha nem tesszük, azzal – a sérülés kockázatán kívül – az általános izomgyarapodásunkat is veszélyeztetjük. Az erősebbik felünk is „abbahagyja” a növekedést, ha azt „tapasztalja”, hogy a másik oldal nem tartja vele a lépést. Éppen az ilyen fajta egyensúlytalanságok kiküszöbölése

TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ KISOKOS

Próbálsz odafigyelni az étkezésre a hagyományos táplálékokból. A protein (vagy tömegnövelő) és a kreatin két olyan táplálékkiegészítő, amelyek mindenki figyelmének középpontjában állnak. Most abban segítünk, hogy mely kedvező árú termékekből képezz „alappillért” és mely hasonlóan pénztárca barát termékekből adhatsz „extra löketet” a testednek! Az alappilléreket semmiképpen ne hagyd ki, mert oly módon optimalizálják a szervezeted működését, hogy az maximuman lesz képes izmot növelni, zsírt égetni vagy sport-teljesítményt fokozni!

„ALAPPILLÉREK” „EXTRÁK”

OMEGA-3
D-VITAMIN
DAILY VITA-MIN

LEUCINE
ZMA
ESTROBLOCK
OPTISLIN

LÁSD A TERMÉKEKET A WWW.SCITEC.HU WEBOLDALUNKON VAGY A VISZONTELADÓINKNÁL!

SCITEC NUTRITION®



végén, fáradtan állnál neki a gyenge pontjaid edzésének. Például: ha gyenge a vádli, a combizmaid előtt dolgoztasd meg; ha gyenge a tricepszed, azzal kezdj, ne a bicepsszel. Egy valamit azonban észben kell tartanod: vannak izmok, amelyek elfáradása akadályozza más izmok alapos edzését. Például „soha” ne edzd a vállat vagy a tricepszet a mell előtt, illetve a bicepszet a hát előtt. Karjaid egyszeren túl fáradtak lesznek egy hatékony mell, illetve hátedzéshez. Egy izomcsoporton belül is vedd előre a gyengébb részek edzését. Gyakori probléma a mellizom felső részének lemaradása az alsó részhez képest. Az emberek többsége a vízszintes padon történő fekvenyomással kezdi a melledzését, ami nem igazán dolgoztatja meg a felső mellizmot. Ha lapos a mellünk, tanácsosabb tehát a ferde pados nyomással indítani. Ugyanaz alkalmazható az összes izomcsoportra, ha például gyenge a hátsó vállunk, kezdjük az edzést a döntött törzsű oldalemeléssel. Ha az edzésprogramodban a hétvége a pihenő, a gyengébb testrészeid edzését tedd a hét elejére, az edzés mindig hatékonyabb egy-két pihenőnap után.

2. Növel a gyenge pontjaid edzésének gyakoriságát és volumenét – vagy éppen hogy csökkentsd azokat

Ez két egymásnak (látszólag) ellentmondó tanács, de valakinél az egyik, valakinél a másik lehet eredményes. Az edzésgyakoriság és a mennyiség növelése népszerű, de néha nem megfelelően alkalmazott módja a lemaradt testrészek felhozásának. Egy izomcsoportot legfeljebb heti háromszor dolgoztassunk meg (az fel se merüljön bennetek, hogy minden nap, azzal pont ellentétes hatást érnétek el), és ezt a módszert inkább a kisebb izomcsoportokra (mint például a vádli vagy a kar) alkalmazzuk, amelyek gyorsabban regenerálódnak. Nagyobb izomcsoportoknál inkább csak a lemaradt részterületekre (például felső mell, alsó hát, stb.) iktassunk be egy plusz edzést néhány extra sorozattal. Ezzel megelőzhetjük a túledzettség kialakulását. A túl sok extra sorozat túledzéshez vezet, amivel pont az ellenkező hatást érjük el, mint amit szeretnénk, a gyenge testrészünk még jobban le fog maradni. Vannak olyan szakemberek (az eredetileg Mike Mentzer nevéhez köthető HIT (High Intensity Training – Magas Intenzitású Edzés) hívei, mint például a többszörös Mr. Olympia Dorian Yates), akik éppen ezért pont a gyenge testrészek edzésvolumenének drasztikus csökkentésében látják a megoldást a lemaradások kiküszöbölésére. Nagyon fontos azonban, hogy ha ezt a módszert alkalmazzuk, a rövidített edzésnek rendkívül intenzívnek kell lennie, bukásig és azon túl is kell terhelni az izmot, (a későbbiekben ismertetésre kerülő) intenzitásnövelő technikákat kell alkalmazni, és minden edzésen törekedni kell arra, hogy súlyban vagy ismétlésszámban javítsunk előző edzésteljesítményünkön.

3. Az előfárasztás módszere

Ez egy jól kipróbált módszer a nagyobb izomcsoportok edzésére. Sokan nem érzik a fekvenyomást a mellükben, mert a segítő izmok, a tricepsz és a váll hamarabb elfáradnak, mint a mellizom. Vagy vannak, akik például a guggolással nem tudják a combizmaikat teljes kifáradásig terhelni, mert a csípő és a derék izmai, valamint a combhajlítók előbb feladják a küzdelmet. Az előfárasztásnak az a lényege, hogy az adott izomcsoport edzését nem a szokásos módon, azaz egy többízületes, összetett gyakorlattal kezdjük (mint például a fekvenyomás, vállból nyomás, evezés, guggolás, stb.), hanem egy egyízületes, az adott izomcsoportot izoláltan megdolgoztató gyakorlattal. Ezzel elérjük azt,

hogy az összetett gyakorlatban már a megcélzott izom legyen a „gyenge láncszem”, azaz az adja fel először, nem pedig a segítő izmok. Kezdjük tehát a mell edzésünket tárogatással, a váll ed-



JUMBO PAK

JUMBO
„A legnagyobb állat”
PAK!

„Minden Egyben”
Izom- és Teljesítmény-
Maximalizáló

- ERŐS MULTI-VITAMIN & ÁSVÁNYI ANYAG TABLETTA!
- EXTRA C-VITAMIN CSIPKEBÖGYŐVAL!
- ÍZÜLET KARBANTARTÓ JOINT-X EXTRA MSM-MEL!
- ZSÍRÉGETŐ ÉS ENERGIZÁLÓ KOMPLEX
- „PENTACARN” L-KARNITIN MÁTRIXAL!
- ENERGIZÁLÓ CREA-BOMB KREATIN MÁTRIX!
- TELJES-SPEKTRUMÚ AMINO 5600 TABLETTA ÉS EXTRA BCAA-K!
- G-BOMB GLUTAMIN SZUPER-MÁTRIX!
- NÖVEKEDÉSI HORMON FOKOZÓ GH SURGE!
- HEMO-NO KOMPLEX ELKÉPESZTŐ BEDURRANÁSOKÉRT ÉS KARDIÓ-VASZKULÁRIS TÁMOGATÁSÉRT!
- MENTÁLIS FÓKUSZT ÉLESÍTŐ TIROZIN!
- NEM STIMULÁNS, BÁRMIKOR SZEDHETŐ!
- HASZNOSULÁST JAVÍTÓ FELSZÍVÓDÁS FOKOZÓKKAL!



SCITEC NUTRITION

WWW.SCITECNUTRITION.COM



csak a rúddal végzendőknél szükség lehet segítő(k)re. A vetkőző sorozatokkal teljes kifáradásig tudjuk edzeni a megcélzott izmot.

- Nehéz ismétlések

Néha pont az szükséges egy gyengébb izomcsoport növekedésének a beindításához, hogy igazán nagy terhelésnek tegyük ki. Pakoljunk fel a rúdra annyi súlyt, amennyihez nincs hozzászokva és végezzünk vele 5-3 vagy 2 ismétléses sorozatokat. Van, hogy ez a módszer a legalkalmasabb a holtpontra való átjutáshoz. Nagyon fontos, hogy ezt a néhány ismétlést a lehető leghabzótabban és biztonságosan hajtsuk végre. A nehéz ismétlések hosszú távon nem igazán alkalmasak az izomtömeg gyarapítására, viszont az erőszintre gyakorolt kedvező hatásuk jól jön majd, amikor visszatérünk a normál programunkhoz.

- Magas ismétlésszám

Lehet, hogy a gyenge pontodat magas ismétlésszámmal kell meglepned, sorozatonként akár 40-50 ismétléssel. Ez a módszer inkább a láb edzésénél válhat be, tekintve, hogy sok ember combizomzata nagy arányban tartalmaz vörös izomrostokat, amelyeket hosszú ideig tartó terheléssel lehet növekedésre serkenteni.

- Részleges ismétlések

Az erőemelők gyakran alkalmazzák a részleges ismétléseket, hogy extra lökést adjanak megrekedt fejlődésüknek, de a testépítők is hasznosíthatják ezt a módszert. A részleges ismétlés egyszerűen megfogalmazva azt jelenti, hogy azután is folytatod a gyakorlatot a mozdulat egy részének a végrehajtásával, amikor már a teljes mozgástartományban elérted a bukást. Ez a részleges mozdulat lehet az alsó, a középső vagy a felső része is a teljes mozdulatnak.

- Pihenővel megszakított (rest-pause) módszer

Ennek a módszernek az a lényege, hogy amikor egy sorozat során eléred a bukást, pihensz 3-4 vagy akár 10 másodpercig, majd újra ismételsz, ameddig csak bírsz, azután jön az újabb szünet és így tovább, míg már egy ismétlést sem tudsz végrehajtani. A gyakorlat végezhető végig ugyanazzal a súllyal, de segítőtársaid csökkenthetik is azt a sorozat folyamán. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy a gyakorlatot a tényleges izomkifáradásig tudd végezni, és ne a tejsav-felhalmozódás vagy az oxigén-hiány miatt kényszerülj a sorozat befejezésére.

Természetesen ezeken kívül létezik még számos intenzitásnövelő technika (erőltetett ismétlések, negatív ismétlések, a szuperszetek számos formája, izomsokkolás, stb.). Én szándékosan azokat a technikákat emeltem ki, amelyeket ritkábban látok manapság az edzőtermekben alkalmazni. Bármelyiket válasszuk is arra, hogy lökést adjunk a gyengébb testrészünk fejlődésének, ne feledjük, hogy a növekedés a pihenés alatt következik be! Ha nem biztosítunk az izmainknak elegendő időt a regenerálódásra, a céljainkkal pont ellentétes hatást fogunk elérni.

5. Az FST-7 program

Az utóbbi időben sokat hallani erről a módszerről, amely Hany Rambod felkészítő „guru” nevéhez fűződik és alapvetően a lemaradt izomcsoportok felhozására lett kitalálva. Népszerűségéhez természetesen jelentősen hozzájárult az

zésünket oldalemeléssel, a hát edzésünket áthúzással, a combfeszítő edzésünket lábnyújtással, a combhajlító edzésünket pedig lábhajlítással.

4. Intenzitás-növelő technikák

Egy adott izomcsoport terhelését anélkül is lehet növelni, hogy plusz edzéseket vagy plusz gyakorlatokat iktatnánk be. Mégpedig különböző intenzitás-fokozó technikák alkalmazásával. Ezek többsége bizonyára ismert még a testépítést hobbis szinten űzők között is, de azért nem árt röviden áttekinteni néhányat ezen módszerek közül.

- Összetett sorozatok

Az összetett sorozat a szuperszett speciális fajtája, amikor is ugyanazon izomcsoportra végzünk két gyakorlatot pihenés nélkül. Nagyon jó összetett sorozatot lehet csinálni a fekvenyomásból és tárogatásból. Ahogy letesszük a rudat vagy a két nehéz egykezes súlyzót, felkapunk egy könnyebb súlyzópárt és csinálunk vele annyi ismétlés tárogatást, amennyit bírunk. Amellett, hogy alaposan megdolgoztatjuk ezzel a mellizmunk minden izomrostját, a tárogatással nyújtjuk is a mellünket. Ezután az összetett sorozat után jön egy kis pihenő, aztán megint egy sorozatpár. Lényegében minden összetett gyakorlat párosítható valamelyik izolációs gyakorlattal ilyen módon. Az összetett sorozatok speciális fajtája az, amikor ugyanazt a gyakorlatot folytatod, csak kisebb súllyal. Ezt hívják „vetkőző” sorozatnak is. Ez a módszer is alkalmazható minden gyakorlatnál,

Bajnokokat nevelünk!

SCITEC
NUTRITION

MI VÉGIG
VELED
VAGYUNK!



A SCITEC NUTRITION sohasem pusztán egy kereskedelmi cég volt, hanem a sport szeretetének egy megnyilvánulása is. Kezdetektől fogva tettünk a sportkultúra és a testépítő élet felvirágoztatásáért versenyek, tesztek, fotózások, média támogatás és persze kiváló termékek formájában is. Mindemellett mi nem megvesszük a reklámjainkhoz a bajnokokat, hanem kezdő sportolókként felkarolva őket végig segítjük csúcsra jutásukat!

TARTOZZ TE IS A SCITEC CSALÁDBA ÉS ÉRJ EL HASONLÓAN NAGY SIKEREKET MINT A BAJNOKAINK!

Példaként tekints meg két fotót Molnár Péterrel, melyeken te is láthatod, hogyan vált Péter 8 év alatt kezdő sportolóból profi testépítővé 26 éves korára.



is, hogy a Mr. Olimpia idei első két helyezettje, Jay Cutler és Phil Heath, valamint a 202 fontos kategória győztese, Kevin English is alkalmazta ezt a módszert felkészülése folyamán. De ezen kívül számos profi és amatőr versenyző ért el szép eredményeket az FST-7 segítségével. Lássuk csak, mi is ennek a programnak a lényege!

Az FST a Fascia Stretching Training (izompólya nyújtó edzés) rövidítése, a 7 pedig az edzés végén elvégzendő bedurrantó sorozatok tipikus számára utal. Közismert, hogy az izomnövekedés egyik akadálya a merev izompólya. Az izompólya egy sűrű, rostos kötőszövet, ami körbeveszi az izmokat. Ennek a kötőszövetnek a vastagsága és rugalmassága egyénenként (és testrészenként) változik, így vannak, akik könnyebben tudnak szép kerek, telt izmokat kifejleszteni és vannak, akik nehezebben. Az izompólya tágításának többféle módja létezik. Vannak táplálékkiegészítők (például a kreatin), amelyek vizet vonnak be az izom-

sejtekbe, növelik azok térfogatát. Egyes szteroidok is hasonló hatással bírnak. A legdurvább módja az izompólya tágításának a Synthol vagy más hasonló anyagok izomba fecskendezése, ez azonban rendkívül veszélyes.

Azt már régen felismerték, hogy az izompólyát valahogy nyújtani kell. Az edzés közbeni hosszanti, külső nyújtás azonban nem elég. Valahogy belülről kifelé kell nyújtani az izompólyát, ami a maximálisan elérhető bedurrantással valósítható meg. Hiba lenne azonban pusztán bedurrantó edzéseket tartani, mert az izom sűrűségét, keménységét, erejét a nehéz edzések adják meg. Az FST-7 ötvözi a nehéz edzéseket a maximális bedurrantással. Egy adott izomcsoport edzésekor 2-3 nehéz gyakorlatot végzünk, gyakorlatonként 3 munkasorozattal 8-12 ismétléssel, majd egy bedurrantó gyakorlatot 7 sorozattal, 8-12 ismétléssel, a sorozatok között 30-45 másodperc pihenő- idővel. Bedurrantó gyakorlatnak az izolációs gyakorlatok alkalmasak

leginkább, azok közül is leginkább a géppel végzettek. A kevés pihenőidő miatt az összetett gyakorlatok nem igazán válnak be, mivel a végrehajtási forma a segítő izmok fáradása miatt gyorsan romolhat. Nagy izomcsoportoknál heti egyszer alkalmazzuk az FST-7-et, kisebbeknél lehet kétszer is. Az FST-7 alapváltozatában a bedurrantó 7 sorozatot az edzés végén kell végezni. Van azonban két új változat: az „FST-7 Preloaded” (előtöltve), ami ötvözi a már ismertetett előfárasztásos technikát a maximális bedurrantással. Általában lábra szokták alkalmazni és a lényege az, hogy az edzés elején végzünk 7 sorozat bedurrantó lábnyújtást és utána állunk neki a nehéz gyakorlatoknak. Ha sok az energiánk, az edzés végére is benyomhatunk egy 7-es durrantást. A másik az „FST-7 Reloaded” (újratöltve), ami két nehéz gyakorlatból és utána két 7-es durrantó gyakorlatból áll. Ezek azonban haladó technikák, a túledzés elkerülése érdekében egyszerre csak egy izomcsoportra tanácsos alkalmazni őket!

A maximális bedurrantás megfelelő táplálkozást és bőséges folyadékfogyasztást kíván. Ezt a programot nem jó éhgyomorral végezni, sőt az a legjobb, ha aznap már legalább két szilárd (fehérjéből és összetett szénhidrátból álló) étkezésen túl van az ember. Nagyon fontos az edzés előtti és alatti (kb. 1 liternyi) bőséges vízfogyasztás, e nélkül nem lehet elérni a maximális bedurrantást. Edzés után azonnal tanácsos egy gyorsan felszívódó fehérjéből és egyszerű szénhidrátokból álló turmixot elfogyasztani. Ezután 1-2 órával jöhet egy szilárd étkezés. Ne feledkezzünk meg a sóról. Megfelelő mennyiségű nátrium bevitel nélkül nem leszünk képesek rendesen bedurranni. A nátrium segít a szénhidrátot és a vizet az izomba vinni. Hany Rambod azt is ajánlja, hogy a lemaradt testrészeink edzése „köré” iktassunk be „csaló” étkezéseket. A magasabb zsír- és cukortartalmú étkezésekkel jelentősen fokozhatjuk az adott izom regenerálódását, anélkül, hogy a kondícionkat komolyan veszélyeztetnénk.

Az FST-7 nagyon sok embernél bevált, profiknál, amatőröknél és a sportot hobbiszinten űzőknél egyaránt. Ha másra nem is, valamelyik lemaradt izomcsoportodra mindenképpen érdemes kipróbálni. Mit veszíthetsz? **FM**



FUNKCIONÁLIS ÖSSZETEVŐKKEL MEGERŐSÍTETT PROTEIN SZUPER-MÁTRIX

- 7 MINŐSÉGI PROTEIN SZUPER-MÁTRIXA FUNKCIONÁLIS ÖSSZETEVŐKKEL MEGERŐSÍTVE! ■ TEJSÁVÓFEHÉRJE, TELJES TEJFEHÉRJE, KAZEIN, TOJÁSFEHÉRJE!
- PEPTOPRO® PROTEIN HIDROLIZÁTUM ("ELŐMÉSZTETT" FEHÉRJE)! ■ FELTURBÓZVA CLA-VAL, LENMAGOLAJVAL (ALA) ÉS EMÉSZTŐENZIMEKKEL! ■ ERŐTELJES ANABOLIKUS, ANTI-KATABOLIKUS ÉS REGENERÁLÓ HATÁS! ■ ÉJSZAKAI HASZNÁLATRA IS EGYARÁNT KITŰNŐ! ■ KIEMELKEDŐEN JÓ ÍZ ÉS KRÉMES ÁLLAG! ■ ASZPARTÁM MENTES!

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM



Az írás a CrossFit-hez készült, de minden edzésre vonatkozatható. Hosszabb távon mindenképpen hibás az a hozzáállás, hogy minden edzésen maximálisan felajzva, brutális intenzitással próbálsz meg edzeni, főleg, ha a célod egy általános jó közérzet. Hullámoztasd az intenzitást, tarts pihentetőbb szakaszokat és vedd játékosabbra a figurát!



Edzés alatt

- Maradj nyugodt és dolgozz keményen!
- Minden ismétlést szabályosan hajts végre és akkor mindegyik számít (az áll minden ismétlésnél a rúd felett; az 50 az 50 — ebben legyél módszeres és fanatikus!)
- Minden nap más: „azzal dolgozz, amid éppen van”. Nem fogsz minden nap rekordot felállítani!
- Tiszteld magadat és a versenytársaidat is, hozd ki a legjobbat magadból, hogy ezzel segíts nekik is megtalálni az ő legjobb formájukat!
- A családdal megszegényítet magadat és mindenkit, aki részese az életednek. Ha csalsz az edzőteremben, biztosan csalsz az életben máshol is. Ezzel lerombolod az életedet!



A helyes mentális hozzáállás a CrossFithez

Írta: CrossFit Vancouver

Edzés előtt

- Ne gondold egész nap a CrossFit-re, ne az járjon az eszedben, hogy ma fogsz-e menni edzeni vagy sem!
- Kötelezd el magad az edzésnek, készíts időbeosztást, ragaszkodj hozzá és egyszerűen csak lépj be az ajtón (ez a legnehezebb rész, minden más már könnyű!)
- Félni a kihívásoktól vagy állandóan stresszelné miattuk nem jó hosszú távú hozzáállás!
- Ne legyél a pontszámaid vagy az eredményeid megszállottja!
- A gyakorlás kedvéért eddzel, a gyakorlás menetét élvezd, ne csak az eredményt!
- Legyél tudatában a fizikai állapotodnak: vegyél vissza, ha fáradt, beteg, illetve sérült vagy!





Edzés után

- Hülyéskedj a haverokkal!
- Jegyezd fel az eredményedet (falka állatok vagyunk, tudnunk kell, hol állunk a rangsorban)!
- Senkit nem érdekel, mit értél el!
- Mindenkit érdekel, hogy csaltál-e közben!
- Menj haza és egyél egy steak-et és zöldséget!

Profi CROSSFIT edzések
a CROSSFIT BUDAPEST-nél
a HITS GYM-ben! www.Crossfit.hu



HOT BLOOD

A legendás HOT BLOOD edzés előtti italpor formula már kapszulás változatban is!

AZ EGYETLEN EDZÉS ELŐTTI FORMULA, AMIRE VALAHA SZÜKSÉGED LESZ!

Akarsz igazi forró vérű, maximálisan energizált, agresszív szörnyeteg lenni az edzőteremben? Ha igen, akkor a HOT BLOOD legyen a választásod! Ha el akarsz jutni a maximális határig a vér- és izomsejt-volumen növelése terén (elképesztő bedurrnasok!), és az erő, energia és mentális fókusz fokozásában, akkor forrósítsd a véred HOT BLOOD-dal!

- A HOT BLOOD ELJUTTAT A MAXIMÁLIS HATÁRIG A VÉR- ÉS IZOMSEJT-VOLUMEN NÖVELÉSE TERÉN, ÉS AZ ERŐ, ENERGIA ÉS MENTÁLIS FÓKUSZ FOKOZÁSÁBAN!
- KREATINOK, BEDURRNAS MAXIMALIZÁLÓK, SEJT-VOLUMENIZÁLÓK, ENERGIZÁLÓK, IDEGRENDSZER OPTIMALIZÁLÓK, STIMULÁNSOK!
- HASZNOSULÁS JAVÍTÓ BIOPERINE®!
- KÖNNYEN MAGADDAL VIHETŐ GYÓGYSZERLEVELES KISZERELÉSBEN!



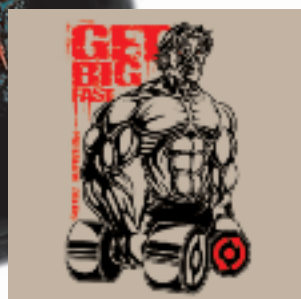
SCITEC NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM



MÁR 37 FÉLE PÓLÓBÓL VÁLOGATHATSZ!

Méretek

FÉRFI: S, M, L, XL, XXL, NŐI: S, M



GET BIG FAST 2



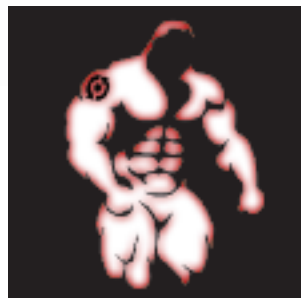
STRONG LIKE A BULL



BUILT FOR WAR 2



TATOO



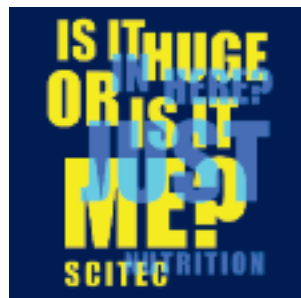
TATOO BLACK



SHUT UP



GET BIG FAST 1



HUGE



JUMBO



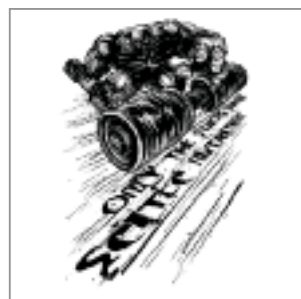
GET BIG OR DIE 3



PUSH PULL PRESS



BASEBALL GIRL



SURVIVE



GET BIG OR DIE 2



HEAVY IRON

SCITEC NUTRITION®

www.scitecnutrition.com

TÖMEGNÖVELŐ STACK 2011 BAJNOKA



A KOMBÓ TARTALMAZ ÖSSZETETT "TELJESÍTMÉNY MULTI-VITAMIN FORMULÁT" AMINOSAVAKKAL ÉS EDZÉSINTENZITÁS FOKOZÓKKAL, A LEGÚJABB TESZTOSZTERON MAXIMALIZÁLÓT, SZUPER-PROTEINT ÉS SZUPER-SZÉNHIDRÁTOT, **HOGY 2011 NYÁRRA BAJNOKI KINÉZETED LEGYEN!**

SCITEC NUTRITION®
www.scitecnutrition.com

2011-ES KATALÓGUS

Megjelent a SCITEC minden terméket tartalmazó részletes katalógusa!

Keress a viszonteladóknál vagy a weboldalunkon! www.scitecnutrition.com



MOLECOOL

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Szász Máté biológus rovata

Hello! Eddigi kérdéseimet is megválaszoltátok, ezért fordulok hozzátok bizalommal. 17 éves vagyok 2 éve edzek és az lenne a kérdésem, hogy heti 6 edzés túledzetséget okozna-e? Eddig 4x jártam le két részletbe lebontva a teljes testet. Válaszotokat előre is köszi. Kristóf

Kedves Kristóf! Ha mellette más sportot nem űzöl, akkor nem számítanék feltétlenül túledzetségre. De ha nehezen hízó alkat vagy, és tömeget szeretnél növelni, akkor a 4 edzés esetleg még jobb is lehet, mint a 6.

Mivel felvetted a kérdést, az a gyanúm, hogy vágysz a több edzésre. Ezért nyilván nem lehetsz túlhajtva. Azt javasolom, először heti 5 edzést végezz. Ha 3 hét múlva sem érzed magadat kimerültnek, akkor jöhet a heti 6. A túledzetséget részben az elégtelen táplálkozás, az alacsony szénhidrát és zsírbevitel okozza. Ha rendszeresen eszel, minden étkezés tartalmaz fehérjét, és szedsz vitaminokat is, akkor azért a túledzetség elkerülhető.

Sokan a helytelen bemelegítés miatt meghúzzák izmaikat (tipikusan váll-bicepsz), ami ugye kellemetlen érzés, és ami miatt túledzettek gondolják magukat. Pár perc bringa az edzés elején, és egy alapos váll-bicepsz bemelegítés csökkenti a túledzetség érzését.

Napi 8-9 óra alvás is nagyon hatékony, illetve az elveszett ásványok pótlása is. Melegben érdemes edzés alatt Isotecet használni: szénhidrát és ásványi anyag. Ha nagyon megre fordul az idő, akkor csökkentsd az edzés időtartamát max 45 percre. Többet ér, mint egy erőltetett 90 perces kinszenvedés.

Köszö a leveledet!
Peace!

Szia! Szükségem lenne egy kis segítségre, mert el vagyok veszve a táplálékkiegészítők forgatagában. Én dobóatletizálók tehát a max. erő és a gyorsaság a lényeg, de arra is figyelnem kell, nehogy túlságosan bekössek (nem túl egyszerű). A gondom az hogy hetente tíz alkalommal edzek és így elég kevés a pihenésre fordítható időm ezért jó lenne valami olyasmi, ami a regenerációt segíti illetve valami olyan termék, ami az előbb említett paramétereket tudná javítani. Van valami ilyesmi? :) Válaszod előre is köszönöm!

Szia! Erő, sebesség, regeneráció:

- Acid Killer. napi kb 5-8 g az adagja. a kapszulákat vedd, mert az

íze nem a legjobb. A hatása kb. 2 hét alatt fejlődik ki. A tejsav közömbösítésében, így a terhelhetőség növelésében, a fáradás csökkenésében játszik fontos szerepet.

- MyoMeth: flavonoid alapú nem hormonálisan ható anabolikus ágens. Nem vizesít, de regenerálja az izomzatot.
- HMB: ez egy régóta ismert ketosav, ami erőt hoz és fokozza a regenerációt. Tömeget csak nagyon minimálisat, de azt sem vizesen.
- G-kick: az izommunka során keletkező tejsav és ammónia eltávolításával késlelteti a fáradást, és emeli az egyémtlése maximum értékét. Azonnal hat, és csak edzésnapokon kell szedni (ami Nálad ugye mindegy is).
- Supernatural: esszenciális aminosav kombó. Nagyon fontos a megfelelő regenerálódás eléréséhez. Napi 2-3 adag is mehet, elsősorban edzések alatt és után.



- Co-Q10, 50mg. Közvetlen sejtenergia fokozó antioxidáns. Dopingmentes. A hatásmechanizmus elég bonyolult, de a lényege, hogy minden sejtfeleségben fokozza az energia előállítás sebességét. Nem doping, nem hormonális, sőt, védi a szívet a megemelt



L-KARNITIN

**A ZSÍRÉGETÉS
NÉLKÜLÖZHETETLEN
NAGYÁGYÚJA!**

KÜLÖNFÉLE KONCENTRÁCIÓJÚ L-KARNITIN TERMÉKEK FOLYADÉK, KAPSZULA ÉS ITALPOR KISZERELÉSBEN, KÖZTÜK AZ 5 FEJLETT KARNITIN FORMÁT TARTALMAZÓ PENTACARN SZUPER-MÁTRIX.

**SCITEC
NUTRITION**
WWW.SCITECNUTRITION.COM



munkaterhelés okozta károsodásuktól, és pár nap alatt érezhető erőt hoz. Sportolóknak napi 3-4x50 mg ajánlott.

- Green Vitamins: a legkomplexebb vitaminunk. Az izom fokozott terhelése helyileg emeli az oxidációs végtermék koncentrációját. Ez roncsoolja az izomsejtek hátyáit, lassítja a regenerációját, és napokig elhúzódó gyengeséget okoz. Tulajdonképpen ezt érzés is, amikor egy kőkemény edzés után egy-két napig nem tudsz ugyanúgy teljesíteni. Nagyon magas antioxidáns szint segítségével kivédheted az izomsejt károsodást. A Green Vitamins napi adagja 3 szem, de ekkora terhelés esetén napi 5 szem is mehet - rövid ideig, mondjuk két hétig.

- patikában kaphatók lúgosító ásványi készítmények: Basica, Basis balance. ezek nagyon jók, mert csökkentik a savasodást, és eleve fontos ásványokat pótolnak. ezek többsége elég drága, olyan 5000ft körüli áron megy. De több patikában sokkal olcsóbban kikeverik, ha megkéréd őket. érdemes lenne edzés alatt vagy után egy-egy adag ilyen lúgosító ásványi keveréket meginnod.

Köszí a leveledet!
Sok sikert kívánok!

Szia Máté! Kitágult gyomorról szeretnék kérdezni. Tudod van az a jelenség-nekem is ez van- amikor nem a sok zsírtól nagy a has, hanem mintha egy focilabda lenne a hasban, ki van tágulva, kidudorodik. Nálam is ez a helyzet, persze van egy kis zsír is, de nagyon ki van tágulva a gyomrom, a beleim, érzem is néha amikor eszem hogy feszít a hasam. Erre szokták mondani, hogy belül, a belekben is lehet zsír, nem csak "kívül", de erre azt szoktam mondani, hogy sok testépítőt szoktam látni versenyeken is, tehát rom szálkásan, lediétázva, és mégis kiáll a hasuk, tehát ott zsírról szó sem lehet. Asszem terhes has effektusnak nevezik. Tudom hogy a sok kaja, meg a tömény folyadékok, tej, turmixok tágítják ki. Kérdésem az lenne hogy mit lehet tenni ez ellen ha már sajnos megvan, tehát hogy lehetne beljebb szorítani, laposabbá tenni hasat, illetve csökkenteni a gyomor méretét? Mert azért elég gáz egy gyúrósnak hogy ne igyon turmixot, nem? Köszí! Jó légy! Attila!

Kedves Ati! Két különböző dologról beszélünk. A versenyzők nem ritkán növekedési hormont használnak, ami növeli a zsigerik tömegét is. A kötőszövet megvastagszik, (meg persze a májuk is nagyobbacska), és emiatt valóban beleszűnek.

De nem hinném, hogy Nálad is ez van. A kemény de hordó vagy dinnye alakú has azért jön létre, mert a zsír a zsigerik közötti úgynevezett csepleszben található. Igyekeztem belinkelni egy képet a csepleszről. Latinul "omentum"-nak nevezik. Van kis és nagy cseplesz (omentum major et minor). Ez a cseplesz a képen a máj alatt látható sárgás rész. Gyakorlatilag a beleket felfüggesztő hashártya rész (mesenterium) kettőzete. Úgy képzelj el, hogy a hasüregben a belek nem csak úgy lógnak, mert akkor kézenállásban pl. a nyakadra tekerednének. A beleket és a gyomrot és a májat egy kötőszövetes hártva rögzíti. Ez egy két rétegű hártva, és a két réteg közé zsír tud lerakódni.

Típusosan a sokat sportoló de nagy kalóriabevittel élő emberekre jellemző. Míg a bőr alatti zsír inkább mozgásszegény életmódról árulkodik.

Nézd meg az autópályák mellett dolgozó munkásokat (de ne nézd sokáig őket, mert azt hiszik hogy munkaügyi ellenőr vagy, és elszaladnak). Nekik van tipikusan nagy kemény hasuk, mert a meleg miatt sok workout drinket isznak, aminek magas a kalóriatartalma.

Ez a has típus sokkal veszélyesebb, mint a bőr alatti zsír. A zsigeri zsírszövet sokkal több keringési katasztrófát okoz. Mivel a magas kalória bevitel a ludas, a több kardió vagy több hasazás nem segít. Diétázni kell. A fehérjeturmixok alacsony kalória tartalmúak, attól biztosan nem lesz hordó hasad.

Köszí a leveledet!
Ahoy!
Máté

Szia Máté! Régebben edztem már, de nem csináltam túl komolyan, ezenkívül thai-boxoltam is, tehát a testalkatom valamilyenre szállás. A problémám az lenne, hogy valamiért nem tudok hízni. Szeretném újra elkezdni az edzést komolyabban (heti 3-4x), tehát azt szeretném kérdezni, hogy te milyen termékeket javasolnál tömeg- és izomnövelés képpen, valamint gondolkodok valami energizálón is. És még a következő kérdésem az lenne, hogy ezeket a termékeket mikor és hogy érdemes használni? A választodat előre is köszönöm.

Szia! Szerintem menjen a triumvirátus:

- egy erősen szénhidrátos tömegnövi: Jumbo vagy Mass 20 vagy Cytogen Whey Gainer. Bármelyiket választod, napi 4-5 mérőkanál stabilan menjen be.



- egy erős multivitamin: Green vitamins. napi 3x1 szem.
- egy Multi Enzyme. ebből napi 4 szemet szednék be úgy, hogy nagyobb étkezések előtt menjen 1-1 szem.

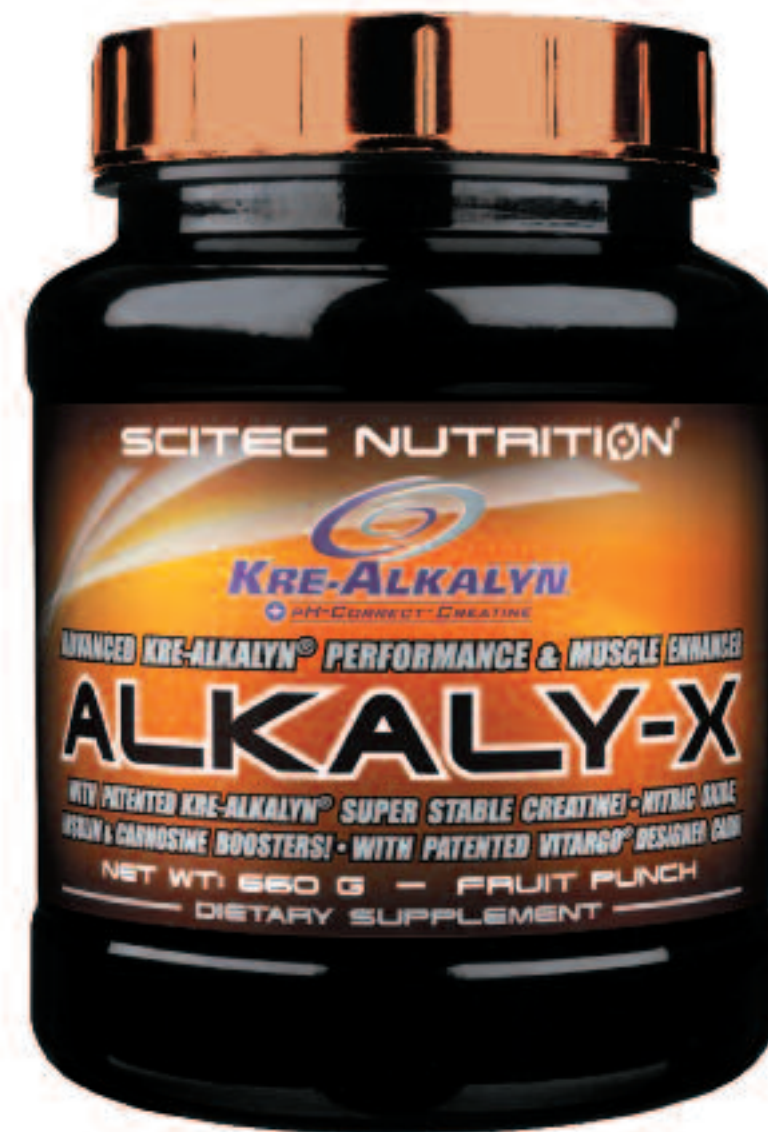
A turmixból innék egy kanállal reggel, két kanállal edzés után, és egy-két kanállal este.

Energizáló: fiatal korodra való tekintettel semmi erőset nem adnék. menjen egy Turbo Burn edzés előtt, vagy egy adag Liquid Guarana. Az energizálókat csak edzésnapokon szedd, hogy ne szokj hozzá! Figyelj! A nagy kiszerezésű folyékony energizálókat nagyon könnyű túladagolni. Használd a mérőkupakot, ne csak úgy üvegből idd!

Köszí a leveledet!
Csöviké!

Szia Máté! Diétázással kapcsolatosan lenne pár kérdésem. Sajnos a súlyom folyamatosan ingadozik, hol fel, hol leadok 20 kg-t. Most újra elkezdtem a fogyókúrát. Azt tervezem, hogy reggel és este 45 percet szobakerékpároznék és mellette heti 4x dvd-re tornáznék. L-carnitinem az van (folyékony), ha elfogy akkor melyiket ajánlanád az új carni mátrixot vagy a folyékonyat? Illetve, ha stagnálna a súlyom, mit lenne érdemes vennem Adipokillt vagy Reformot? Termé-

A MINŐSÉG
ÚJ ARCA!



SCITEC
NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

szetesen kiiktattam a cukros és fehérlesztes ételeket és főleg csirke-mell, zöldség és gyümölcs alkotja az étrendemet. Válaszodat előre is köszönöm! Évi

Kedves Évi! Az edzés teljesen jó lesz, ennyi elég is. A Carni Matrix erősebb, simán mehetne az. Akár napi 2 adag is mehet, a két kardió előtt. Én stagnálás esetén Adipokillt szednék, és kúra után Tea-X-et, de azt hónapokig, mert a zöldtea hatóanyagának, az EGCG-nek hosszútávú szedése gátolja a visszahízást. És érdemes lenne még Adipokill után egy Chromiumot is szedned. Elég napi 1 szem ahhoz, hogy csökkentsse a visszahízás kockázatát. Köszí a leveledet! Sok sikert! Máté



Szia Máté! Alvással kapcsolatos kérdésekkel fordulok hozzád! Ugye azt mindenki tudja, hogy nagyon fontos az alvás. Milyen bevált paraktikákat ajánlasz a jó és tartalmas alváshoz? (akár tápkiegészítőket) Jelenleg diétázom és Adipokill-t szedek 2x3-at, ennek tudható be valószínűleg, hogy nehezen alszom el, pedig délután veszem be a 2. 3-at. Természetesen az eredmény jön velem és a diétával, de úgy veszem észre, mintha az alvásom hátrányára menne! Egyébként csak ez az egy probléma van tőle (ha tőle) nincs túlpörgés vagy egyéb! A másik ami érdekel (csak ha van kedved és időd) az az alvás közbeni hormonális folyamatok. Mi hatására, mi, mikor termelődik! Ugye jól rémlik, hogy pl. növ. hormon az alvás első 1.5 órájában termelődik a legjobban?

Köszönöm válaszaid, Tisztelettel! Stef

Kedves Stef! Alvásra:

- lefekvés előtt ne tévézz, hanem sétálgass. Kutyások előnyben. Vagy beszéljess a barátnőddel, nyissatok fel egy palack bort, és igyatok egy kortyot.
- a ZMA esetenként javítja az alvás minőségét
- a sima L-glutamin szintén
- a Good Sleep (melatonin) az alvás természetes beállítója. Melatoninnal állítod be azt az úgynevezett alvási "set point"-ot, amihez képest éled majd a napi ritmusodat.

Tehát melatoninnal elvileg természetes alvás indukálható. Más kérdés, hogy nyilván nem a melatonin fizioiogiás hatásával fogsz találkozni, mert a melatonin mikrogrammos impulzusokban termelődik. A szert pedig miligrammos egyszeri dózisban (bóiusban) veszed be. Tehát egy összetett jelminizátat helyett egy konstans nagy plazmaszintet érsz el vele. De ettől még javítja az alvást. A trükkje, hogy nem szabad egyből lenyelni, hanem percekig a szájban kell csócsálni, mert nyálkahártyáról szívódik.



A melatonin fény hatására bomlik. Ha bevetted, fekdj le és aludj. Ne tévézz, ne lámpázz, ne hallgass zenét. Ezek bontják a melatonint. Hasonlóan, ha bevetted, de éjjel fel kell kelned, akkor kapcsold fel a villanyokat és pár percig nézz a fénybe - kitisztulsz.

- ne vacsorázz. alacsony vércukor szintre könnyebben tudsz aludni.
- ne aludj alacsonyan. padló magasságban nagyobb a radon koncentráció, és több a széndioxid. éjjel mérsékelt agyi oxigénhiány léphet fel, ami miatt reggel fáradtan ébredsz.
- ha allergiás vagy, akkor órákkal lefekvés előtt fújj be orrsprayt, hogy kapj éjjel levegőt.
- ha kertes házban laksz, akkor nyáron a nyitott ablak miatt esetleg kellemetlenül érzed magad, vagy tudat alatt állandó készültségben vagy. Két megoldás is lehet erre: becsukod az ablakot, vagy rácsosod. vagy egy hűskloffolót teszel a párnád alá, hogy a fegyver jelenléte megnyugtasson. Illúzió, de talán megnyugtató. én pl házban lakom, és a kutyám bízva abban hogy vigyázok rá, mélyen alszik. Én mozgásérzékeltől kapcsolok éjszakára, hogy nyitott ablaknál is tudjak aludni. Így nyugodt vagyok, mert ha szól a hangjelzés, akkor van időm kisettenkedni a kloffolóért :)



Köszí a leveledet! Szép álmokat! Máté

Üdv Máté! Először is minden elismerésem, hogy a kezdő kérdéseket ilyen türelemmel megválaszolod. 1 hónapja kezdtem Jumbóval a tömegnövelő kúrát, azóta étrendet rendbetettem, odafigyelek a dolgokra, sikerült 3-4 kilót felszednem, a karom 3 cm-t nőtt (el sem akartam hinni). Na most a kérdés az lenne, hogy említetted nem is olyan rég az egyik kérdezőnek, hogy aminosavval megtarthatja a felszedett tömeget. Én is megyek táborba, tudnál erről pár szót mondani hogy ez hogyan segít megtartani?

Hi! Ha csökken a kalória bevitel, elmarad az edzés, akkor egy picit kreatinnal (kb napi 3 gramm), 6-10g BCAA-val, és napi 400 egység E vitaminnal szépen megtarthatod az izomtömeget. Látványra összeesel, de ez csak a tónus csökkenése miatt van. Amint újra kezdod az edzést, pár nap alatt visszatér a régi fazon. Az újakezdést egy szénhidrát töltéssel kezdeném!

Hogyan segít megtartani? Amikor felépítetted egy izomtömeget, akkor a szervezeted több fehérjét raktároz az izomzatban, mint amire elvileg szükséged lenne. Ezt a fölösleges raktárkészletet az edzésinger tudja fenntartani. amint megszűnik az edzésinger, az izomszövetben katabolikus faktorok halmozódnak fel. Erre az izom fehérjék elkezdnek lebomlani, és a belőlük származó aminosavak a keringésbe kerülnek. A vérkeringés homeosztázisa szerint a keringő aminosavak koncentrációja szabályozza az izom lebontás sebességét. Ha kívülről aminosavakat viszel be (főleg BCAA-t), akkor a lebontás sebessége lassabb lesz. A katabolizmust reaktív szabadgyökök felszabadulása kíséri, mely tovább fokozza az izom lebomlást. Ezt tudod antioxidánsok használatával csökkenteni.

A kreatin ilyen kis dózisban nem köt meg vizet, ellenben fokozza a miozin mRNS transzkripciót. Ez urdul kb. azt jelenti, hogy DNS szinten fokozza az izomfehérjék termelését. Köszí a leveledet! Máté

SUPERBODY 2010

Gratulálunk a versenyzőknek!



Benczki Krisztián
Újonc összetett bajnok

Szalma Attila
Grand Prix 1 bajnok

Varga Attila
Grand Prix 2 bajnok

Dudás Adám
Open bajnok

Schönecken László
Férfi forma összetett bajnok

Lénárd Lajos
Athletic összetett bajnok

Plumbás Adám
Teenager összetett bajnok

Czine Szilvia
Fitness Modell 1 bajnok

Csörgő Adrienn
Fitness Modell 2 bajnok

Nagy Orsolya
Fitness Forma 1 bajnok

Hegedűs Anita
Fitness Forma 2 bajnok

Keress a versenyzők fotóit tartalmazó posztereket az edzőtermekben! Részletes beszámoló a Muscular Development magazin következő számában és weboldalunkon: www.scitecnutrition.com

SCITEC NUTRITION

A TE PROTEINED VALÓBAN HAT?



A nagy kérdés: az általad, vásárlásoddal támogatott táplálékkiegészítő márka csak képzelt valóságot kínál számodra vagy magától előáll bizonyítékkal, bevizsgálási eredménnyel minden egyes protein termékéhez, hogy garantálja, azt kapod amiért fizetsz?

Ez a proteinek piszkos titka: minden cég terméke papíron remek! Ma már mindenkinek vannak szponzorált versenyzői, hirdetési és remek feltüntetett tápértékei a termékek információs anyagain. **A kulcs az, hogy te, a vásárló miként kaphatsz garanciát arra, hogy ezek az állítások igazak is?**

Tedd fel magadnak a kérdést: a protein márka, akinek te fizetsz, megkeresett a protein bevizsgálási eredményeivel? Vagy bárhogy lehetővé tette, hogy illet megtekints minden egyes, különböző gyártási számmal rendelkező fehérje dobozára vonatkozóan? Vagy pusztán azt állította, hogy az ő terméke a legjobb és te ezt egyszerűen hidd el?

Nem véletlen, hogy a világon szinte egyik tápkieg cég sem hirdet protein minőségi garanciát! Megtehetik, mert az emberi szervezet bonyolult, a legtöbb sportoló sok mindent bevisz a szervezetébe és a legtöbb tápanyag hatása nem azonnal érezhető, így a gyenge minőség nem derül ki rövid távon, vagy nem azonosítható be egyetlen ok az elmaradt fejlődésre.



A SCITEC NUTRITION® egyike azon keveseknek a világon, aki maga gyártja a termékeit és minden egyes gyártási futamról laborvizsgálatot garantál számodra!



Nézd meg a www.Scitecnutrition.com weboldalunkon!

A minőség mindig sikerre vezet, így nem csoda, hogy sokadik éve már a SCITEC NUTRITION® az év márkája!

Neked van garanciád a proteinedre, van garanciád a maximális fejlődésedre?

Az év márkája és termékei

A már szokásos, mértékadó shop.builder.hu internetes szavazás alapján 2010-ben ismét elsőprő fölényel lett az év márkája a SCITEC NUTRITION® és szinte minden termék kategóriában első a termékeivel!



2011-es katalógus

Megjelent a SCITEC minden terméket tartalmazó részletes katalógusa! Keresd a viszonteladóknál vagy a weboldalunkon! www.scitecnutrition.com

SCITEC NUTRITION®
www.scitecnutrition.com