

Dundika világa

Az utóbbi időben az a víziószerű felismerés válhatott meggyőződésünkkel, hogy egyre inkább divat a vezető médiák sztárjai között a túlsúly. Bizonyára mindenki fel tudná most kapásból idézni egy-egy műsorvezető, riporter, vagy énekes alakját, aki exhibicionista módon vállalja kövérségét, sőt szinte már védjegyévé vált. Vajon, mai világunkban újra reneszánszát éli a kerek formák diadala, vagy csupán nekünk kell beérni a tartalommal, forma nélkül?

Az alábbi riportban kiderül, hogy vállalhatja valaki dundiságát úgy is, ha közben egyáltalán nem az. És a képek önmagukért beszélnek

Hogyan kerültél a szépségszakmába?

Tavaly nyáron megnyertem az egyik népszerű kereskedelmi televízió által rendezett Ms. Bikini szépségversenyt. Innentől kezdve regisztráltak a modell szakmában. Aztán jött a Csaó Darwin és ez hozta meg számomra azt a népszerűséget, ami az érvényesüléshez szükséges.

A Ms. Bikini előtt nem is próbáltad szépségedet kamatoztatni?

Dehogynem! Már 14 éves koromban elkezdtem modellkedéssel foglalkozni. Akkor azonban ez még elég szerény sikerrel járt, így abbahagytam. A Ms. Bikini versenyre is csak a párom ösztönzésére jelentkeztem. A Csaó Darwin által szerzett ismertség pedig meghozta a kedvet, és kihívást jelent számomra, hogy minél többet érjek el a szépségiparban.

Mikor készült rólad az első portfólió?

Körülbelül egy évvel ezelőtt, méghozzá elég érdekes módon. Egy idős úr megszólított az utcán, hogy szeretne lefotózni, és szívesen elkészítené a portfóliómat. Katona Miklósnak hívják és elég ismert név a szakmában, így beleegyeztem. Egészen eddig a pillanatig nem vettem részt fotózásokon.

Te mit teszel azért, hogy megőrizd szépségedet?

Megmondom őszintén, hogy eddig nem sokat kellett tennem a szépségért. Mióta azonban komoly kihívásoknak kell megfelelnem szinte naponta, nagyobb figyelmet kell fordítanom a kondícióm formájában tartására. El kell mondanom (annak ellenére, hogy talán egy fitness magazinban talán nem éppen ildomos ezzel kérkedni), hogy én nagyon szeretek enni és semmiféle korlátozást nem nagyon tűnök. Azon szerencsés emberek közé tartozom, akik mindezt büntetlenül megtehetik. Rajtam nem maradnak meg a kilók, bármit és bármennyit ehetek. Ezen a szenvedélyemen nem akarok változtatni, ezért inkább edzőterembe járok, hogy formáimat megőrizsem, javítsam. Hetente három-négy alkalommal sportolok és gyakorlataimat edzői segítséggel végzem.



Vannak olyan testrészeid, amelyeket még tökéletesebbé szeretnél formálni?

Természetesen. Szeretném, hogy a fenekem még gömbölyűbb és feszebb legyen. És a lábaimat is formásabbá kívánom tenni. Erre speciális súlyozós gyakorlatokat végzek, amelyek nem tartoznak ugyan a kedvenceim közé, de a cél érdekében teljesítenem kell az edzéseket. Egyébként, amióta edzek, sokkal jobb a közérzetem és úgy érzem jóval kiegyensúlyozottabb vagyok.

Korábban volt valamilyen kapcsolatod a sporttal?

Igen, hat évig jazz balettoztam. Valószínű, hogy ez is jelentősen hozzájárult ahhoz, hogy most ezen a pályán lehetek.

Említetted, hogy étkezésben nem ismeresz korlátokat. Ez azt jelenti, hogy te igazi mindenevő vagy?

Igen. Én mindenevő vagyok. Legfőképpen azokat az ételeket szeretem, amiket leginkább tiltanak. Megőrülök a tésztaféleségekért! A spagettikért, szaftos pörköltékért! És nem elég, hogy az ételek összetételére nem fordítok gondot, a mennyiséget sem próbálom ésszerű szinten tartani. Igen, én nem csak sokat, hanem rendszeresen sokat eszem. Szinte folyamatosan rágcálok valamit, mindig akad nálam némi étel.

És semmiféle lelkiismeret-furdalásod nincs emiatt?

Eddig egyáltalán nem érdekelt. Egyszerűen, jóleső nemtörődomséggel vettem tudomásul, hogy én szerencsés alkat vagyok, és mindent ehetek minden mennyiségben anélkül, hogy ez meglátszana rajtam. Az utóbbi időben azonban egyre gyakrabban eszembe jut, hogy előbb-utóbb nekem is jobban oda kell majd figyelnem a táplálkozásomra.

Egyébként gyorséttermi ételeket eszel?

Nem. Nagyon ritkán fanyalodom efféle. A házikoszt képezi a táplálkozásom alapját. Néha én is főzőcskézek, leginkább azonban a párom anyukája készíti el azokat a nagyon-nagyon finom ételeket, amikről képtelen lennék lemondani.

Számodra mennyire fontos, hogy egy férfinak sportos külseje legyen?

Biztosan arra gondolsz, hogy tetszenek-e az izmos pasik...Szóval, amikor a FITMUSCLE MAGAZIN számára készítettük a fotókat, akkor három eszméletlenül izmos testépítővel közösen álltunk modell. Számomra ez nagyon érdekes, talán kicsit ijesztő is volt, mert egészen addig én csak televízióban, illetve újságokban láttam ilyen férfiakat. Őszintén szólva, a túl izmos férfiak nem vonzanak kimondottan, de a sportos külsejű nagyon fontos számomra. Egy igazi férfinak ne legyen pocakja! És nem igazán csábító, ha hájas, elernyedtt külsejűvel rendelkezik.

A közös fotók készültékor megfogtad a testépítő modellek valamelyikének izmait?

Nem nagyon emlékszem...Azt hiszem nem. Csak éppen hogy hozzáértem.

Mit veszel szemügyre egy férfin az első találkozáskor?

Mindenképpen a szemét figyelem, a tekintetét. Aztán az öltözéke az, amit szemügyre veszek. És magát a férfit, úgy globálisan. Nem kimondottan egy-egy testrészét figyelem, hanem úgy magában az egészet.

Milyen céljaid vannak?

Szeretnék ennél sokkal ismertebb lenni, és inkább a fotómodell szakmában érvényesülni, hiszen nem vagyok elég magas ahhoz, hogy topmodell legyek. Bár úgy vettem észre, hogy itt Magyarországon ez nem éppen kizáró ok.

Bizonyára most el fognak árasztani ajánlatokkal a magazinok különböző, de lehet, hogy inkább hasonló felkérésekkel. Nyilván mindegyik szeretne egyre többet és többet megmutatni belőled... Az eddigiek során készülték rólad aktfotók?

Csak félakt készült. És ez egyetlen magazinban jelent meg.

És a jövőben elképzelhető, hogy nem tudsz majd ellenállni egy komoly felkérésnek, ahol mindent meg kell mutatnod?

Ezt sosem lehet tudni. De egy biztos, nagyon komoly ajánlatnak kell lenni ahhoz, hogy rólam aktfotók jelenjenek meg. És természetesen csak a legszínvonalasabb magazinokról lehet szó.

Köszönjük a beszélgetést! És sok sikert a továbbiakban!

FM+

Laky
Zsuzsa
Miss
Europe
2003



20 g protein szeletenként!

Mesterséges ízesítők és tartósítószeres nélkül!
Ízek: kakaós, kókuszos és mézes,ogyoróvaj

SCITEC[®]
NUTRITION

A doktor TOP 10 tippje

Már több mint egy évtizede üzöm ezt a súlyemelés dolgot. Ezalatt voltam nemzeti szintű junior atléta, országos szintű testépítő, test modell, személyi edző, erő és kondícionáló edző és táplálkozási konzultáns. Nemrégiben táplálkozás- és edzéstudományból megszereztem a doktorátusomat is. A sok-sok tapasztalat alapján veteránnak tekinthetném magam, de ahogy elgondolkozom ezen, inkább csak időseknek érzem magam. De néhány társadalomban tisztelik az öregeket a tapasztalatuk és bölcsességük miatt, szóval csináljunk úgy viccből, mint ha a mi társadalmunk is ilyen lenne és nézzük meg, hogy a 14 év sportolás alatt mit tanultam a dologról.

1.

Mindenkinek több protein kell!

Jól hallottad! Na, talán egy kicsit túlzok, a vesetegeknek nem kell több. Talán azoknak sem, akik kanállal a dobozából eszik a jó ízű protein porokat (nem mondd, hogy én vagyok az egyetlen ilyen!). De azok a sportolók, akik izmosabbak és zsírintesebbek szeretnének lenni, de még mindig a 2 g/testsúlykilogramm határnál vannak leakadva – itt az idő emelni!

Mi van ezzel a 2 g/kg univerzális mennyiséggel egyébként is? Annyian szajkózzák ezt mostanában, hogy már majdnem én is elhítem, de egy jó adag kivonat a tudományos kutatások adatbázisából másképp győzött meg. Először is, ha csak a „szükséges” protein mennyiséget nézzük, akkor a rendszeresen súlyzózóknak elméletileg csak 0.8 g/kg fehérjére van szükségük (talán még kevesebbre is). Tudom mire gondolsz, a doktorátusi tanácsadóm, a protein témában legendás dr. Lemon inkább 1.2-1.6 g/kg értéket javasol, de ez csak az edzést most elkezdőkre vonatkozik (nekik több kell). Szóval honnan jött a 2 gramm? Valaki hasrűtéssel kitalálta, onnan!

Ahogy azt már a korábbi cikkeimben elemeztem, nagy különbség van az alapszükséglet kielégítése és az optimalizálás között. Súlyzózóként remélném, hogy a célod több, mint a protein alultápláltságból fakadó elhalálozás megakadályozása.

Azt gondolom, hogy arra törekszel te is, hogy a megfelelő protein mennyiség bevitelével szeretnéd optimalizálni a testkompozíciódat.

Mivel a több protein bevitele számtalan jó testkompozíció változást hoz magával – zsírintes tömeg növekedést és zsírcsökkenést is – ezért logikus, hogy érdemes az optimális érték megtalálásához kísérletezni egy kicsit a számokkal. És ez nem csak a súlyemelő közösségre vonatkozik: ha a nem aktív emberek is lecserélnék a szemét, túlságosan feldolgozott szénhidrát ételeiket fehérjére, ak-



kor sokkal jobb lehetne a testfelépítésük, és a szív és érrendszeri betegség rizikó profiljuk. Egyszerűen fogadd meg ezt a tanácsot és emeld meg a protein bevitelt!

2.

Hatalmas akarsz lenni? Eddz nehezebb súlyokkal, sokkal nehezebbekkel!

Ez egy olyan lecke, amely alapvető volt az én fejlődésemben is és a klienseim edzése során úgyszintén. A mottóm: „Ha kétségeid vannak, akkor emelj a súlyon!”

Az izmaink a nehéz súly emelésére lettek tervezve. Éppenséggel, ha valaki megkérdezi, hogy miért emelek súlyokat már másfél évtizede, a válaszom az: „Mert képes vagyok rá!” Tehát a testünk úgy lett összerakva, hogy képes a nehéz tárgyak megemelésére. Tudtad, hogy a vázizmaink keresztmetszeti felületének minden négyzetcentiméterre 3-4 kg tenzió generálására képes? Tudtad, hogy vannak olyanok a világban, akik 75 kilósak, de képesek elemelni 290 kilót és guggolni 350 kilogrammal? Szóval mi a baj veled? Sőt, mi a fene van velem?

Gyakran, amikor a klienseim testkompozíciós célokról beszélnek, akkor elsőként megpróbálom azokat edzésteljesítmény/erő számokká lefordítani. Ha például egy 175 centis és 73 kilós vendég, aki 12% testzsírral rendelkezik, azt reméli, hogy 90 kg lesz 12% mellett, akkor mindig megkérdezem, hogy szerinte milyen erőssé kell válnia, hogy elérje ezt a célt. Csönd... és még több csönd...

Amikor megemlítem, hogy ilyen magas és súlyú srácok legalább 130 kilóval nyomnak fekvő, valamint 200 kilóval elemelnek és guggolnak, akkor általában a telefonkagyló földön koppanását hallom csak válaszul. Ha nagyobb akarsz lenni, akkor el kell kezdened fölpackolni a tárcsákat! Még ma!



3.

A vékonyaknak gazdagon kell étkezni!

Ezt is a saját bőrömmön tapasztaltam meg, mivel én is soványka gyerekként indultam. Ez persze nem mindenre vonatkozik, aki tömeget akar növelni, de a tipikus ektomorfnak egyéneknek, akik vékonyak és szálkásak, nagyon „keményen” kell táplálkozni.

Hol volt, hol nem volt, volt egy srác, akit John-nak hívtak. Két év edzés után ez a 173 centis emberke a szégyenletes 68 kilót érte csak el 10% testzsír mellett. Két évig küzdött, hogy elérje a célját, a testsúlyával megegyező fekvőnyomást – sikertelenül. Elátkozva az isteneket abban a tudatban, hogy minden lehetőséget megtett a siker érdekében, John kész volt, hogy feladja és áttérjen valami állóképességi sportra. De éppen mielőtt becsérélte volna a súlyemelő övét egy biciklis streccsnadrágra, megvilágosodásban volt része. Egy barátja elment egy hónapra nyári amerikai foci edzőtáborba és 7 kilóval nehezebben tért vissza. Könyörgött a titokért, de nem volt válasz. A barát annyit mondott, hogy nincs titok, egyszerűen rászoktatták őket arra, hogy napi 5-6 nagy étkezést tartsanak. Johnny mérgesen azt válaszolta, hogy ő már ezt így csinálja!

De John rájött, hogy hol rontotta el, amikor megtudta, hogy reggelire 12 teljes tojást, 4 tasak instans zabpelyhet és 4 sze-

let rozskenyeret kellene enni; ebédre 3 teljes kiőrlésű zsemlet, 40 deka steaket és salátát; vacsorára pedig 450 g tészta, 250 g darált sovány marhahúst és brokkolit. Ekkor nem csak hogy bevezette ezeket az étkezéseket, hanem hozzáadott 5 teljes kiőrlésű zsemlet természetes mogoróvajjal megkenve, és megivott két liternyi protein italt is egy nap. Abszurdnak hangzik? Annak is látszik, de két év múlva a csontváz Johnny már nem volt olyan soványka!

Ahogy kitaláltad, ez a John év voltam. Ezeket az „étetési” technikákat alkalmazva 68 kilóról 95 kilóra mentem fel mindössze 12% testzsír mellett, és már 145 kilóval szériáztam fekvőnyomásban. Ha te is azt gondold, hogy mindent megteszel az evésben, de nem fejlődés, akkor gondold át újra és egyél hatalmas adagokat!

4.

Állj óriások vállára!

Isaac Newton mondta egyszer: „Ha meszebb láttam el, mint mások, az azért volt, mert óriások vállán állok!” Ez azt jelenti, hogy az eredményeid annak köszönhetik, hogy a mentoraid, az öt megelőző egyszerű tudósok munkásságára épített. Az első mentoromnak volt a legnagyobb hatása rám, Craig Bach-nak hívták. Amikor 18 éves ko-

romban találkoztam vele, akkor már sikeres üzletember, valamint kitűnő országos szintű testépítő volt, és a korát meghazudtoló bölcsességgel rendelkezett. A szárnyai alá vett és megtanított örült módjára edzeni, de ez nem volt minden. Arról is kiokosított, hogy miként kezeljem a pénzügyeimet, hogyan tűzzek ki célokat, és hogyan fókuszáljak a sikerre. Az ő útmutatása nélkül talán még mindig a családi étteremben sütném a krumplit!

Kik a te mentoraid az edzőteremben és az életben? Vannak ilyenek egyáltalán? Ha nem ez a helyzet, akkor könnyen lehet, hogy soha nem éred el a teljes potenciálot az életben, ezt garantálom neked! De vigyázz, amikor mentort említek, akkor nem hősökre gondolok, vagy „Internet gurukra”! A mentorok emberek a valós életből, akikkel le tudsz ülni beszélgetni és kérdéseket feltenni nekik, akiket meg tudsz figyelni és utánozni őket. Az ilyen emberek tiszteletet kapnak a környezetüktől, és büszkén élik azt az életet, ami megfelel a saját maguk által kiszabott magasabb szintnek. Legyél az ilyen emberek tanítványa – akár a teremben, akár az iskolában és a való életben – és meglátod, hogy könnyedén átugrod majd a korábban áthatalmatlanak tűnő akadályokat. Állj te is óriások vállára, hogy később te lehess óriás.

5.

Számíts korrekciós szakaszokra az edzésedben!

Elszomorít, amikor manapság bemegyek egy edzőterembe. Elkedvetlenül, amikor azt látom, hogy az emberek milyen könnyű súlyokat emelnek és mégis nagy eredményeket várnak. Az agyamon az a kérdés cikázik át, hogy ez a generáció miért kerüli a komoly, félelem nélküli nehéz edzést?

Talán, mert sok edző kigúnyolja a sérült testépítőket? Olyan érzés ez, mintha az edzők szerint egy jó sportolónak soha nem szabadna sérülést elszenvednie, egy húzódaást, ficamot, izomszakadást sem. De gyerekek, az edzéssérülések elkerülhetetlenek! Aki egy évtizede edz és nem szenvedett el semmi ilyet, az kivételesen szerencsés.

Mi a teendő tehát, amikor az elkerülhetetlen bekövetkezik? Először is, edd tovább! Hadd avassalak be az alapvető edzésfilozófiámba: én soha nem maradok távol az edzőteremtől túl hosszán. Természetesen, ha túledzettnek érzem magam, akkor kihagyok egy hetet és óvatosan térek vissza, úgy, hogy ne „adóztassam” meg nagyon a regenerációs forrásaimat. Ha például a központi idegrendszerem „sült ki”, akkor egy hét pihni után inkább az izomtömeg növelő tréningre koncentrálok (kicsit könnyebb súlyok), vagy ha nagyon súlyos a



helyzet, akkor light aerob tevékenységgel égetek el egy kis energiát, ami nem terheli az idegrendszert.

Ez a hozzáállásom azért alakult ki, mert ugyanúgy, mint sokan mások, én is szeretek mindig izmos és szálkás lenni. Ezért a sérülések, kifáradás, túledzés túl sokáig nem tarthat otthon, hogy leromoljon a jó fizikai állapotom. Mit tehetünk viszont akkor, amikor húzódás, ficam, ne adj lsten, szakadás van jelen? Először is, vegyél igénybe manuál terápiás szolgáltatást. Keress egy jó kiropraktort, sport masszörzt (trigger pont masszás), akupunktúrát, stb. Másodsor, a teremben találj olyan gyakorlatokat, amelyek nem okoznak fájdalmat. Mindenképpen konzultálj olyan szakemberrel, aki a sérülés alapvető okát meg tudja keresni. Sok esetben kiegyensúlyozatlan izomfejlődés az ok, amelyre aztán korrigáló edzést kell végezni. Példának okáért, sok váll probléma az elülső és hátulsó fejlettség eltérő szintjéből következik (erő, lazaság). A korrigáló fázisban tipikusan háromszor annyit kell dolgozni a hátsó vállra, mint az elülsőre.

Összefoglalva, fontos nehéz súlyokkal edzeni, de el kell fogadni, hogy lesznek visszalépések és korrekív munkát kell majd beiktatni. Ezek alkalmat adnak arra, hogy a tested kiegyensúlyozottságát megteremtsd, de nem biztosítanak kifo-gást arra, hogy teljesen elhanyagold a terem látogatását!

6. Amikor a testedet fejleszted, alkalmazd eredmény vezérelt döntéshozó módszert!

A dolog bonyolultabban hangzik, mint amilyen valójában. Mondok egy példát. Bob nagy akar lenni nyárra – hatalmas. Ezért megnéz egy testépítő magazin, kimásolja Jay Cutler bajnok programját (ő aztán tényleg hatalmas, nem igaz?) és egy ideig azt végzi. Bob néha megméri a súlyát és persze állandóan a tükörben bámulja magát, hogy lássa, „kajakosabb” lett-e már a teste. Amint Bob látja, hogy nem fejlődik, fog egy másik programot egy másik magazinból és áttér arra. Ezt a folyamatot addig folytatja, amíg bele nem un a „gyúrásba”. Véletlenszerűnek és kapkodónak tűnik ez a megközelítés? Persze! Így csinálják mégis sokan! Hát persze!

Én nem javallom ezt a megközelítést. A valódi fejlődés konkrét, kisléptékű célok kitűzésével érhető el, melyeket előre meghatározott mérések alapján ellenőrzöl és meghatározod a lépéseket arra az esetre, ha a célok nem teljesülnek. A terv lényegében az, hogy egy alapvető étkezési programot követ valaki, ami áll közepes-magas protein bevitelből, jó edzés utáni étkezésből és számos más, jó szénhidrátokat és zsírokat tartalmazó étkezésből. Bob tehát beállít egy alapvetően jó testépítő étkezési rendet, aztán két hét múlva elemzi az elért eredményt, vagyis testsúly és testszír ellenőrzést végez. Ha közelebb került a végső céljához, akkor mehet ugyanúgy tovább a program, egészen addig, amíg a fejlődést értékelő kérdésekre negatív nem lesz a válasz.

Ha negatív az eredmény, akkor Bob-nak több ételt kell fogyasztania. Ekkor érdemes 250 kcal-val növelni az energia bevitelt. A következő kéthetes ellenőrzésnél eldől majd, hogy ez elég volt-e, vagy sem. Átgondolva ezt a döntéshozó folyamatot, elég egyszerű, nem? Persze hogy az, és pár hetente csak pár percet vesz igénybe. Ha türelmesen végrehajtod ezeket a dolgokat, akkor megtapasztalhatod, hogy folyamatos lesz a fejlődés kellemetlen meglepetések nélkül. A gyakori ellenőrzések és kis módosítások miatt minimalizálódik az esélye annak, hogy túl sok zsír jön fel tömegelészor, vagy elveszik az izomtömeg diéta során.

7. Néha ok, hogy nincs cél kitűzve az edzésben!

A 6. lecke után tele lehetsz célokkal. Az jó, mert most meg azt akarom megosztani veled, hogy néha rendben van, ha nincs kitűzve cél az edzéshez. Szentségtörés? Szerintem nem!

Eddig elég hosszú ideje és meg fogod tapasztalni, hogy néha tudatosan „le kell venni a tűzhelyről” az edzést és valami mást felforrósítani. Egyeseknek esetleg kevesebbet kell dolgozniuk és éppenséggel az egészségükkel, testükkel kell egy ideig többet törődniük, de a fordítottja is igaz lehet. Mivel képtelenség több dologra is egyforma erővel koncentrálni, az életben meg kell engedni, hogy zsonglőröködjünk a feladatokkal.

De ne érts félre, a háttérbe szorítás nem azt jelenti, hogy teljesen elhanyagold az edzést! Az, hogy nincsenek edzés céljaid, csak azt jelenti, hogy fenntartod a fizikumodat és nem azt, hogy teljesen abbahagyod a tréninget és egy puha, magas koleszterin szintű átlagemberré hagyod magad punnyadni.

Én ebben az évben az edzést a tanulás miatt helyeztem a háttérbe. Én megengedhetem magamnak, hogy ezt tegyem, mert korábban nagyon odaadóan tréningeztem és sokat elértem. Az pedig mindenki számára ismert, hogy sokkal könnyebb csak fenntartani valamit, mint felépíteni, elérni. Abba a hibába viszont ne ess, hogy állandóan változtatod a dolgokat, de soha egyiket sem csinálod elég erőbedobással!

8. Engedj meg 10% eltérést!

Nem szerencsés, hogy vannak olyan testépítők, akik állandóan 100%-ot várnak el maguktól. Ez talán azért is van, mert a sportokkal kapcsolatban mindig azt halljuk, XY 110%-ot teljesít, 110%-os erőbedobással dolgozik. Ahogy azonban a nagyszerű edző, John Wooden mondja: „Csak annyit adhatsz, amennyid van, és az maximum 100%! Senki nem ér el többet, mint amennyit potenciálisan elérhet. Mindannyian valamilyen szinten alul teljesítünk, én azt értékelem, hogy ki milyen mértékben közelíti meg a 100%-át, tudva, hogy senki nem lehet tökéletes.”

Vannak olyanok, akik ha egyetlen rossz étkezést „elszenvednek”, vagy olyan ételt esznek egyszer, ami nem volt tervbe véve (függetlenül esetleg attól, hogy milyen körülmények között történt ez), akkor a képtelen 110%-os erőbedobás meghíúsulása olyan negatív pszichológiai láncreakciót indít be, ami erős frusztrációhoz vezet és ahhoz, hogy képtelenek visszatérni a helyes tervhez. Olyan ez, mintha egyetlen kevésbé optimális esemény a „mindent vagy semmit” megközelítésüket a semmi irányába taszítaná el.

De itt van a kutya elásva. Ennek nem kell így lennie! A 14 éves sportolói és edzői pályafutásom alatt rájöttem arra, hogy a teljes 100%-os étkezési fegyelem nem szükséges az optimális eredményekhez. Az eredményekben jelentkező különbség a 100% és 90% között elhanyagolható.

Szóval engedhetsz magadnak 10% manőverezési teret. Szereted a frappuccino-t a kávéházban? Nos, engedj meg magadnak egyet néha a 10%-on belül. (Persze, ha férfi vagy és bevallod, hogy imárod a frappuccino-t, akkor gyorsan szedj be valami tesztoszteron növelőt, például tribulust!)

Az én kedvenc 10%-om a pizza, hetente egyszer-kétszer eszek belőle valamennyit. A 10%-os szabály tehát lehetővé teszi, hogy néha magadhoz vegyél némi olyan kaját is, ami nincs a jóváhagyott listán és mégis elkerüld az egyébként ezzel járó pszichológiai megzuhanást.

9. Engedd szabadjára a vadállatot!

Mostanában zavaró trend ütötte fel a fejét a súlyzóval edzők társadalmában. Az emberek annyit beszélnek az edzésről, főleg internetes fórumokban, hogy magára az edzésre már alig marad idejük. És amikor meg végre edzenek, akkora annyira elmerülnek az izomfeszülés idejében, a pihenőidő másodperceiben, a kitervelt edzés pontos követésé-



10. Te jössz!

Bár eredetileg 10 tippet akartam írni, de megfogadom a 8. pontbeli tanácsomat és megállok kilencnél. Látod, azt csi-

nálom, amit prédikálok! Lehetséges, hogy te még inkább veteránja vagy ennek a sportnak, mint én és ezek a leckék már réges-régen szerepeltek a tananyagodban, de remélhetőleg a kezdők és középkezdők találtak egy-két gondolatot a cikkben, ami megváltoztatja a hozzáállásukat az edzéshez és így annak kimenetelét is! **FM+**

Jófajta pezsgők!



Minden Scitec pezsgő transzport-formula a hatóanyagok sokkal gyorsabb és tökéletesebb hasznosulását garantálja. Maximalizáltuk a felszívódást, hogy ne kelljen a pénzedet kidobnod, és az esetleges mellékhatások is eltűnjenek!

Az új Effergin NO-FX egy arginin alapú fejlett pezsgő formula, amely a nitrogén oxid (NO) termelés fokozásával növeli az izmok vérbőségét (izom bedurranás) és a tápanyag szállítást. Ez hozzájárulhat a teljesítmény fokozódásához és az izomtömeg növekedéséhez.

SCITEC
NUTRITION®

4,990 Ft helyett
4,490 Ft

Kérdézz- felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Sziasztok! Azt szeretném kérdezni, hogy melyik az a gyakorlat, amelyikkel legjobban helyettesíthető a tolózkodás? Az a probléma, hogy itthon edzek, és bárhogy is töröm a fejem, nem találok megoldást arra, hol tudnék tolózkodni. Előre is köszi a választ! **Zoli**

válasz

Hi! Két normál, stabil támlás szék között szokás a támlák tejet megmarkolva. Mire szánod a gyakorlatot, főleg tricepsre, vagy mellre? Tricepsre még lehet hátsó, vagy más néven pados tolózkodást is végezni, amikor a lábaidat mondjuk egy ágyra teszed, a két hátrafele néző tenyereddel pedig vállszélességnél kicsit szélesebben rámarkolsz, rátenyerelsz egy szék ülőlapjára a derekad mögött és úgy tolózkodsz.

kérdés

Tisztelt cím! Tudomásom szerint vannak olyan izomtömegnövelő készítmények amelyek erősen hormonálisak. Az érdekelne hogy a glutin tartalmú készítmények mennyire ilyen jellegűek? Konkrétan a Gluta-FX-re gondolok e kérdés alatt! Ez azért fontos számomra mert 16 éves koromtól kb 18-ig hormon túltermelésem volt./strumma/ Esetleges válaszukat előre is köszönöm!

válasz

Hello! A glutaminok abszolút nem hormonálisak, szedheted.

kérdés

Hello! Igaz, hogy ha valaki tömegnövelőket használ, a gyors izomnövekedés miatt felreped a bőre?

válasz

Hello! A gyors térfogatnövekedéstől és egyéni hajlamtól függ, hogy reped-e a bőr. A térfogatnövekedésen nyilvánvalóan az izom és a zsír együttes növekedését értjük, ami attól függ, hogy milyen gyorsan nő a súlyod, milyen sok kalóriát viszel be. Ezt bekövetkezhet túrós csusza zabálástól is, tehát ez a dolog nem korlátozódik a tömegnövelő táplálék-kiegészítőkre, nem ezek az egyetlen felelősök. A legjobb, amit tehet az ember, hogy okosan, óvatosan, minél zsírtartásesebben növeli a súlyát.

kérdés

Sziasztok! Én 23 éves lány vagyok, és 5 éve járok edzőterembe, heti 3 alkalommal. Két kérdésem lenne: Az egyik a de-

rék edzésére vonatkozik. Minnél vékonyabb derekat szeretnék és ezzel kapcsolatban mindenki mást tanácsol. Most sincs vastag derekam, de lehetne még vékonyabb. Nem tudom, hogy akkor erre erősíteni kell, vagy pont hogy nem. Én az oldalra dőlést szoktam csinálni, 3 kilós súlyzóval. Illetve az ülő twistert. A másik kérdésem az lenne, hogy az edzőteremben ahová járok, nincs kifejezetten csak a fenék edzésére gép. Azt itthon szoktam edzeni, heti 4 alkalommal fekvő végzem a csipőtölést, 30 kilós tárcsával a hasamon. Természetesen van fejlődés, de kellene még valamilyen más jellegű gyakorlat is, amit itthon tudok végezni és inkább a fenék felső részét edzi. Szeretném a tanácsokat kikérni! Előre is köszönöm: Anett

válasz

Igazából derék méretre, vizuálisan, a döntögetés és a twister nem sok jóval szolgálhat, inkább csak árthat. Diéta a kulcsa mindennek. Fenék gép se igazán kellene farizom edzéshez, mély guggolás, kitörés, stb. gyakorlatok a jók, vagy esetleg csigán is lehet farra edzeni. Utolsó kérdésedre: ott-hon is végezhető pl. a merev-lábú felhúzás, vagy a jó reggelt gyakorlat farra.



SCITEC
NUTRITION

**Totális
átalakulás!**



**MAXIMÁLIS TÖMEGNÖVEDELÉS RÖVID IDŐ ALATT
ÉS KEDVEZŐ ÁRON!**

„SCITEC TESZT 2005” IZOMTÖMEG-NÖVELO CSOMAG
A 40,000 forintos Scitec kúra, mely 2 doboz Trans-FX-et, 2.9 kg Volumass 35 Delite-et, 2.3 kg 100% Whey Delite-et és 1 doboz Tribu-X-et tartalmazott, mindössze 4 hét alatt átlagosan több mint 6 kiló tömegnövekedést eredményezett, de volt akinél 15 kilót is!

**SUPERBODY KUPA
2. HELY**

Kovács Ferenc

a SCITEC TESZT 2005 során elért sikeres izomtömegnövelés után versenyfelkészülésbe kezdett és élete első színpadi szereplésén, a Superbody Kupán, mindjárt ezüstérmet szerzett!

Forradalmian új szénhidrát testépítőknél és egyéb sportokhoz is!

A profik titkos fegyvere!

A **VitarGO!** egy különleges, szabadalmaztatott, nagy molekulású szénhidrát, amely klinikai tanulmányokban bizonyította, hogy 80%-kal gyorsabban halad át a gyomron és 70%-kal hatékonyabban tölti fel az izmokat glikogénnel, mint bármilyen más szénhidrát ital.

A **VitarGO!** a folyadékot nem a gyomorba és a belekbe, hanem az izmokba vonzza! Alkalmazható edzés alatt és után, valamint komoly szénhidrát töltésre bármilyen sportban.

- 100% tiszta **VitarGO!**
- 70-80%-kal jobb, mint bármilyen más szénhidrát!
- Jelentősen gyorsabb glikogén töltés!
- Nem okoz gyomor-problémákat!

Hamarosan kreatin transzport-rendszerként is!

SCITEC NUTRITION®

kérdés

Hello. Arra lennék kíváncsi, hogy úgy mint a fehérjének az egy alkalommal felvehető maximális mennyisége 30-35 g, megvan-e a felső határa a szénhidrátoknak is? Melyik az a mennyiség, ami felett már zsírrá alakul át? Ha volt a kérdés, akkor elnézését kérem, ha nem, várom válaszat. Előre is köszönöm.

válasz

Szia! Először is a kérdésedben felvetett állítás teljesen légbőlkapott. A 30-35 grammos fehérje limitnek semmi alapja sincs, pusztán egy átlag méretű testépítő átlagos étkezése tartalmaz ennyit (6x30 g=180 g, egy 75-90 kilós bodys ennyit eszik). A gyakorlatban ez alakult ki azon a már valóban tudományos tényen alapulva, hogy testsúlykilogrammonként 1.7-2 g protein kell egy nap egy sportolónak tömegnövelés során. A szénhidrát kérdésed teljesen rossz, kezelhetetlen megközelítést alkalmaz, nem lehet ennyire kontextusból kiragadni és általános szabályt hozni a szénhidrát fogyasztás egyszeri maximumára. A dolog drámai mértékben függ attól, hogy mekkora izomtömegű sportolóról beszélünk, annak milyen az anyagcseréje és inzulin érzékenysége, milyen minőségű szénhidrátról van szó és azt mivel együtt eszed meg. Ugyanígy nagyon fontos, hogy a nap során mikor és fizikai aktivitáshoz képest milyen időpontban fogyasztod a szénhidrátot. 100 gramm cukor például teljesen rendben lehet egy kimerítő edzés után, de nem szerencsés lefekvés előtt. Abból indulj ki, hogy először találd meg a megfelelő mennyiségű kalóriát, ami egészséges, hasznos mértékű testsúlynövekedést idéz elő (mondjuk 40 kcal x testsúlykilogramm kiindulásként). Ebből vond le az ismertett 1.7-2 g/tskg fehérje kalória értékét (4 kcal/gramm). Ezután állapítsd meg a zsír bevitelét a kalóriák 20%-ában. A maradék lesz a napi szénhidrát bevitel, amelyet úgy ossz el, hogy a két legnagyobb adag reggel és edzés után kerüljön elfogyasztásra. A teljes kalória bevitel kontrollálása, a makrotápanyagok helyes százalékos megosztása, és az időpontok közötti súlyozás fogja garantálni, hogy megfelelően fejlődj minimális zsírosodással.

kérdés

Sziasztok, Attila vagyok. Olyan kérdésem lenne, hogy fogytam 40 kg-t és sajnos a hasamon nagyon megnyúlt a bőr. Létezik-e valami szálkásító, vagy ilyesmi, ami segíthetne ezen a dolgon? Atkins-diétát alkalmaztam és nem tudom, ha van is ilyen szer, akkor mennyi benne a szénhidrát? De rendszeres edzés mellett gondolom nem fogok hízni. Bocs, ha már volt ilyen kérdés. Válaszokat előre is köszönöm.

válasz

Kedves Attila! Sajnos ilyen jelentős (és esetleg gyors) fogyás során megmaradó megnyúlt bőr minden valószínűség szerint nem tűntethető el más, csak plasztikai sebészeti úton. Nincs tehát semmilyen szer, ami erre jó lenne. A kérdésed végén felmerülő dologra is szeretnék reflektálni a figyelmeztetéssel, hogy valóban, egy diéta abbahagyása, az elért eredmény megtartása szintén nehéz dolog, nem lehet csak úgy abbahagyni és visszatérni a normális, vagy a túlsúlyt eleve okozó étkezéshez, életformához. Egy diéta lelassítja az anyagcserét és csakis minimum kéthetes lassú „felvezető” étkezéssel lehet átvezetni a kajálást a szintentartó mennyiségre. Ebben a két hétben lassan, fokozatosan kell növelni a kalória mennyiséget és a szénhidrát bevitelét.

kérdés

Az lenne a kérdésem, hogy egyes színészeket az edzőik pár hónap alatt fantasztikus formába képesek hozni (pl. Brad Pitt - A Trója című filmben, akiről konkrétan tudom, hogy pár hónap alatt került jó formába). Hogyan csinálják? Táplálékkiegészítőket szednek, vagy napi kétszer edzenek? Előre is köszönöm a választ: Kripton

válasz

Szia! Érdekes kérdést vetsz fel, nekem is *% a csőrömet a dolog, van is pár kép a galériánkban színészekről és a gépemen is. Pitt, Justin Theroux (Charlie Angyalai 2.), Ryan Reynolds (Blade 3., ja és a csaj, Jessica Biel is!), Sean Penn és éppen ebben a pillanatban folyik az amerikai fórumokon is beszélgetés az új Batman-ről, Christian Bale-ről, aki a „The Machinist” film kedvéért szó szerint auschwitz-i halálközeli állapotra fogyott, majd 45 kilóval izmosabban játssza a Batman-t. De említhetném Jane Thomas-t (The Punisher), vagy Ed Norton-t is (American History X). Először is két alapvető dolgot tisztázzunk: a professzionálisan elkészített mozgó- és állóképeken mindenki izmosabban tud kinézni, mint simán, valamint egy jó fizikumot megkövetelő szerepre eleve olyanokat választanak, akik képesek annak elérésére, szóval genetikailag jók. Továbbá, a színészek eleve bőhém emberek, akik vagy ezért nem törődnek általában a fizikumukkal, vagy nagyon sokat dolgoznak és nincs rá idejük. Ezzel azt akarom mondani, hogy hacsak nem követeli meg a szerződésük, akkor sokan alapvetően rosszabban néznek ki, mint ahogy tudnánk (edzési hiány, szemét kajá).



Tehát, ha egy testére nem annyira odafigyelő, de genetikailag azért nem tehetségtelen embert egy nagy nyilvánosságot kapó, millió dollárokat fizető projecthez szerződtetsz, és adsz melléjük egy szakembert, akkor nagy változás remélhető. Nyilvánvalóan az átalakuláshoz minden biztosított: edző, szakács, tápkiegészítők, és biztos vagyok benne, hogy doppingszerek is szóba jönnek. Hollywood-ban eleve élnek a növekedési hormon fiatalító hatásával. Ezek tehát a jelenség magyarázatai, ne képzelj bele valami fantasztikus titkot, igazából semmi olyan nincs benne, ami nem érhető el magyar földi halandó számára, csak genetika, akarat, idő és egy kis pénz kell hozzá. Utolsó szó, sokan odavannak a Pitt-i szálás, „nyüzött” alkatért, de ez alapvetően erős alkati sajátosság, mindenki lehet szálkásabb, de ha nem ilyen a tested eleve, akkor soha nem is lesz pont ilyen! **FM+**

Ha bármilyen kérdésed van, legyél akár férfi vagy nő, írd meg nekünk. A hagyományos levelek számára a postacím: Fit Muscle magazin, Budapest 1147, Telepes u. 51. E-mail cím: Kerdes@FitMuscle.hu

ÚJ ERŐ A KREATIN PORBAN! MicronTec mikronizált kreatin

- ◆ Mikronizált szemcséjű kreatin-monohidrát!
- ◆ 20x nagyobb szemcsefelületi összterület!
- ◆ Jobb oldódás!
- ◆ Megnövekedett felszívódás és hasznosulás!

350 g 4390 Ft

20x
szemcsefelület!



Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban, a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban. Infoline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu

SCITEC NUTRITION®