

# A TEXAS-I TITÁN – BRANCH WARREN

## MASSZÍV ELEGANCIA

**Testépítő életmódra törekszem. Mindig figyelek a szénhidrátra, mert a célom 5 kiló zsírt leadni. Naponta négyszer-öttször eszem, és egy edzést sem lógok el. Húségesen bűntetem a taposógépet is heti ötször. Lassú égésű szénhidrátokat, pl. zabpelyhet, barna rizst és krumplit eszem.**

**Teljesen leálltam az édességekkel és feldolgozott ételekkel, mint a kenyér, fehér rizs és természetesen a csokiszeletek. Viszont hallok olyan srácokról, akik a fehérjeturmixot gyümölcslel, Gatorade-del vagy üdítővel keverik. Ezekről is leálltam, de szerinted újra beiktassam őket?**

Mindennek megvan a helye és ideje. Ebben az esetben, ez a tökéletes alkalom egyszerű cukrokat bevinni. Ennek az az oka, hogy ezek azonnal megdobják az inzulinszintet. Ez pedig az egyetlen időpont, amikor ez jó. Az inzulin a tápanyagokat a véráramba juttatja, ahonnan azok a sejtekbe, pl. az izmokba kerülnek. Edzés után a testednek újra kell töltenie glikogénnel és aminosavakkal. A fehérje és egyszerű cukor egyidejű bevitel elősegíti ezt a folyamatot, és megakadályozza, hogy a tested ezeket az izmokból vonja el. Így, bár ez nem kifogás, hogy a kedvenc csokiddal tömd magad, az egyszerű cukor fehérjével megfejelve ebben a helyzetben éppen ideális.

Az elmúlt két évben keményen edztem, és egész jól fejlődök. 80 kilóról 102-103-ra mentem fel, 180 centis magasság mellett. Egyáltalán nem vagyok kövér, mivel remekül kirajzolódnak a hasizmaim. Nem akarok versenyezni, de szeretnék úgy kinézni, mint egy testépítő. Sokan mondják, hogy

látszik, hogy súlyokat emelek, de szerintem hiányzik az igazi testépítő kinézetem. Tömegem van, de formám nincs. Konkrétan a hátam és a lábam nem olyan látványos, mint szeretném. A combjaim nagyok, de mintha egy tömb izom lennének. A hátammal is ez a gond: felöltözve nagy, de ha leveszem a pólóm, nem valami lenyűgöző. Hogy tudnék változtatni ezen?

Úgy hangzik, mintha elégedett lennél a tömegeddel – apám, ha én is elmondhatnám ugyanezt! Végletekig kritikus szemmel sosem vagyok elégedett azzal, amit a tükörben látok. Ha már kellő tömeget felépítettél, akkor ideje a formázó edzésre koncentrálni, hogy finomítsd, és úgy is nézz ki, mint egy testépítő, nemcsak mint holmi amerikai focista. A testépítők és egyéb súlyzós edzést végző sportolók közt az a különbség, hogy mi folyamatosan formázzuk a tömeget, amit felépítünk. Engem nem érdekel, milyen messzire dobok egy labdát, vagy hogy faraghatnék le pár tizedmásodpercet a sprintekben. Az egyetlen, ami nekem számít, hogy a fizikumom a lehető legnagyobb és legfejlettebb legyen a színpa-

**A cikk folytatását  
elolvashatod az  
újságban!**

