

**GUSTAVO BADELL**

# A Ricói Rettenet

Sajnálom, ami az Olympián történt. Remélem, visszaállnak az egynapos lebonyolításra. Ha a szombati formát vesszük, szerintem mindenképp az első háromban végeztél volna, és Ronnie talán még mindig Mr. Olympia lenne. Lenne két gyors kérdésem. Milyen edzéstervet javasolnál egy 17 éves srácnak (nekem), aki négy hónapja edz és nagy és kidolgozott akar lenni? Mennyi fehérjét és kalóriát javasolsz? Reggel 7-től fél 3-ig vagyok suliban, és nap közben nincs sok időm enni. Ja, és nem szeretem a halat, tonhalat, tojást és zabpelyhet. Edzés után fehérjeturmixot iszom. **Jelenleg ez az egyetlen táplálékkiegészítő, amit használok.**

Nincs semmi okom sajnálkozni a 2006-os Mr. Olympia miatt. Sokan azt hiszik, szomorú vagy csalódott voltam pár helyet visszacsúszni, de korántsem ez a helyzet. Továbbra is a világ hat legjobb testépítőjének egyike vagyok, és hálás vagyok ezért. Tudom, hogy sok profi és amatőr csak álmodzik arról, hogy sportágunk legpatinásabb versenyén ilyen előkelő helyezést érjenek el, így miért panaszkodnék? A két-napos verseny számomra is tanulságos volt. Ez alkalommal nem készültem fel rá rendesen, de legközelebb nem követtem el ezt a hibát. Meglátjuk, mi lesz jövőre.

Ami a kérdéseted illeti, ha jól értem, tömeg és kidolgozottság a célod, ami klassz. Sok fiatal srác csak tömeget akar, és jól el is híznak, mások meg túlonatúl szálkásak akar-



nak lenni, így jelentős izomtömegtől fosztják meg magukat az edzésük ezen korai, kritikus szakaszában. Nem könnyű a két célt egyszerre megvalósítani, de nem lehetetlen. Tömegépítéshez elengedhetetlen, hogy minden izomcsoportra folyamatosan nehéz rudas és kéziszúlyzós alapgyakorlatokkal dolgozz. A legjobbak: a guggolás, felhúzás, fekvőnyomás, nyakból nyomás, húzódkodás, evezés és tolódkodás. Most még ne vesztegesd az időd túl sok izolációs gyakorlattal, mondjuk koncentrált bicepszsel, vagy túl sok géppel és csigával! Ezek jöhetnek később, ha már szilárd alappal rendelkezel. A táplálkozás szintén nagyon fontos. A tested elegendő tápanyaggal, különösképp fehérjével, kell ellátnod, ha az edzésből a legtöbbet akarod kihozni. Az időrend miatt lényeges lenne 2-3 óránként enned, így azt javas-

**A cikk folytatását  
elolvashatod az  
újságban!**

