

YOUR

V. ÉVFOLYAM 2013/III.
www.biotechusa.com

BODY

I N G Y E N E S

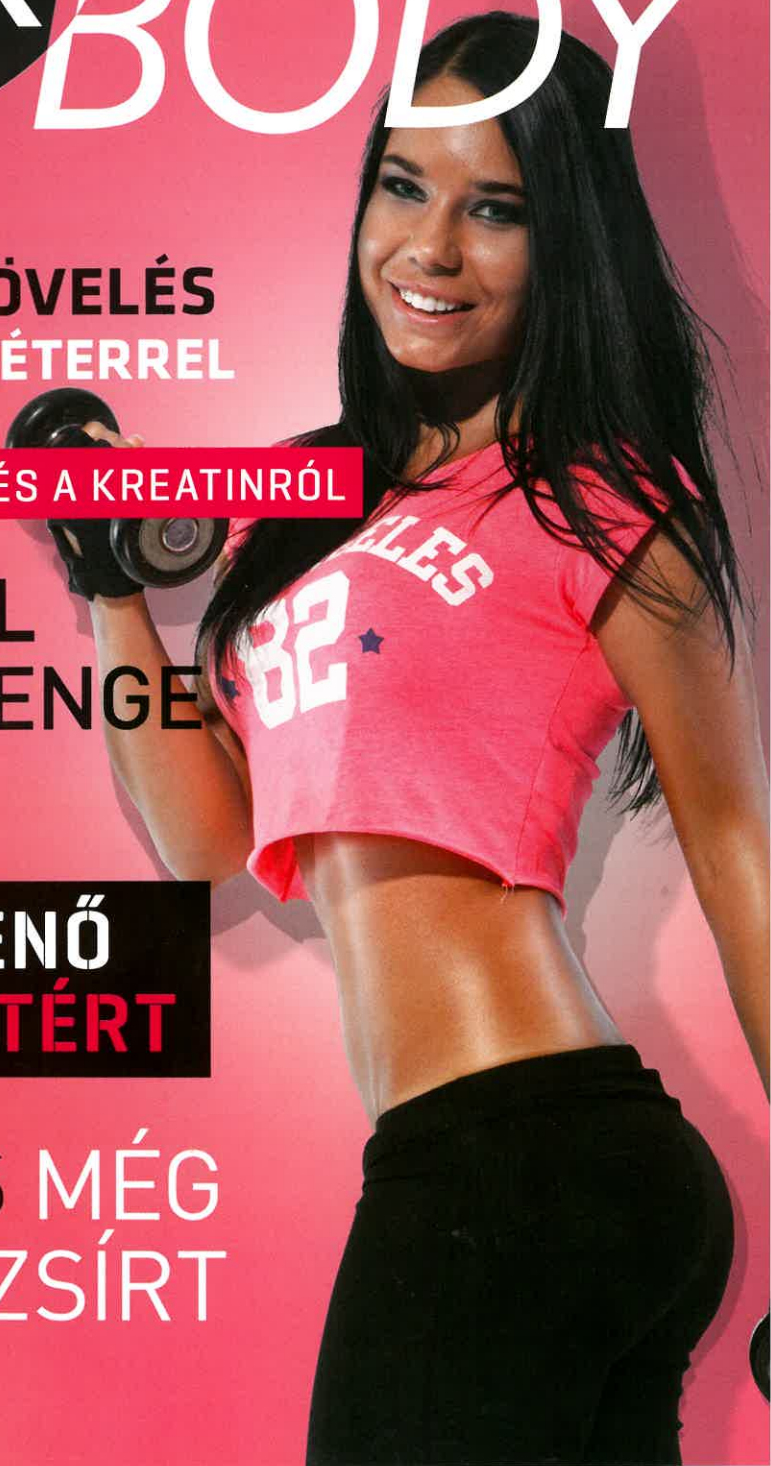
TÖMEGNÖVELÉS MOLNÁR PÉTERREL

TOP 10 KÉRDÉS A KREATINRÓL

BRUTAL CHALLENGE 2013

KISS JENŐ
VISSZATÉRT

ÉGESS MÉG
TÖBB ZSÍRT



BioTechUSA™

EXTRÉM DÓZISÚ VITAMINBOMBA KOMPLEX VÁLOGATÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT

HAMAROSAN



ÖSSZESEN 7 TABLETTÁT, KAPSZULÁT ÉS LÁGYKAPSZULÁT
TARTALMAZÓ, TELJES KÖRŰ MULTIVITAMINCSOMAG.



Szőlőmag
lágykapszula



2:1 arányú
kalcium-magnézium
kapszula



Szőjalecitin



Multivitamin
& Multimineral



Halolaj
lágykapszula



Q10 koenzim
lágykapszula



C-vitamin
tabletta

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet. Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

TARTALOM 2013. III.



Kiadó: **BioTech Nutrition Kereskedelmi, Franchise és Termelői Kft.**

Lapigazgató: Kabina Balázs

Főszerkesztő: Kabina Balázs, Nagy Dóra

Cikkek: Nagy Dóra, Nagy Ákos, Kiss Áron,

Szabó Noémi, Szécsi Dávid, Horváth László

Grafika: Varga Judit

Fotók: Fotolia, Hirling Bálint

Szerkesztőség: 1033 Budapest, Huszti út 60.

yourbody@biotechusa.com

ISSN 2016-0785

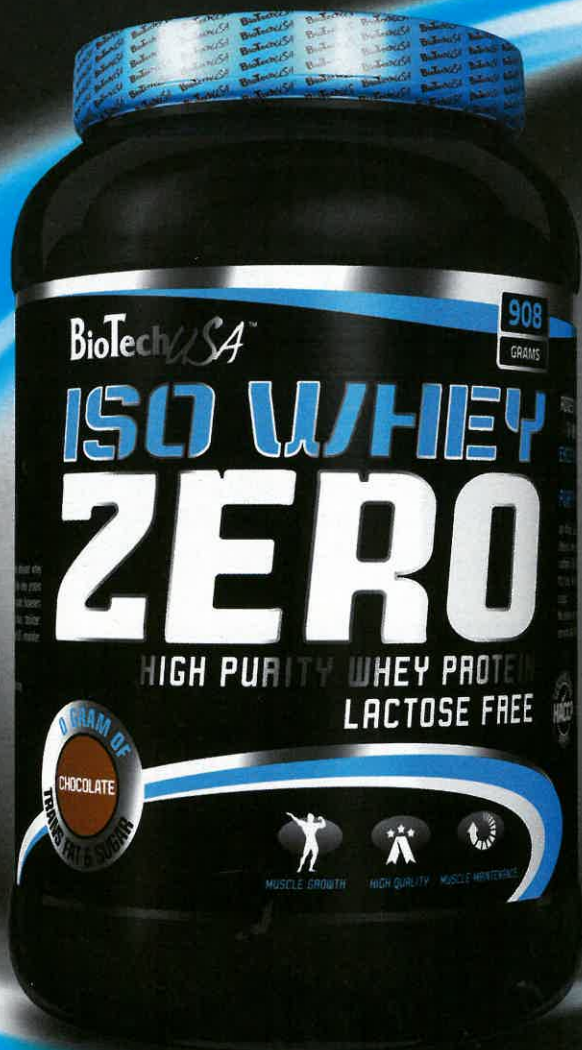
A kiadványban szereplő étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. A termékek színben és méretben a fotón látottaktól eltérhetnek.

- 6** Megújult a Your Body magazin weboldala
- 8** Rekordszámú néző és sportoló Siófokon a BioTech USA nyári rendezvényén
- 10** Glutamin varázslat
- 14** Tömegnövelés – Molnár Péterrel
- 18** TTTT
- 20** Mi fán terem a BCAA?
- 22** Az ízületekről dióhéjban egy kis jó tanáccsal!
- 26** Energiaszolgáltatás és edzéstartományok állóképességi sportolóknál
- 30** A tömegnövelés alapszabályai
- 32** Top 10 kérdés a kreatinról
- 34** Övvel vagy anélkül?
- 36** A pajzsmirigy alulműködés okozta hízás
- 44** Országos BioTech USA Roadshow a legnagyobbakkal!
- 46** Égess még többszírt – optimalizáld az edzést!
- 48** Miért kell ennyi fehérje a diétás étrendben?
- 50** Gyümölcsök fogyókúra idején
- 52** Szabó Melinda, Magyarország első profi fitneszversenyzője
- 56** 10 szigorú zsírégető tipp
- 60** Fogyás L-karnitinnel
- 62** Izombedurranás és fejlődés
- 64** Bemutatjuk a BioTech USA – Berkes Team-et!
- 70** Kiss Jenő visszatért!
- 72** Világbajnokság előtt az erős emberek
- 74** Brutal Challenge 2013

BioTechUSA™

A LEGTISZTÁBB FEHÉRJE FORRÁSUNK

IZOMÉPÍTÉSRE



A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

MEGÚJULT A YOUR BODY MAGAZIN WEBOLDALA

NÉZTED MÁR A **WWW.YOURBODY.HU** OLDALT?

EDZÉSTERVEK

Kategóriákba soroltuk a jobb tájékozódás érdekében:

- EDZÉSTERV KEZDŐKNEK
- EDZÉSTERV NŐKNEK
- HETI EDZÉSTERV
- IZOMÉPÍTÉS
- KAR EDZÉSTERV
- LÁB EDZÉSTERV
- MELL EDZÉSTERV
- OTTHONI EDZÉSTERV
- TELJES TEST EDZÉSTERV
- VÁLL EDZÉSTERV
- ZSÍRÉGETŐ EDZÉSTERV

Ismét változtattunk néhány dolgon, hogy átláthatóbb és könnyebben kezelhető legyen a www.yourbody.hu weboldal. A korábban már megismert „Edzés-gyakorlatok alkalmazás” és a számos már ismert menüpont mellett néhány újdonságot is találhatsz.

Különválasztottuk az étrendeket és az étkezési tippeket, valamint az edzésterveket és edzéstippeket! Diétás recepteket és számos hasznos ötletet is találhattok a megújult oldalon!



ÉTRENDEK

Legyen a célod fogyás, vagy tömegnövelés, esetleg a testsúlyod megtartása és izomfejlesztés, az étrendek között biztosan megtalálod a megfelelőt. Kalóriamennyiségre és testsúlyra bontva keresd a számodra megfelelő étrendet!

TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ TIPPEK

Tudj meg mindent a táplálék-kiegészítők működéséről! Mikor és mennyi fehérjét érdemes fogyasztani, hogyan kell szedni a kreatint, miért van szükségünk BCAA-ra, és glutaminra, egyáltalán mik is ezek pontosan? Hogyan működik a nitrogén-oxid fokozó és érdemes-e 15 évesen tesztoszteron fokozót fogyasztani? Vagyis itt minden információt megtalálsz, ami ahhoz szükséges, hogy a számodra legmegfelelőbb kiegészítőt ki tudd választani!

ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOLÓKNAK

Vadonatúj rovatunkban hivatásos állóképességi sportolók írnak a sportág specifikus oldalairól, az állóképességi sportokra vonatkozó táplálkozási és edzési szabályokról, valamint különböző ötleteket és információkat kaphatsz.

SPORTSÉRÜLÉSEK

Milyen sérüléseket szerezhetsz, ha nem tartod be a szabályokat? Egyáltalán milyen szabályokat kell betartani, hogy elkerülhesd őket? Mit tehetsz, ha már bekövetkezett a baj, hogyan kezeld a sérülést és hogyan tudsz gyorsan regenerálódni és visszamenni a súlyok közé?

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Nem véletlen üzik egyre többen ezt az edzésformát, hiszen remekül növeli az erőszintet, formálja az alakot, segít az egészséges fizikum és testtartás kialakításában.

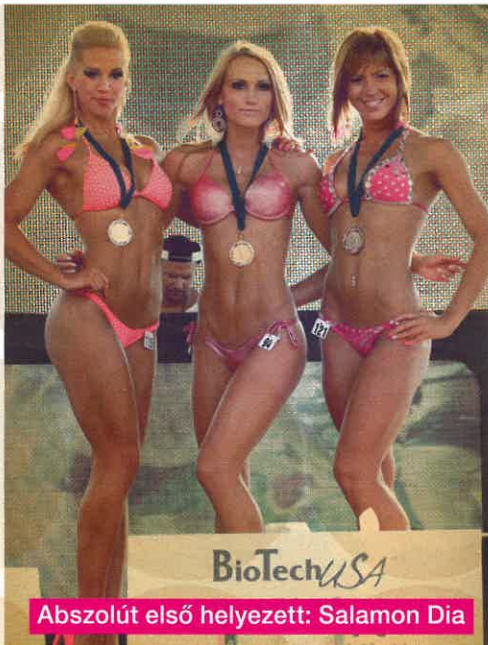
Rekordszámú néző és sportoló Siófokon a BioTech USA nyári rendezvényén



Július utolsó szombatján nem minden-napi program várta az érdeklődőket a siófoki nagystrandon. Sportolók és érdeklődők egyaránt megtalálhatták a számukra érdekes eseményeket, részt vehettek játékokban, sport-programokon, végignézhettek számos színpadi produkciót és mindenki egy óriási élménnyel gazdagabban térhetett haza.

10:00 órakor indult a buli

A strand már a délelőtti órákban szinte megtelt. A színpadon Rajnai Réka világkupa győztes bikini fitness modell és Berkes László testépítés szakágvezető műsorvezetésével indultak a programok bokwa bemutatóval, aerobik órával és interjúkkal. A BioTech USA standjára is megérkeztek a támogatott versenyzők, így lehetett közös fotót készíteni Kiss Jenővel, Molnár Péterrel, Debreczeni Gáborral, Szabó Melindával, Sónyák Szilvivel, Kiss Virággal és Rajnai Rékával is.



Abszolút első helyezett: Salamon Dia

A BioTech USA standján számos módon felmérhették az erőszintjüket az érdeklődők. Aki egy perc alatt végrehajtotta a negyven ismétlést fekvőnyomásban, kétkaros bicepsz gyakorlatban vagy kitörésben, az egy kulacsot kapott ajándékba. Mindenki megkóstolhatta a vadozatú Nitrox Therapy-t és a Multihypotonic Drink-et.

Napközben bárki beállhatott egy zsírégető Walkenergie órára vagy egy táncos bokwára is és a HunBars streetworkout csapatánál is kipróbálhatta magát mindenki.



Rengeteg verseny és program várta az érdeklődőket, sportolókat

Az International Wellness Institute, vagyis IWI standon elindult a Crossfight Challenge, az erősebbeknél pedig az ország I. Strongwoman – Magyarország Legerősebb Nője verseny. Mindkettő óriási érdeklődés mellett, telt házzal zajlott. Ugyanitt délután a III. Balaton Legerősebb Embere versenyt tekinthették meg az érdeklődők.



Abszolút első helyezett: Pletser Ádám

Mr. és Miss Beach Body a színpadon

Délután megkezdődtek a színpadi versenyek is. Először a Men's physique kategória versenyzői léptek színpadra két magassági kategóriában, majd következtek az Athletic versenyzők – akiknél nem csak alap pózok voltak, de tolódzkodás, húzózkodás és evezés is – majd következtek a hölgyek, akik a Miss Beach Body címért szálltak harcba. Az elődöntők és a döntők között pedig a Pole Fitness verseny következett. A lányok rendkívül jól felkészültek a versenyre és nagyon látványos produkciókat mutattak be. Minden verseny telt házzal zajlott, rengeteg ember sportolt és élvezte a napsütést velünk a Beach Club-on. Este Nagy Adri élő koncerttel zárta a rendezvényt.

Jövőre ugyanitt találkozunk! Addig is összeelgyertek a Brutal Challenge-re, november 9-én!



GLUTAMIN VARÁZSLAT

A GLUTAMIN AZ EGYIK, HA NEM A LEGFONTOSABB AMINOSAV, AMINEK SZÁMOS FUNKCIÓJA VAN, KÜLÖNÖSEN AKKOR, HA TE IS A SPORTOK SZERELMESE VAGY!

1. IZOMTÖMEG ÉPÍTŐ ÉS ANTIKATABOLIKUS HATÁS

A glutamin szabályozza a fehérjeszintézist, vagyis fokozza a fehérje beépülést és csökkenti az esélyt az izomtömeg leépülésére. Fokozza a sejtszintű hidratációt, ami az anabolikus hatás egyik feltétele. Ráadásul megakadályozza a kortizol hormon katabolikus vagyis izombontó tevékenységét.

2. NÉHA NEM ÁRT GONDOLKODNI...

A glutamin nagy mennyiségben megtalálható az agyban, számos idegrendszeri funkcióban részt vesz. Üzemanyag az agynak és segíti a koncentrációt, az emlékezetet, javítja a hangulatot és ha szükség van az agyi teljesítmény fokozására, akkor is érdemes beszerezni.

3. VÉRCUKOR- ÉS INZULINSZINT SZABÁLYOZÁS

A glutaminnak fontos szerepe van a vércukorszint szabályozásában. Ha alacsony a vércukrod, akkor a glutamin hatására inzulinkibocsátás következik be, hogy visszaálljon a kívánatos, normál szint. Így csökkenti az étvágyat, vagyis diéta esetén segíti a fogyást.

4. TURBÓZD FEL AZ IMMUNRENDSZERT!

Az immunrendszer számos sejtje számára az elsődleges energiaforrás a glutamin. Ilyenek a T-sejtek és a makrofágok. Az intenzív edzés, a vírusok, baktériumok és a stressz is olyan trauma a szervezet számára, amelyek hatására az immunsejtek glutamin hiányban szenvedhetnek, ezért is különösen fontos a pótlás, ha sportolsz, vagy stresszes életet élsz.

5. HA A BÉLRENDSZER PROBLÉMÁS...

A bélrendszer sejtjei is szeretnek glutaminból jóllakni, és ezt megfelelő munkával hálálják meg. Fekély, fekélyes vastagbélgyulladás, Crohn-betegség esetén pedig a gyógyulást is segíti. Ételallergia esetén is enyhítheti a tüneteket.

6. SAVAS, VAGY LÚGOS? A GLUTAMIN EZT IS MEGOLDJA!

A glutaminnak fontos szerepe van a vér pH-szintjének rendezésében. Ha a vér túl savas, akkor a glutamint a vesékhez irányítja a szervezet, ami bikarbonát-ionok kibocsátását eredményezi és csökkenti a savasságot. Ha a vér inkább lúgos, a glutamin a májhoz vándorol, ahol hidrogén-ionok kibocsátásával segíti a lúgos hatás csökkenését.

BioTechUSA™

TE MIVEL TÖLTESZ ÚJRA?

**TÖLTÖDJ FEL MINDEN EDZÉS
UTÁN AMINOSAVAKKAL!**

100% L-Glutamin: ízesítetlen L-glutamin, amelyet hozzáadatsz bármilyen ízesítésű fehérjéhez vagy tömegnövelőhöz. Fogyaszthatod vízzel hígítva is, hasznos aminosav edzés előtt, közben és után is.

Glutanator: 5 fajta glutamint tartalmazó frissítő, finom citrom íz, amelyet vízzel hígítva remek edzés alatti italt kapsz. A Glutanator 5 féle glutamint tartalmaz.

Glutanator tablets: A Glutamin 6 fajtája egy tablettában, magas Glutamin-peptid tartalommal.

HAMAROSAN!

MOLNÁR PÉTER

WABBA, WBPF, N.A.C.
testépítő világbajnok



A termékek színükben és méretükben a fotón látottaktól eltérhetnek.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com



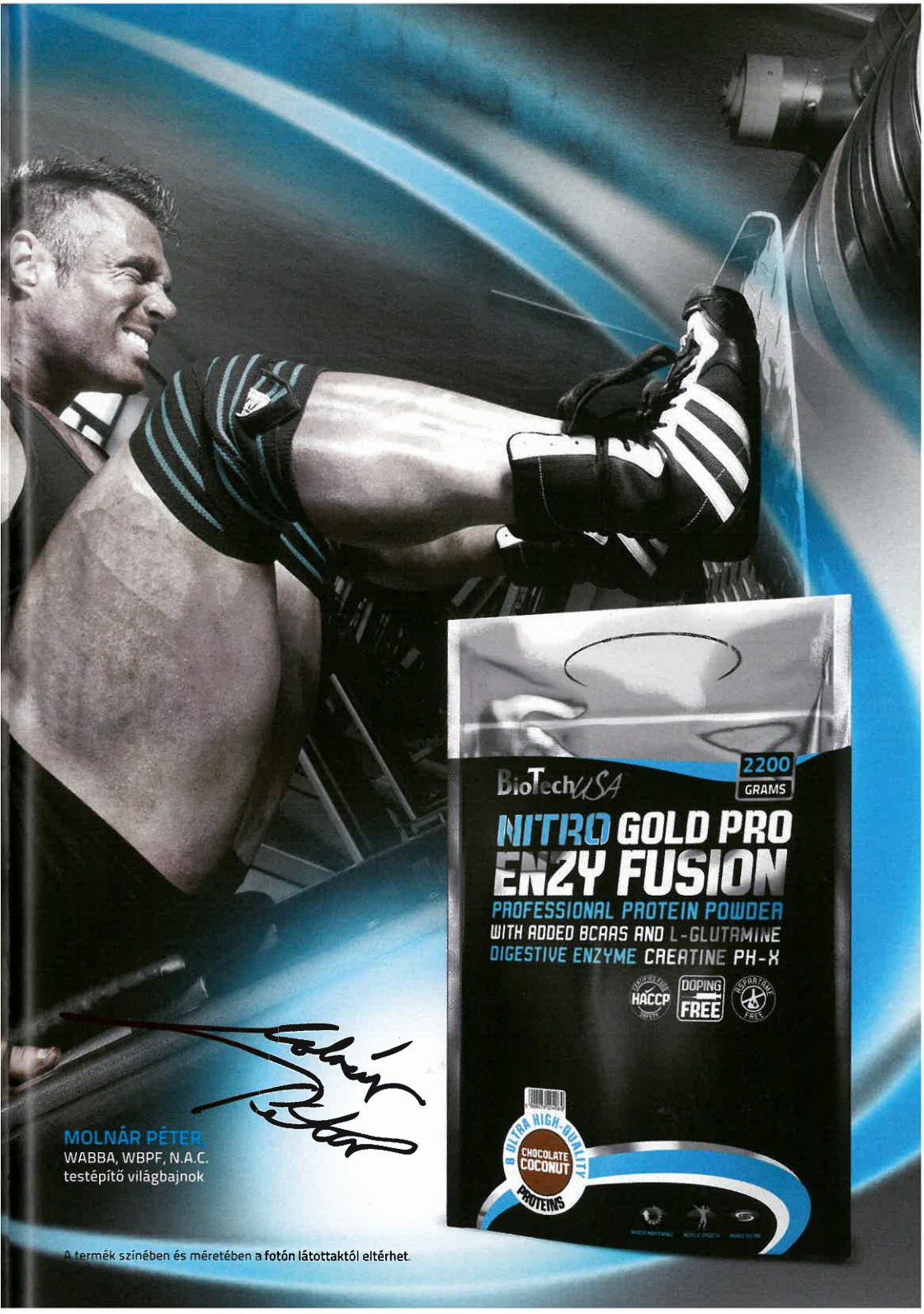
BioTechUSA™

**"AZT AKAROM,
HOGY EGY MÁRKA
IGAZÁN FEJLETT
FEHÉRJÉT ADJON
A KEZEMBE."**

**BELEGONDOLTÁL MÁR, MILYEN
SOK FEHÉRJE TUD FELSZÍVÓDNI
EGY 8 KOMPONENSŰ, ENZIMEKKEL
DÚSÍTOTT PROTEIN MÁTRIXBÓL?**

- 8 FÉLE FEHÉRJE FORRÁS,
- HOZZÁADOTT BCAA ÉS GLUTAMIN,
- KREATIN, AMELY NÖVELI AZ ERŐSZINTET,
- HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL,
- ALACSONY ZSÍRTARTALOM,
- HOZZÁADOTT BROMELAIN, PREBIOTIKUMOK.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com



MOLNÁR PÉTER
WABBA, WBPF, N.A.C.
testépítő világbajnok

Molnár Péter



A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet.



TÖMEG- NÖVELÉS MOLNÁR PÉTERREL

NE VESZTEGEDS AZ IDŐDET A TEREMBEN!

HA LÁTVÁNYOS FEJLŐDÉSRE VÁGYSZ, KÉRDEZZ MEG EGY OLYAN SZAKÉRTŐT, AKINEK AZ EREDMÉNYEI MÁR MAGUKÉRT BESZÉLNEK! MI MOLNÁR PÉTER, **TÖBBSZÖRÖS VILÁGBAJNOK** TESTÉPÍTŐT, A **BIOTECH USA** VERSENYZŐJÉT KÉRDEZTÜK ARRÓL, HOGY **HOGYAN CÉLSZERŰ NEKIÁLLNI A TÖMEGNÖVELŐ EDZÉSEKNEK?**

MOLNÁR PÉTER: HA MOST KEZDED AZ EDZÉSEKET, ELÉG HETI KÉT ALKALOMMAL LEMENNI A TEREMBE ÉS ÁTMOZGATNI MINDEN IZOMCSOPORTOT. TANULD MEG AZ ALAPGYAKORLATOKAT, MINT AMILYENEK A FEKVENYOMÁS, VÁLLBÓL NYOMÁS, MELLHEZ HÚZÁS, GUGGOLÁS, FELHÚZÁS. VÉGEZZ MINDEGYIKBŐL 4 SOROZATOT VISZONYLAG MAGAS, LEGALÁBB 15-ÖS ISMÉTLÉSSZÁMMAL. ÍGY RÁHANGOLOD AZ EDZÉSRE AZ ÍZÜLETEIDET, IZMAIDAT ÉS AZ IDEGRENSZEREDET IS. SOSE FELEJTS EL EDZÉS ELEJÉN BEMELEGÍTENI ÉS A VÉGÉN ALAPOSAN LENYÚJTANI!

PÁR HÓNAP UTÁN TÉRJ ÁT A BONTOTT EDZÉSTERVRE ÉS IKTASS BE PLUSZ EGY EDZÉSNAPOT. ÍGY EGY-EGY IZOMCSOPORTRA ÚJ GYAKORLATOKAT TUDSZ MEGTANULNI, KIPRÓBÁLNI. HA EZEK MENNEK, AKKOR FOKOZATOSAN BONTSD EGYRE INKÁBB SZÉT AZ IZOMCSOPORTOKAT. A TERHELÉST EMELD, AZ ISMÉTLÉSSZÁM ÍGY CSÖKKENNI FOG, DE 6 ALÁ NE MENJEN SEMMIKÉPP! HA MÁR NAGYJÁBÓL FÉL ÉVE EDZEL, CÉLSZERŰ ELJUTNI A NÉGYNAPOS EDZÉSTERVIG. HAS ÉS VÁDLI EDZÉS MEHET MINDEN ALKALOMMAL. PRÓBÁLD KI EZT PÉLDÁUL:

BioTech*USA*™

Testépítő versenyző

**"HATALMAS
IZOMTÖMEGET
AKAROK,
GYORSAN!"**

BioTech

- 13 éve a **BioTech USA** tömegnövelő kiegészítőinek egyik legnépszerűbb terméke*
- több komponensű fehérje mátrix
- szénhidrát mátrix
- kreatin, amely növeli a fizikai teljesítményt

A termékek színükben és méretükben a fotón látottaktól eltérhetnek.

* A BioTech USA termékvonalaiban.

AKARI TÖBBET
www.biotechusa.com

HÉTFŐ: LÁBNAP

- LÁBNYÚJTÁS KÜLÖN LÁBBAL: 3 X 15 – 15
- GUGGOLÁS: 15, 12, 10, 8, 6 (EMELKEDŐ SÚLLYAL)
- EGYLÁBAS LÁBTOLÓ: 4 X 12
- FELHÚZÁS: 15, 12, 10, 8, 8
- PADRA LÉPÉS: 3 X 8 – 8
- VÁDLI: 3 X 15

SZERDA: MELL – BICEPSZ

- MELLRŐL NYOMÁS DÖNTÖTT PADON, KÉZI SÚLYZÓVAL: 15, 12, 10, 8, 8
- FEKVENYOMÁS: 4 X 12
- CSIGÁS ÖSSZEHÚZÁS VÁLLMAGASSÁGBAN: 3 X 12
- ÁTHÚZÁS: 3 X 12
- TÁROGATÁS: 3 X 12
- BICEPSZ-HAJLÍTÁS FRANCIA RÚDDAL: 15, 12, 10, 8
- BICEPSZ-HAJLÍTÁS SCOTT-PADON, EGYENES RÚDDAL: 4 X 12
- BICEPSZ ALSÓCSIGÁN, KÖTÉLLEL: 4 X 12

CSÜTÖRTÖK: VÁLL – TRICEPSZ

- OLDALEMELÉS CSIGÁN: 4 X 12 – 12
- ARNOLD NYOMÁS: 15, 12, 10, 8, 8
- ELŐRE EMELÉS SÚLYZÓVAL: 4 X 12
- NYAKBÓL NYOMÁS ÁLLVA: 12, 10, 10, 8
- DÖNTÖTT TÖRZSŰ OLDALEMELÉS, PADRA TÁMASZKODVA: 4 X 12
- TRICEPSZ LETOLÁS CSIGÁN, EGYENES RÚDDAL: 4 X 12
- TRICEPSZ CSIGÁN, FEJ FELETT KÖTÉLLEL: 4 X 12
- LŐRUGÁS: 4 X 12 – 12

SZOMBAT: HÁT

- LEHÚZÁS MELLHEZ, SZÉLESEN: 4 X 12
- HÚZÓDZKODÁS SZÜKEN, MELLHEZ: 4 X 12
- FELHÚZÁS: 3 X 10
- MEREVKAROS LETOLÁS: 4 X 12
- EVEZÉS RÚDDAL: 15, 12, 10, 8
- HIPERNYÚJTÁS: 3 X 15 – 20

**JÓ EDZÉST
KÍVÁNOK!**

MOLNÁR PÉTER

TÖBBSZÖRÖS TESTÉPÍTŐ VILÁGBAJNOK

BioTechUSA™

"AZT AKAROM, HOGY EGY MÁRKA NE ÍGÉRJEN LEHETETLENT."

Nagyobb izomtömeg gyorsan?
Nem lehetetlen! Kemény edzés
és eltökéltség kell hozzá!

Edzés mellett fogyassz
minden alkalommal Triboostert!

- MAGAS SAPONIN TARTALOM
- TÖKÉLETESEN BIZTONSÁGOS



Sónya Szilvia

Sónyák Szilvia,
Fitness modell

A termék színében és méreteiben a fotón látottaktól eltérhet.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

TÉNYEK TANULMÁNYOK TÉVHITEK TANÁCSOK

IGYAK EDZÉS KÖZBEN?

Edzés közben a legcélszerűbb némi aminosavat és kevés szénhidrátot csempészni az italodba. Az aminosavak fontosak azért, hogy az edzés során keletkező mikrosérülések regenerációja rögtön megkezdődhessen, a szénhidrát pedig azért szükséges, hogy az energiaszinted ne csökkenjen és az aminosavak is könnyebben bejussanak a sejtekbe. Az aminosavak egyébként is könnyen emészthetőnek és jutnak el az izomzatodhoz, így az edzés utáni turmixszal is célszerű a legfontosabbakat – mint a glutamin, BCAA – pluszban is fogyasztani.



- pre-workout táplálék-kiegészítők
- üveg az edzés során fogyasztott folyadékhoz
- turmix az edzés utánra
- tusfürdő
- tiszta fehérnemű
- és persze kocsikulcs, iratok
- pénztárca, utazási bérlet stb.

GYORS ÉS EGYSZERŰ FOGYITIPPEK

- Egyél sok rostot, ami eltelt, és kevés kalóriát tartalmaz!
- Egyél egyedül, mert így a kutatások szerint kevesebbet fogsz enni!
- Rágd meg az ételt többször, így hamarabb érzed, hogy jóllaktál!
- Növeld meg a fehérje-bevitelled!
- Dobd ki a feldolgozott szénhidrátforrásokat!



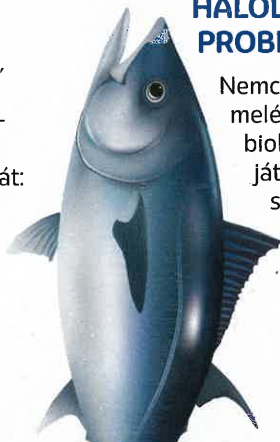
AZ EDZŐTÁSKA KÖTELEZŐ KELLÉKEI

- Talán nálad is gyakran előfordul, hogy kimarad valami, úgyhogy pakolás előtt bátran vedd elő ezt a listát:
- edzőbérlet (ha még van ilyen)
 - edzőcipő
 - edzőruházat
 - törölköző



HALOLAJ AZ ÍZÜLETI PROBLÉMÁKRA

Nemcsak a hormontermelésben és alapvető biológiai funkciókban játszanak fontos szerepet az Omega-3 zsírsavak, de az ízületeid védelme érdekében is érdemes fogyasztani!



- Az EPA és DHA csökkenti a gyulladást.
- Az Omega-3 zsírsavak lassítják a csont-ritkulás folyamatát.
- A porcsejtek hártájában is fontos szerepet játszanak az Omega-3 zsírsavak.
- Az Omega-3 zsírsavak fogyasztásával csökken az ízületek reggeli merevsége, az ízületek fájdalma és duzzanata.



VETKŐZŐ SOROZATOK – PRÓBÁLTAD MÁR?

Egy régi és nem is olyan ritkán alkalmazott módszer a vetkőző sorozatos technika. Érdemes kipróbálni, ha úgy érzed, nem fejlődsz. Lényegét tekintve egy sorozat alatt totálisan bukásig kell dolgozni úgy, hogy amint eléred a teljes kifáradást, leveszel (vagy jobb esetben segítők levesznek) a súlyokból és folytatod, amíg bírod. Ezután megint csökkented a súlyt és ezt folytatod 4-5 sorozaton keresztül.

MIÉRT JÓ EZ?

- Nő az intenzitás, fokozódik a fejlődés.
- Totálisan ki tudod fárasztani az izmodat.
- Időt spórolsz.

Hány gyakorlatot?

Az edzésen egy-egy gyakorlat erejéig vedd be, az adott izomcsoport edzésének a végén. Ekkorra már alaposan be-melegített állapotban vagy és pont ideje kifárasztani az izmot!

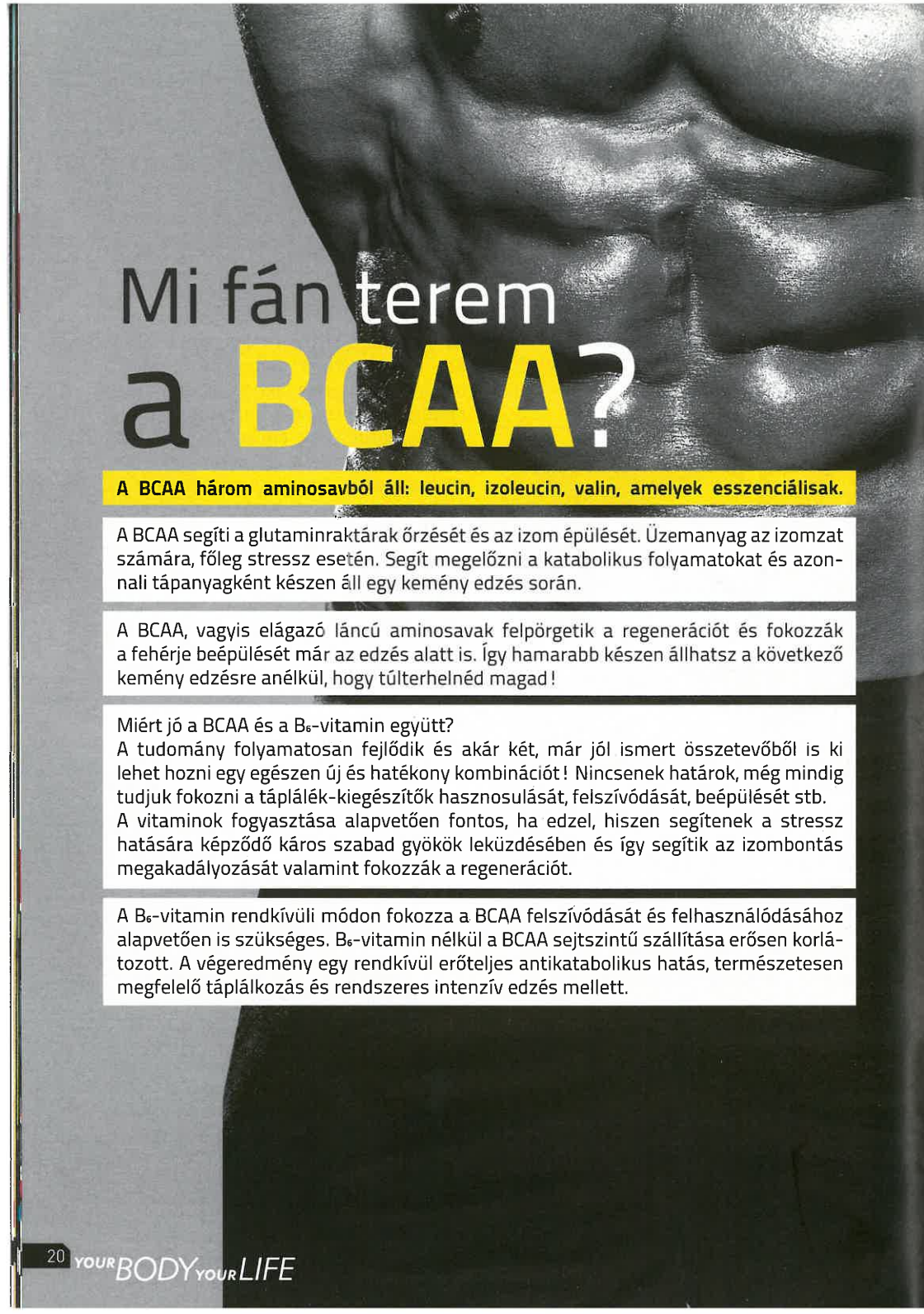
FEKVENYOMÁS ÉS LÁBAK

Sokszor látni a srácokat a teremben fekvenyomás közben kalimpálni a lábukkal. Ha szeretnéd magadból kihozni a maximumot, akkor ahhoz az egész test megfelelő mozgására, tartására szükség van. A legrosszabb, amikor a srácok még fel is emelik a lábukat nyomás közben. Hacsak nem kötél táncosnak készülsz sokat nem nyersz azzal, ha elveszted a stabilitást.

HOGYAN IS KÉNE?

Ülj a padra, majd dőlj hanyatt, keresd meg a megfelelő pozíciót a karoknak, ahonnan kivesszed a rudat és végrehajtod a nyomást. Ebben a pozícióban tedd le a talpakat a talajra majd húzd a tested felé addig, amíg a talpak a talajon vannak stabilan. A nyomás során a sarak maradjanak a talajon!





Mi fán terem a BCAA?

A BCAA három aminosavból áll: leucin, izoleucin, valin, amelyek esszenciálisak.

A BCAA segíti a glutaminraktárak őrzését és az izom épülését. Üzemanyag az izomzat számára, főleg stressz esetén. Segít megelőzni a katabolikus folyamatokat és azonnali tápanyagként készen áll egy kemény edzés során.

A BCAA, vagyis elágazó láncú aminosavak felpörgetik a regenerációt és fokozzák a fehérje beépülését már az edzés alatt is. Így hamarabb készen állhatsz a következő kemény edzésre anélkül, hogy túlterhelnéd magad!

Miért jó a BCAA és a B₆-vitamin együtt?

A tudomány folyamatosan fejlődik és akár két, már jól ismert összetevőből is ki lehet hozni egy egészen új és hatékony kombinációt! Nincsenek határok, még mindig tudjuk fokozni a táplálék-kiegészítők hasznosulását, felszívódását, beépülését stb.

A vitaminok fogyasztása alapvetően fontos, ha edzel, hiszen segítenek a stressz hatására képződő káros szabad gyökök leküzdésében és így segítik az izombontás megakadályozását valamint fokozzák a regenerációt.

A B₆-vitamin rendkívüli módon fokozza a BCAA felszívódását és felhasználódásához alapvetően is szükséges. B₆-vitamin nélkül a BCAA sejtszintű szállítása erősen korlátozott. A végeredmény egy rendkívül erőteljes antikatabolikus hatás, természetesen megfelelő táplálkozás és rendszeres intenzív edzés mellett.

BioTechUSA™

**B6 VITAMINNAL
KIEGÉSZÍTETT,
FOKOZOTT HATÁSÚ,
2:1:1 BCAA
ARÁNYÚ AMINO-
SAV-TABLETTÁK**

1 ADAGBAN:

- 4000 mg BCAA,
 - 1,4 mg B6 vitamin
- (az ajánlott napi bevitel 100%-a).



VÁGI BENCE
Fitness modell

A termék színében és méretében
a fotón látottaktól eltérhet.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

AZ ÍZÜLETEKRŐL DIÓHÉJBAN EGY KIS JÓ TANÁCCSAL!

Általánosan elmondható, hogy két csont kis hézagos találkozását ízületnek nevezzük, ha egymáshoz képest elmozdulásra képesek. Az ízület szerkezete állandó és járulékos elemekből tevődik össze. Az egyes ízületek összetétele fajra jellemző, így mindenkinben azonos módon van jelen.



Állandó alkotórészek közé soroljuk a következőket:

◀ **1. Csontos ízületrészek.** Képzeld el a karnak az ízületi fejét (caput hueri), amely a lapockához kapcsolódik, egész pontosan az ízületi árkába (cavitas glenoidalis). Vagy a combcsontnak a fejét (caput femoris), mely a medencecsont (ízületi árkába (acetabulum) illeszkedik bele. Jól megfigyelhető egy jellegzetes ízületi fej és egy ízületi vápa, melybe beleilleszkedik.

◀ **2. Ízületi porc.** Sűrűlődacscsökkentésben igen jelentős a szerepe, hiszen a csontvégek folyamatos elmozdulása koptatná a felületeket.

A porcok diffúzió útján táplálkoznak. Tápanyaguk vérerek segítségével jut a porcsejtekbe. Az ízületi folyadék – amely az ízületi részben található – tápanyagként is szolgál és sűrűlődacscsökkentő szerepet is betölt. Fontos megemlíteni, hogy a nem használt ízület nem

tud táplálkozni. A diffúzióhoz mozgásra van szükség, miközben meg is vastagszik, erősödik a felszín.

◀ **3. Ízületi tok.** Kötőszövetes tok, amely az ízületet zárja el a környezetétől. Összeköti a két izvéget. Az ízületi tok belső felszíne külön réteget képez. Ez az ízületi belhártya (synoviális hártya). Ez termeli a synoviát, ami egy nyúlós folyadék és sűrűlődacsmenetséget vagy csökkentést biztosít.

◀ **4. Ízületi nedv.** A korábban tárgyalt synovia, amely csökkenti a sűrűlődacst és tápanyagként is szolgál.

◀ **5. Szalagok (ligamentum articulare).** Fontos szerepet töltenek be, hiszen csontvégeket rögzítenek és stabilizálják az egész testet az izmokkal együtt. Munkájuk folyamatos, mert laza testtartásnál is tartaniuk kell. Tehát statikai jelentőségük jelentős!

Járálékos elemek:

- ◀ **1. Meniscusok.** Kizárólag a térben található. Az egymásnak alakilag nem megfelelő két csontvég, ízületi felszínek kiegyenlítését szolgálja. A meniscus sarló alakú rostporcos képződmény.
- ◀ **2. Discusok.** Jellegzetes képződmény a porckorong, amely a csigolyák között található. Lengéscsillapítóként fogja fel a folyamatos és periodikusan fellépő erőhatásokat, mint amilyeneket a járás, futás is okoz.
- ◀ **3. Ízületi tömlők (bursae synoviales).** Nyálkatömlő, mely az izmok, inak, bőr és csont-kiszögellések védelmét szolgálja.

Az ízületek típusai:

- ◀ **1. Vannak ízületek, melyekben semmiféle vagy csak nagyon kicsi mozgás jön létre.** A koponya csontjai például varratokkal kapcsolódnak. Gyakorlatilag mozgás nélküli ízületek ezek.
- ◀ **2. A sacroiliacalis terület, mely a gerinc és a medence csatlakozását takarja, szinte alig érzékelhető mozgást biztosít.**
- ◀ **3. A harmadik nagy csoport a synoviális ízületek.** Jellemző rájuk, hogy ízületi tok veszi őket körül. Mozdítás hatására a belső membrán synoviális folyadékot termel. Ilyen ízületek például a váll, térd, csípő, boka, kéz és a láb ízületei valamint a csigolyák ízületei.

Nagyobb mozgást biztosító ízületek és mozgásai:

- ◀ **1. Golyóízület vagy gömbízület.** Három mozgástengelyben mozgó ízület. Szabadízületnek is mondják. Jellegzetesen a váll és a csípő tartozik ide. Circumdukciós mozgás. (Minden síkban.)
- ◀ **2. Tojásízület.** Kéttengelyű ízület. Ilyen például a csukló.
- ◀ **3. Csuklóízület.** Egytengelyű ízület, melyben flexiós és extenziós mozgások jönnek létre. Például a térdízületben és az ujjpercekben.
- ◀ **4. Kerékízület.** Csapágyszerű mozgás jön létre benne, mint az alkar forgatásánál. Pronációs

és szupinációs mozgások.

- ◀ **5. Nyeregízület.** Kizárólag a hüvelykujjban található.

Hogyan védöd az ízületeidet?

Minden esetben a prevenció lenne a legfontosabb, ami már kisgyermekkorától nagy szerepet kap. Láttuk, hogy testünk ezen képletei diffúzió útján táplálkoznak. Így a mozgás elengedhetetlen ahhoz, hogy megfelelően táplálkozzon a test. A folyamatos mozgás révén az ízület meg is vastagszik, erősödik. A felületi üvegporcnak például kifejezetten fontos, hogy a növekedés szakaszában kapjon megfelelő mennyiségű terhelést.

Ne tévesszük össze a megfelelő mennyiséget a túlterheléssel. Egy korai kopás kialakulásába is átbillenhet egy irreálisan nagyfokú igénybevételel.

Tisztában kell lennünk az ízületek mozgathatóságával is. Itt lehetnek genetikai eltérések. Van, akinek lazább a teljes ízületi struktúrája, és van, akinek feszesebb. Egy eleve laza ízület folyamatos túlfeszítése később jelentős problémákat fog okozni. Az eleve lazább szalagok miatt az ízület „löttyög”, így kopása jelentősebb.

Kiegyensúlyozott táplálkozásunk szintén ízületeink védelméül szolgál. Kerülendő a túlzott mértékű egyszerű szénhidrátok fogyasztása. Az idő előrehaladtával egyre nagyobb szerepet kaphat bizonyos ízületvédő táplálék-kiegészítők használata. Ez a tudomány nagy fejlődésen ment keresztül és remek kombinációkat biztosítanak az aktív sportolók számára, hogy megelőzzék, vagy a már kezdődő negatív tüneteket visszaszorítsák.

Összefoglalva: Mit is tehetünk az ízületeinkért?

Mozgunk sokat, de ésszel. Táplálkozzunk kiegyensúlyozottan és egészségesen. Kerüljük a nagyon savasító ételeket. És mindig melegítsünk be nagyon alaposan sportolás előtt!

Szécsi Dávid
személyi edző

TE MIT TESZEL AZ ÍZÜLETEIDÉRT?

ARTHRO GUARD:

18 ÖSSZETEVŐS SZUPER MÁTRIX

- 400 MG MSM
- 800 MG GLÜKOZAMIN
- 300 MG KONDROITIN

ARTHRO GUARD LIQUID:

6 ÖSSZETEVŐS SZUPER MÁTRIX

- 1000 MG MSM
- 800 MG GLÜKOZAMIN
- 400 MG KONDROITIN

PACK:

- 2 GLUCOSAMINE PLUS TABLETTA, NAGY DÓZISÚ GLÜKOZAMINNAL, KONDROITINNAL ÉS MSM-MEL.
- MULTI HERB TABLETTA 21 KÜLÖNBÖZŐ TERMÉSZETES GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATTAL.
- MULTIVITAMIN KAPSZULA, OLYAN FONTOS MIKROTÁpanyagokkal, mint a C-VITAMIN, A CINK ÉS A MANGÁN.
- LENMAGOLAJ LÁGYKAPSZULA.



HAMAROSAN!



ENERGIA- SZOLGÁLTATÁS ÉS EDZÉS- TARTOMÁNYOK ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOLÓKNÁL

Az edzés intenzitása és időtartama meghatározza, hogy szervezetünk milyen energiaforrásra támaszkodik. Az állóképességi edzés alapja, hogy az intenzitás folyamatos nyomon követésével fejlesztjük teljesítményünk összetevőit. Erre kitűnő eszköz egy pulzusmérő óra használata. Ma már számos márka kínál pontos mérést biztosító eszközt elérhető áron, kérdés, hogyan használjuk ki a benne rejlő lehetőségeket.

Edzéstartományok, amelyek mind különböznek az egyes anyagcsere-folyamatokban, és természetesen a szervezetre gyakorolt hatásukban. Cikkem nem foglalkozik a súlyszabályozás kérdéseivel, célja az egyes „zónák” bemutatása, állóképességi sportolóknak (kerékpár, futás, triatlon stb.).

A MOZGÁSHOZ SZÜKSÉGES ENERGIA FORRÁSA

Edzés közben a mozgáshoz szükséges energiát 5 fő energiaszolgáltató adja: szénhidrát (4,2 kcal/gramm), zsír (9,3 kcal/gramm), fehérje (4,2 kcal/gramm), alkohol (7 kcal/gramm), rostok (0–4 kcal/gramm). Kézenfekvő, hogy szerencsés esetben az első kettőből dolgozunk, viszont 2 órát meghaladó fizikai aktivitásnál a fehérjék is nagymértékben felhasználásra kerülhetnek.

Az alkohol ideális energiaforrás lehetne, de a sportteljesítményre, koordinációra gyakorolt kedvezőtlen hatásai miatt ajánlott mellőzni. A nagy mennyiségű rostfogyasztás szintén nem segíti a sportolást (emésztőrendszer).

VIZSGÁLJUK MEG MINDEZT AZ EDZÉSINTENZITÁS FÜGGVÉNYÉBEN!

Nyugalomban a felhasznált energia 90%-ban zsírból származik. Ahogy növekszik az intenzitás, úgy tolódik el az arány a szénhidrátok javára, maximálisához közeli terhelésnél akár 95%-os arányban. Ábránkon három olyan határvonalat (küszöböt) láthatunk, ahol valamilyen formában változnak az anyagcsere-folyamatok.

ENERGIA ÉS EDZÉSTARTOMÁNYOK

zsírok

Német	USA	Német TRI	Magyar
Kompensationsbereich (KB)	Active recovery	Reg.-Kom. (REKOM)	Regeneráló Aerob
Grundlagenausdauer 1 (GA1)	Endurance	Grundlagenausdauer 1 (GA1)	extenzív Aerob
Grundlagenausdauer 2 (GA2)	Tempo	Grundlagenausdauer 1 / 2 (GA1/2)	intenzív Anaerob
Entwicklungsbereich (EB)	Lactate threshold	Grundlagenausdauer 2 (GA2)	extenzív Anaerob
Entwicklungsbereich / Zeitfahren (EB/ZF)	VO2 max	Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA)	intenzív Laktát
Spitzenbereich (SB)	Anaerobic capacity	Schnelligkeitsausdauer (SA)	tolerancia
Schnellkraft (SK)	Neuromuscular power	Schnellkraft (SK)	Gyorserő

szénhidrátok

BioTechUSA™



Sportolás közben vizet, vitaminokat, ásványi anyagokat és energiát is vesztesz.

Töltsd fel magad!



AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

Izotóniás italpor



A termék színében és méretében
a fotón látottaktól eltérhet.

Az első a laktátküszöb (LT), a hosszú távú sportteljesítmény legfontosabb egyéni értéke, amely megmutatja, hol kezd termelődni a tejsav – ha ezt még nem is nagyon érezzük – valamint itt vált testünk nagyobb arányban szénhidrát-felhasználásra. A laktátküszöb általában a maximális pulzus (HRmax) 70–75%-án található, ez alatt található a regeneráló és az alap-állóképességet fejlesztő edzéstartomány. Utóbbi egy kerékpáros éves edzésmunkájának kb. 80%-át teszi ki, ezzel fejlesztjük a küszöbhez tartozó leadott teljesítményt, valamint a szervezetet zsíryanagcseréhez szoktatjuk.

A második határvonal az egyéni anaerob küszöb (IAS, HRmax ~80–82%), ahol már jelentős tejsavfelhalmozódás indul az izmokban, de ezzel még képesek lépést tartani a lebontó folyamatok. A két küszöb (LT, IAS) között található az utazósebességet, **tempót növelő harmadik zóna**, melyet ritkán alkalmazunk önmagában, inkább részta-
vos jelleggel (pl. 3 x 20 percig végezve egy alap-állóképességi edzésen belül, azonos pihenőket közbeiktatva). Itt még mindig bőven aerob módon dolgoznak izmaink és keringésünk, azaz nem keletkezik oxigénadósság, viszont kezdünk szénhidrát-felhasználásra váltani.

A harmadik küszöb az anaerob küszöb (ANS, HRmax ~90–92%), alatta találhatóak az aerob-anaerob átmenet tartományai, amelyekkel versenyspecifikus állóképességet fejleszthetünk, szintén résztávós módszerrel. Itt kezd elkülönülni a hobbi- és versenysportolók felkészülése, nem feltétlenül van szükség az intenzívebb tartományokra. Itt jön szóba a pihenőnapok tervezése mellett a regeneráló edzések fogalma, és elindul a kötéltańc a túledzés és a megfelelő terhelés – pihenés határán.

Ha versenyzésben gondolkodunk, a legfelső zónát sem kerülhetjük el, maximális terhelésekkel. Az anaerob küszöb feletti intervall edzésmunka felkészít az oxigénadósság türéseire és gyorsabb kipihenésére, valamint javítja a tejsavtoleranciát. Tehát elviselni azt az állapotot, amikor levegőért kapkodsz, égnek az izmaid, a tüdőd, miközben próbálsz utolérni az előtted haladót...

A gyorsuló, azaz a sprintképesség fejlesztése a hat edzéstartományhoz tartozó „kakuktkojás”, melynek rövidsége (6–8–12 mp) miatt nem halmozódik fel tejsav, viszont a maximális terhelés miatt jelentősen terheli az idegrendszert, izomzatot, keringést. Kerékpárosoknál gyakran előforduló ritmusváltásokhoz segíti az alkalmazkodást, valamint a véghajrákban ad extra erőt, üzemanyaga az ATP és kreatin-foszfát.

A három határérték pontos meghatározását segítik a teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok, mivel az egyéni sajátosságok, eltérések szerint ez mindenképpen más pulzusértéket jelent.

Kiss Áron

Cycling Sport Center
Resident Trainer

BioTechUSA™

**"AZT AKAROM,
HOGY EGY TERMÉK
AZ IZMAIMAT
AZONNAL
ÚJRATÖLTSE."**

- Adagonként 12000 mg aminosav.
- Amino circulation matrix.
- Esszenciális, feltételesen esszenciális és nem esszenciális aminosavak.
- B6 és B12 vitamin.


VÁGI BENCE
Fitness modell

Folyékony aminosav készítmény az aminosavak teljes skálájával. Formulájának köszönhetően gyorsabban felszívódik, mint a tablettás formulák.

A termékek színükben és méretükben a fotón látottaktól eltérhetnek.



AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

A tömegnövelés alapszabályai

Az ektomorf alkatúaktól gyakran hallani, hogy bármit esznek, nem híznak. A hölgyek többsége ilyenkor nagyon irigykedik...

Viszont a nehezen hízők sincsenek egyszerű helyzetben, így most számukra foglaljuk össze a tömegnövelés alapvető szabályait.

1. KALÓRIÁK

A vékony srácok gyakran alulértékelik a bevitt kalóriák mennyiségét. Olvasd el a címkét, használj ételmérleget, számold ki a napi kalória-bevitelledet. Célszerű 5 g szénhidráttal és 2 g fehérjével számolni testsúly-kilogrammonként. Ha szükséges, emeld a szénhidrát-bevitelt.

2. EGYÉL 3 ÓRÁNKÉNT

Nem véletlen próbálták a nagyszülők megszoktatni velünk, hogy van reggeli, tízóra, ebéd, uzsonna, vacsora. Dobj mellé egy edzés utáni turmixot és egy lefekvés előtti étkezést!

3. KALÓRIÁBAN GAZDAG ÉTELEK

Nem mindegy, milyen ételeket választasz! Figyeld arra, hogy azok kalóriában gazdagok legyenek és könnyen emészthetők, ugyanakkor egészségesek. Ilyen például a tészta, amiből célszerű teljes őrlésűt, vagy durum-tésztát választani. A magvak, diófélék is magas kalóriatartalmúak és sok hasznos tápanyagot tartalmaznak.

4. ERŐSÖDJ

A rengeteg kalóriát jó, ha hasznos célokra fordítod és nem puha, zsíros külsőbe fekteted a pénzedet és az energiádat. Kezdd el a súlyzó edzéseket, dolgoztasd meg az izmaidat, hogy fejlődjenek és feszes, tónusos külsőt nyerj a plusz kalóriabevitelből!

5. TERVEZZ

Ha nem tervezel, nem is tudod követni a szervezeted reakcióit. Nem kell ehhez háromszor főzni egy nap, csupán megfelelően elő kell készülni a következő napokra. Így aztán nem kell étkezést kihagynod, mert nincs nálad az ételed, előre tudsz főzni és menüt összeállítani, és könnyebb nagyobb mennyiséggel előre elkészülni. Az ételeket pedig bárhova magaddal viheted a megfelelő csomagolásban.

6. NAPLÓZD A FEJLŐDÉST

Ha naplót írsz a beiktatott változásokról, közérzetről, fejlődésedről, pontosan tudod követni, hogy mikor mi vált be, vagy mikor hibáztál esetleg. Ennek megfelelően tudsz változtatni az étrenden és az edzésterven!



Kb. **3500 kalóriás** mintaétrend tömegnöveléshez

- 1. Reggeli:** 100 g zabpehely, 50 g mazsola, 1 kanál tejsavó-fehérje
- 2. Tízórai:** 100 g magvakból vegyesen, tonhalas szendvics, teljes őrlésű pékáruval
- 3. Ebéd:** 200 g durumtészta, bolognai szósz, parmezán sajt
- 4. Uzsonna:** 100 g magvakból, könnyű csirkemelles szendvics, teljes őrlésű pékáruval
- 5. Edzés utáni étkezés:** 1,5 adag tejsavó-fehérje, 60 g szénhidrát (gyors)
- 6. Vacsora:** 200 g durumtészta, bolognai szósz, parmezán sajt
- 7. Lefekvés előtti étkezés:** cottage cheese, lenmag olaj, bogyós gyümölcsök



TOP 10 KÉRDÉS A KREATINRÓL

Vannak kérdések, amelyek újra és újra felmerülnek, hiszen mindig lesznek kezdők, akik éppen csak belecsöppentek a súlyzók világába és meg szeretnék ismerni az egyik legnépszerűbb táplálék-kiegészítőt. Tudj meg minden fontosat a kreatinról!

- ● **1.** Mi a kreatin? Egy nitrogénes szerves sav, amelyet glicinből, argininből és metioninból nyerünk. A vázizomzat tartalmazza a kreatin 95%-át, míg a szív, az agy és a herék tartalmazzák a fennmaradó 5%-ot.
- ● **2.** Hogyan működik a kreatin? A kreatin lehetővé teszi a hosszabb időtartamú és intenzívebb edzést. Segít abban, hogy még egy ismétlést meg tudj csinálni azáltal, hogy biztosítja az izom-összehúzódáshoz szükséges energiát. Üzemananyagként funkcionál edzés közben.
- ● **3.** Kinek érdemes kreatint használni? Egész egyszerűen bárkinek, aki izomtömeget növel, vagy éppen diétázik, fokozni szeretné az erejét és/vagy növelni szeretné az anaerob teljesítményét.
- ● **4.** Segít a kreatin a tömegnövelésben? Igen, hiszen fokozza a maximális erőt, javítja az izom állóképességét, hozzájárul az anaerob erő fejlődéséhez és segít a zsírintes izomtömeg gyarapításában.
- ● **5.** Segít a kreatin fogyás idején? Igen, hiszen a csökkentett kalóriabevitel miatti energiatáhiány, alacsony motiváció és alacsony energiaszint idején nagyszerűen segít fókuszálni, erőt ad, a sejt hidratálással pedig javítja az anyagcserét.
- ● **6.** Mennyi kreatint érdemes szedni? Ez attól függ, hogy milyen kreatint választottál. Az egyik módszer szerint edzések előtt és után érdemes fogyasztani, a másik módszer szerint pedig érdemes egy feltöltési és egy szinten tartási fázist beiktatni. A kreatin termékek csomagolásán mindig megtalálod a választ! Monohidrátból nagyjából 10-20 g a szükséges mennyiség.
- ● **7.** A kreatin megköti a vizet? A kreatin alapvetően elősegíti, hogy az izomsejtek vizet vegyenek fel, ami a jó teljesítmény alapfeltétele, de ma már vannak olyan formulák, amelyeknél kiküszöbölték ezt a jelenséget.
- ● **8.** A kreatin biztonságos? A kreatin egy táplálék-kiegészítő. Természetes formában is megtalálható a szervezetben illetve az ételekben is (például a marhahúsban). Semmilyen eddigi kutatás során nem találtak olyan esetet, ahol egészséges szervezetre bármilyen káros hatással lenne a kreatin fogyasztása.
- ● **9.** A kreatin okozhat izomgörcsöt? Nem, sőt a beszámolók szerint kreatin-fogyasztóknál sokkal ritkább az izomgörcsök megjelenése, főleg azért, mert a vízmegkötés miatt megfelelően hidratáltak a sejtek.
- ● **10.** Nők is használhatnak kreatint? Természetesen diétában és tömegnövelésben egyaránt ajánlott a hölgyek számára is a kreatin fogyasztása!
- ● **11.** +1 kérdés: Miben található kreatin és mennyi?
1 kg marhahúsban 4,5 g kreatin
1 kg heringben 6-10 g kreatin
1 liter tejben 0,1 g kreatin

ÍGY LÁTHATOD, CÉLSZERŰ TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐKKEL BEVINNI A SZÜKSÉGES MENNYISÉGET.

BioTechUSA™

5 ÖSSZETEVŐS KREATIN SZUPER MÁTRIX

Megjelenése óta a legnépszerűbb
kreatin formula a BioTech USA
kínálatában.



KISS JENŐ

2x Mr. Universe bajnok

A termék színében és méretében
a fotón látottaktól eltérhet.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

Övvel vagy anélkül?

Az öv használata edzés közben mindig olyan kérdés volt, ami megosztotta az edzőterembe járókat. Manapság pedig egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a funkcionális irányzatok, amelyek esetében az övhasználat egyenesen eretnekségnek van kikiáltva. Sokan pedig az edzés elejétől a végéig hordják, mint egyfajta kötelező kiegészítőt, ami amulettként megóv a sérülésektől. De kinek van igaza? Egyáltalán, mi az öv szerepe, és hogyan kell(ene) helyesen használni?

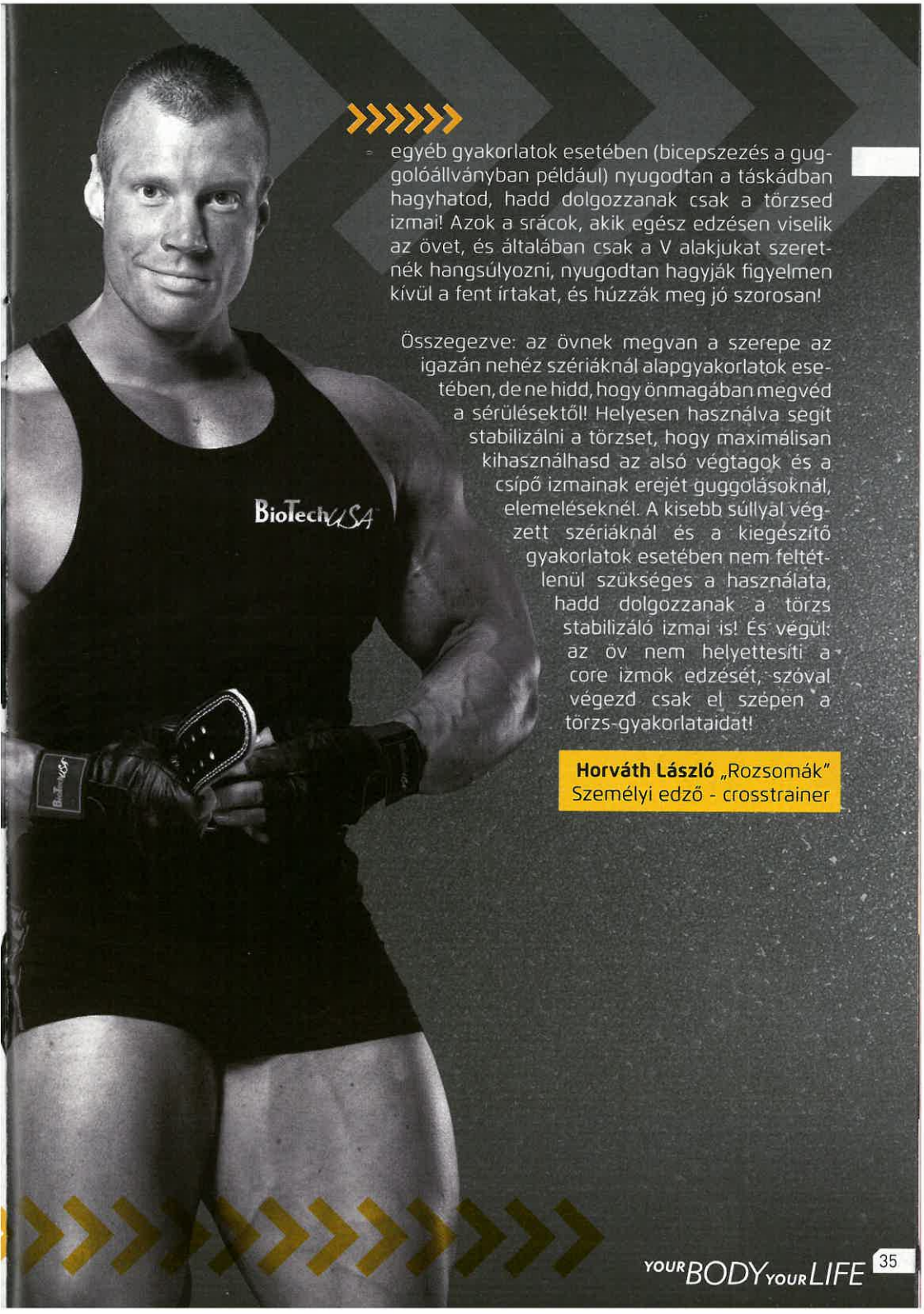
A funkcionális edzések rajongóinak aligha kell magyarázni, mik azok a core izmok, és miért fontos az edzésük, de érdemes kitérni rájuk. Mindjárt kiderül, miért. Ebbe a csoportba elsősorban a törzset stabilizáló izmokat soroljuk, melyek a gerincoszlopban hoznak létre, illetve egyes esetekben akadályoznak meg mozgásokat. Azt, hogy mozgatóként, vagy stabilizálóként funkcionálnak, a gyakorlat határozza meg, de egyes esetekben ezt nem is lehet teljesen szétválasztani. Egyikük, a haránt hasizom (m. transversus abdominis), mely nevét keresztirányú rostlefutásáról kapta, azonban kizárólag stabilizáló szerepet tölt be. Megfeszülésekor (például amikor behúzzuk a hasunkat) csökken a törzs keresztmetszete, nő a belső hasúri nyomás, és ez belülről támogatja a gerincet, hozzájárulva a

törzs stabilitásához. És miért érdekes ez? Gondold végig: a haránt hasizom ugyanazt a szerepet tölti be, amit a súlyemelőövnek is szántak! Vagyis mindenki eleve saját „övvel” születik. Az öv használatának ellenzői ezt hangsúlyozva támadnak, és részben igazat is kell adnom nekik! Ennek ellenére az öv nem mindig haszontalan kellék, ha azt helyesen használják...

Hogyan lehet tehát maximálisan kiaknázni az övben rejlő lehetőségeket?

Úgy, hogy támogatjuk vele a transversus abdominis működését, tehát elérjük, hogy az igazán kemény szettek közben segítsen növelni a belső nyomást. Ehhez nem szabad túl szorosra húzni, ezzel ugyanis csak megakadályozzuk a hasizmaink helyes működését. Legyen inkább „kényelmes”, és csak akkor szoruljon erősen a törzsünkre, amikor hasizmainkat keményen megfeszítjük. Véleményem szerint az öv használatának csak számunkra komolynak mondható súlyok használatakor van igazi létjogosultsága az olyan alapgyakorlatok esetében, mint a guggolások, elemelések, cipélések és állva végzett nyomások. Ezzel finoman sugalmaznám, hogy az





= egyéb gyakorlatok esetében (bicepszés a guggolóállványban például) nyugodtan a táskádban hagyhatod, hadd dolgozzanak csak a törzsed izmai! Azok a srácok, akik egész edzésen viselik az övet, és általában csak a V alakjukat szeretnék hangsúlyozni, nyugodtan hagyják figyelmen kívül a fent írtakat, és húzzák meg jó szorosan!

Összegezve: az övnek megvan a szerepe az igazán nehéz szériáknál alapgyakorlatok esetében, de ne hidd, hogy önmagában megvéd a sérülésektől! Helyesen használva segít stabilizálni a törzset, hogy maximálisan kihasználhasd az alsó végtagok és a csípő izmainak erejét guggolásoknál, elemeléseknél. A kisebb súllyal végzett szériáknál és a kiegészítő gyakorlatok esetében nem feltétlenül szükséges a használata, hadd dolgozzanak a törzs stabilizáló izmai is! És végül: az öv nem helyettesíti a core izmok edzését, szóval végezd csak el szépen a törzs-gyakorlataidat!

Horváth László „Rozsomák”
Személyi edző - crosstrainer



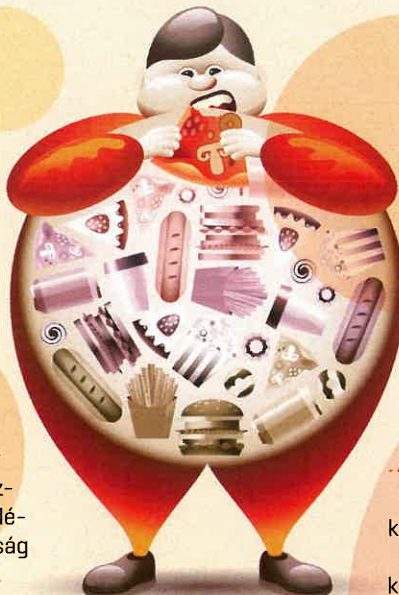
A **pajzsmirigy** alulműködés okozta hízás

Pajzsmirigy alulműködésről akkor beszélünk, amikor a pajzsmirigy hormonjainak – azaz a tiroxin és a trijód-tironin – elégtelen a termelődése. A pajzsmirigy alulműködésének oka leggyakrabban magának a pajzsmirigynek a megbetegedése, bár ritkán egyéb belső elválasztású mirigyek megbetegedéséhez is társulhat. Manapság egyre gyakoribb probléma, amely az elhízás hátterében is állhat!

A pajzsmirigy hormonok hiánya csökkent anyagcsere formájában jelentkezhet, tehát testsúlygyarapodás figyelhető meg.

A csökkent pajzsmirigyműködésnek fokozatai vannak:

• Kezdődő alulműködés, amikor a vérben a pajzsmirigy hormonszint még normális, viszont az agyalapi mirigy szabályozó hormonja [TSH] már emelkedést mutat. A betegek ilyenkor többnyire panaszmentesek, ám fáradékonyság, 2-3 kg-os testsúlynövekedés, a vér koleszterinszintjének emelkedése figyelemfelkeltő jel lehet.

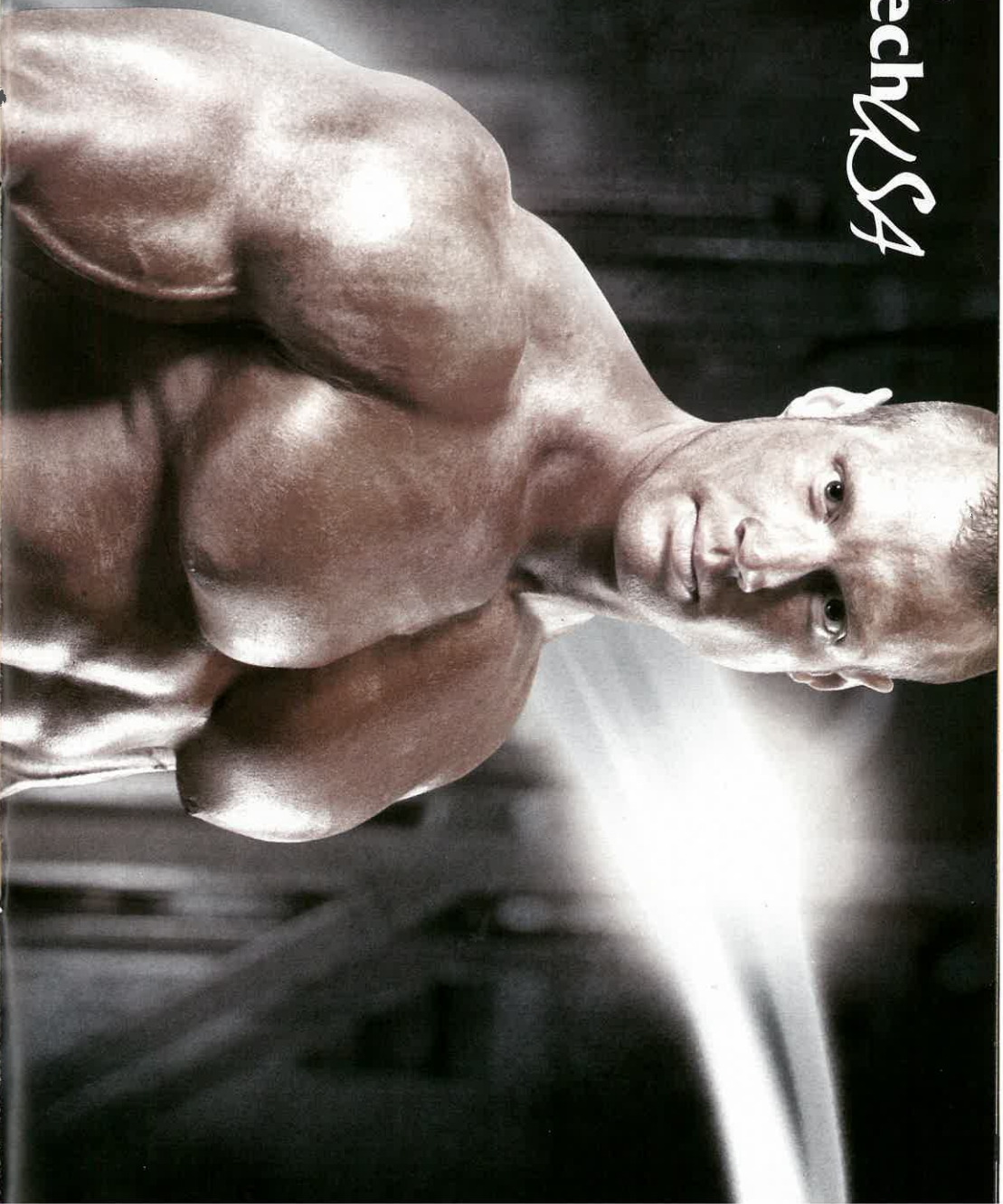


• Kifejlődött pajzsmirigy alulműködés, ekkor már a TSH emelkedésén túl a vérben mérhető pajzsmirigyhormonszintek is alacsonnyá válnak. A jellegzetes tünetek már korábban megjelentek.

A pajzsmirigy alulműködés tünetei

- Eleinte enyhe fáradékonyságon, rossz közérzeten, valamint a koncentrációs képesség romlásán kívül más nem igen érzékelhető. A többi tünet fokozatosan, egyénenként változó sorrendben alakul ki.
- A csökkent pajzsmirigyműködésnél rosszabb étvágy ellenére a testsúly gyarapszik, bőrszárazság jelentkezik, a testhőmérséklet csökken, a betegek fázékonnyá válnak.
- A bőr jellemzően száraz, sápadt és durva tapintású, a végtagok hidegek. A kezek fájhatnak, a körmök töredeznek, a testen ödémák alakulhatnak ki.
- Gyakran a szellemi működés is hanyatlik, a memória romlik.

BioTech USA



BioTechUS4





AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com



AKARJ TÖBBET
www.biotechusashop.hu

• Gyakori a székrekedés, a rossz étvágy. A hang rekedtessé válik. Érzékszavar és hallásromlás is bekövetkezhet. A vér koleszterinszintje emelkedetté válik.

A pajzsmirigy alulműködés kezelése

A kezelés élethosszig tartó hormonpótlással történik. A rendelkezésre álló készítmények lehetővé teszik a tökéletes pótlást, semmiféle természetgyógyászati szerrel nem helyettesíthetők. A napi adagot személyre szabottan kell beállítani.

A pajzsmirigy alulműködés testsúlygyarapodással jár, a túlműködés pedig fogyással. Sokan hiszik azt, hogy a pajzsmirigyhormon szedése segít a testsúlyfölslegtől való megszabadulásban. Ez azonban nincs így. Fogyni csak a hormon túladagolásától lehetne, aminek viszont súlyos szív és érrendszeri mellékhatásai vannak!

A normál tartományig történő hormonpótlás nem fogyaszt, viszont az alulműködés rendezésével megjavul az étvágy, így a kezelés során testsúlygyarapodás léphet fel, melyet megfelelő diéta betartásával el lehet kerülni.

Szabó Noémi
személyi edző
testépítő versenyző



OTO CHILI

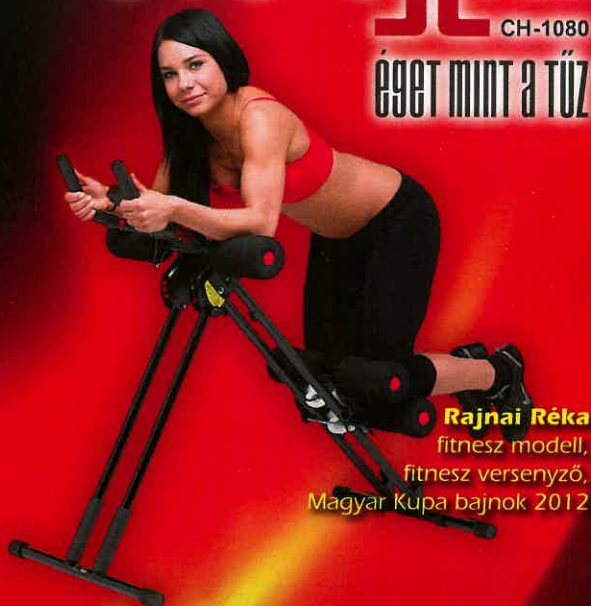
CH-1080

ÉGET MINT A TŰZ



Szentgyörgyi Romeo

aerobik edző,
személyi edző, life coach
kétszeres Európa bajnok
hatszoros sport-aerobik világbajnok



Rajnai Réka

fitnesz modell,
fitnesz versenyző,
Magyar Kupa bajnok 2012

Az OTO CHILI egy új, hatékony, otthoni használatra szánt fitnesz készülék.
Segítségével gyorsan és könnyen látványos eredményt érhetünk el,
ha a célunk a lapos, vagy kockás has, a feszes, formás izomzat.

A legújabb kutatásokat felhasználó, innovatív edzőgép **időt spórol Önnek,**
hiszen napi 5 perc elegendő a legfontosabb izmok hatékony átmozgatására.
Alakítsa át a hasprést, a guggolást és a fekvőtámaszt
egyetlen könnyű mozdulattá!

Nyújtson könnyedén, égesse a kalóriákat, érjen el jobb kondíciót!
Formálja tónusossá izmait, erősítse meg hasfalát, a hát izmait,
szabaduljon meg az úszógumiktól.

Az OTO CHILI **napi 5 perces használatával rövid idő alatt a lapos,**
vagy akár a kockás has is könnyen elérhető.

További info és a működést bemutató video: **www.mediwel.hu**

Az OTO Chili ára: 39 900 Ft.

Forgalmazza: Mediwel Kft. 1021 Budapest, II., Vadaskerti utca 12/B.

A termék megvásárolható online: **www.mediwelshop.hu** vagy
megrendelhető telefonon: 06 20 779 4070; 06 20 779 4071

BioTechUSA™

A TESTÉPÍTÉS LEGÉGETŐBB FORMULÁJA

Professzionális minőségű kapszulák
15 féle értékes növényi kivonattal
és más fontos összetevőkkel.



A termék színében és méretében
a fotón látottaktól eltérhet.

MOLNÁR PÉTER

WABBA, WBPF, N.A.C. testépítő világbajnok

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com



ORSZÁGOS BIOTECH USA ROADSHOW A LEGNAGYOBBAKKAL!

Kérj tanácsot versenyzőinktől! Érdekel, hogy mit ajánl számodra Kiss Jenő, Molnár Péter vagy Nagy Ákos? Esetleg lányként a fogyással vannak problémáid, de Szabó Melindától szívesen meghallgatnál néhány ötletet? Akkor figyeld a BioTech USA Facebook oldalát, mert hamarosan jönnek a pontos időpontok, amikor is találkozatsz a szponzorált versenyzőinkkel.



2013 őszén elindítjuk a BioTech USA Roadshow-t, amelynek során 10 héten át ellátogatunk egy-egy edzőterembe szerte az országban.

KKKEL TALÁLKOZHATSZ?

Kiss Jenő, Molnár Péter, Nagy Ákos, Szabó Melinda, Rajnai Réka, Kiss Virág.

Milyen programok várnak a versenyzőinkkel?

- Készíts közös fotókat: pózolj a testépítő világ legnépszerűbb magyar versenyzőivel!
- Kérj tanácsokat edzéssel kapcsolatban: nem tudod, hogyan kell pontosan kivitelezni egy-egy gyakorlatot? Vagy nem fejlődés úgy, ahogy szeretnél? Megmutatják neked azok, akik a legjobban értenek hozzá, hiszen már bizonyították!
- Kérj tanácsokat táplálkozással kapcsolatban: nem nő a tömeged úgy, ahogy szeretnéd? Esetleg nem megy a diéta? Elmondják a titkaikat a legjobbak!
- Nem tudod, milyen táplálék-kiegészítőkre van szükséged? A bajnokok ebben is segítenek! Összeállítják Számodra az ideális csomagot, amivel elérheted a céljaidat!

EZ MÉG NEM MINDEN!

Edzés előtt próbáld ki a legújabb erőszint-növelőinket, edzés után pedig fehérje turmixszal várunk! Kóstold meg fehérje szeleteinket és olvasd el a Your Body magazin legfrissebb számát is!

HOL ÉS MIKOR TALÁLKOZHATSZ VELÜNK?

A pontos időpontokról és helyszínekről a BioTech USA Facebook oldalán kapsz mindig információt! Figyeld az oldalunkat: <https://www.facebook.com/biotechusa>

Az egyes alkalmakról Facebook eseményt készítünk, ahol jelezni tudod részvételi szándékodat, de e nélkül is sok szeretettel várunk mindegyik helyszínünkön!



Égess még több zsírt –

optimalizáld az edzést!

A legjobb módszer a súlyzós és aerob edzések kombinálása, de vajon miért fontos mindkettőt beilleszteni az edzésprogramba?

1. Súlyzós edzés: A súlyzós edzés által felépített izom is használ energiát, így használ testzsírt is. Az izomtömeg pedig nagyon energiaigényes szövet, így érdemes a súlyzós edzésekkel tónusosabbá tenni a külsőnket!

2. Nagy intenzitású kardióedzés: A tudományos kutatások azt találták, hogy a 75%-os intenzitás felett végzett edzés után megfigyelhető az a jelenség, hogy a szervezet az edzés befejeztével még órákon át jóval nagyobb energiafelhasználást produkál, mint egy szokásos mérsékelt intenzitású aerob edzés esetén.

3. Aerob edzés: A kemény edzések után is tudod fokozni a kalória-felhasználást. A valóban aerob tartományban végzett edzés regeneráló hatású, és elkerülheted a túledzést is, ha egy-egy napon aerob edzést végzel.

Mi a legjobb megoldás?

Próbáld ki a súlyzós és kardióedzést kombináló köredzés programot! Így egy edzésen kombinálhatod a magas és alacsony intenzitású gyakorlatokat, amelyeket egyszerű végezni, csak alapvető eszköz-igénye van és nagyon hatékony program, ha fogyni szeretnél!

A köredzés lényege az, hogy minden gyakorlatból egy-egy sorozatot végzünk pihenő nélkül, majd amikor végigértünk a körön, jöhet a pihenő és következik az újabb kör. A gyakorlatokból 4 kört végezzünk!

Gyakorlatok

1. Bemelegítés: Indítsd az edzést nagyjából 10 perc laza bemelegítéssel, amelyben kombináld a kocogást, tempós sétát és súlyzók segítségével mozgasd át minden izomcsoportodat egy-egy sorozat erejéig. Minimális súly használatával végezz tehát mellről nyomást, vállból nyomást, lehúzást nyakhoz, guggolást, combfeszítést, és combhajlítást. 15-20 ismétlést végezz mindegyik gyakorlatból!

2. Padra lépés: Szükséges egy step pad a gyakorlathoz. A lábak cserélésével lépj fel tempósan a padra. Lépj fel a jobb lábadal, majd mellézár a padon a bal, lelépés jobb lábbal és mellézár a talajon a bal. Majd fordítva. 20 fellépés tehát jobb lábbal és 20 lépés bal lábbal indítva!

3. Mellről nyomás állva: 20 ismétlésen át emeld a rudat mellről magas tartásban! Figyeld a gerinc ágyéki szakaszára, tartsd a derekadat, a hasad is legyen feszes!

4. Padra lépés: Gyors tempóban, 40 ismétlés, ahogy már végezted korábban!

5. Kitörés: Ragadj meg két súlyzót és lépj először az egyik lábaddal egy nagyot előre, majd zárd vissza és jöhet a másik láb. Végezz 15-15 ismétlést!

6. Padra lépés: Gyors tempóban, 40 ismétlés!

7. Evezés rúddal: Döntsd előre a törzsedet, a térdek lehetnek enyhén hajlítva! A rudat tartsd a nyújtott karokban, majd a könyöködöt húzd be szorosan a stabilan tartott törzsed mellett! Egy pillanatig tartsd meg ezen a ponton (a köldököd környékéhez húzd a rudat), majd engedd vissza. Végezz 20 ismétlést!

8. Padra lépés: Gyors tempóban, 40 ismétlés!

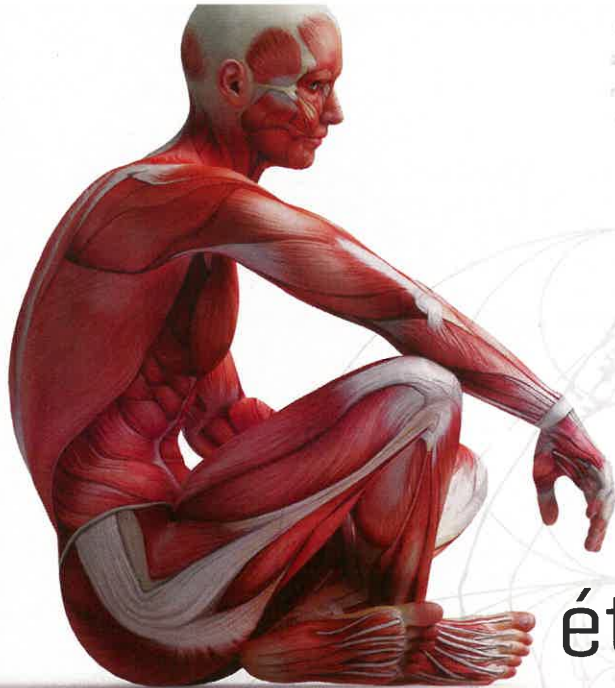
9. Guggolás: Állj nagy terpeszbe, tedd a kezeidet a tarkódra és végezz mély guggolásokat! Ha könnyű, akkor ragadj meg két kézi súlyzót! A térdek legalább derékszögig menjenek! A guggolásokat lassan végezd, 20 ismétlés szükséges!

10. Pihenő: Két kör között 2-3 percet pihenj, kisebb nyújtásokkal!

11. Levezetés, nyújtás: Ha kész vagy az előírt 4-5 körrel, akkor szükséges 10 perc laza levezetés és nyújtás. Minden izomcsoportot alaposan nyújts meg, hogy ezzel is segítsd a regenerációt!

Jó edzést kívánunk!





Miért kell ennyi fehérje a diétás étrendben?

A fehérje egy esszenciális tápanyag, amelyet állati termékekben, diófélékben és pl. babban is találhatsz. Szükség van fehérjére az új sejtek építéséhez, a szövetek megőrzéséhez és más fehérjék szintetizálásához, amelyek a szervezet alapvető funkcióit biztosítják.

A fehérje aminosavak láncából áll.

Az emberi szervezet rengeteg fehérjét tartalmaz: jelen vannak minden élő sejtben: a hajadban, körmödben és a bőr külső részeiben, izomszövetekben, csontban, vörös vérsejtekben, plazmában.

A naponta elfogyasztott fehérje nagyjából fele ahhoz szükséges, hogy a segítségével enzimeket állíts elő, amelyek olyan speciális feladatot látnak el, mint az étel megemésztése, vagy molekulák szétválasztása és sejtek alakítása. Ezekhez a folyamatokhoz az enzimeknek szükségük van vitaminokra és ásványi anyagokra.

Az, hogy látsz, gondolkozol, hallasz és mozgatsz, vagyis minden funkció – ami az egészséges étellel összefüggésben van – használja az idegrendszeri sejteket, amelyen át üzenetek jutnak el a parancsokhoz az agyból a szervezet más részeihez. Ehhez pedig neurotranszmitterekre van szükség, amelyek fehérje segítségével keletkeznek.

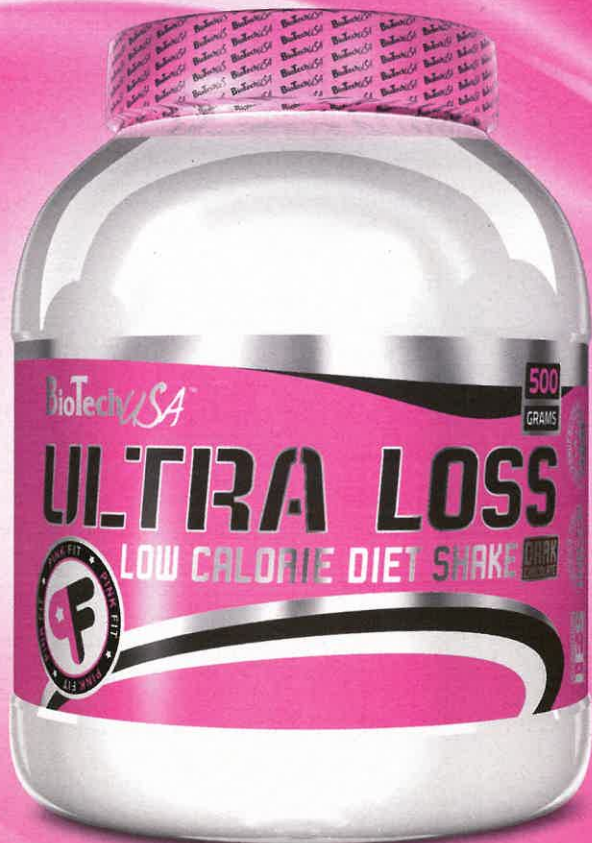
A fehérjének nagyon fontos szerepe van minden egyes új sejt keletkezésében.

A kromoszómák is aminosavakból állnak.

Szigorú diétában a fehérjét és az aminosavakat energiaként is fel tudod használni, ahogy az izomzatod megtartásához és a szervezeted működéséhez is szükségesek. Mivel diéta idején lecsökkentetted a szénhidrátok mennyiségét, fontos, hogy a szervezet funkcióinak ellátásához legyen tápanyag, így megemeljük a fehérjebevitelt. Ezért célszerű diéta idején magasan tartani a fehérje mennyiségét! Így nem épül le az izomzatod, az edzés hatására pedig tónusos lesz a külső megjelenésd!

BioTechUSA™

ÉHEZÉS? FELEJTSD EL!



A megújult
Ultra Loss
hamarosan
a polcokon.

ULTRA LOSS

Étkezés helyett egy ízletes turmix, amellyel **csupán 98 kalória** jut a szervezetbe, valamint számos vitamin is. A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez intenzív testmozgás alatt vagy azt követően. Az E-vitamin hozzájárul a sejtek oxi-

datív stresszel szembeni védelméhez. Az **ULTRA LOSS** gondosan válogatott összetevői segítenek abban, hogy jóllakottan tudd tölteni a napodat, miközben a megszokottnál kevesebb kalóriát fogyasztottál el!

A termék színében és méretében a foton látottaktól eltérhet.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

GYÜMÖLCSÖK FOGYÓKÚRA IDEJÉN

Szebbnél szebb, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag gyümölcsök vesznek körül mindenfelé, amerre csak mész.

Te pedig a fogyókúra kellős közepén tartasz. Melyiket válaszd és mennyit ehetsz belőle? A kérdés azért érdekes, mert a gyümölcs egészséges, ugyanakkor magas cukortartalommal bír!

MÁS A GYÜMÖLCSUCUKOR?

A gyümölcsök kalóriaértéke többnyire sokkal magasabb, mint a zöldségeké. Ez nem véletlen, hiszen a cukortartalom a gyümölcsökben ott van, míg a zöldségekkel más a helyzet. Noha vannak gyümölcsök, melyek íze kesernyős – mint például a grapefruit –, a gyümölcsucukor akkor is ott rejtőzik a termésben. A gyümölcsucukor sokak számára az „egészséges” cukrot jelenti, s úgy hiszik, ez nem hizlal, vagy legalábbis sokkal kevésbé, mint a hagyományos kristálycukor. Nos, ami tény, az tény: a cukor az cukor, legyen szó egyszerű vagy gyümölcsucukorról.

Nézzük meg néhány gyümölcs kalória- és cukortartalmát 100 g-ra vetítve:

Banán: 89 kcal, 24,2 g cukor

Alma: 80 kcal, 22 g cukor

Cseresznye: 61 kcal, 14 g cukor

Körte: 50 kcal, 12 g cukor

Szőlő: 76 kcal, 18 g cukor

GYÜMÖLCSDIÉTÁZOL, MÉGSEM FOGYSZ?

A cukor szénhidrát, melyből ha többet fogyasztasz, mint amit ledolgozol, az sajnos zsír formájában fog rajtad elraktározódni. Agyümölcsökkel tháta fogyókúraalattóvato-

san kell bánni! Ám nem szabad elfelejteni, hogy a szénhidrát nem ellensége a fogyókúranak, hiszen energiát szolgáltat neked! A gyümölcsök a vércukorszintet nem emelik meg oly módon, mint egy cukros péksütemény (vagyis hirtelen), de fogyasztásukat bizonyos keretek között kell tartani.

Legyen szó bármilyen gyümölcscről, fogyassz belőle keveset, s leginkább a delelőtti órákban! Mivel a gyümölcsucukor lassabban kerül a véráramba, ezért a kora délutáni fogyasztás legyen az utolsó alkalom. Ezt követően jöhetnek a szintén vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag zöldségek, melyek ezenkívül a magas rosttartalmuknak köszönhetően segítik is az emésztést.

A KÖVETKEZŐKET TARTSD BE:

- A gyümölcsök fogyasztása mindig egy étkezésnek számít. Az étkezések között 2-3 órát kell tartanod!
- Legkésőbb kora délután egyél gyümölcsöt, annak cukortartalma még órákra biztosít számodra energiát!
- Az esti gyümölcs – még a kesernyős ízű is – nem ajánlatos, mivel abban is van cukor! Ha pedig nem dolgozol le, a felesleg elraktározódik!

Fogyókúrázni tehát gyümölcsökkel is lehet, de a kalóriaszámítás, a mértékletesség, a mozgás és az időbeli korlátok itt is rendkívül nagy jelentőséggel bírnak!

Szabó Noémi
személyi edző
testépítő versenyző

BioTechUSA™

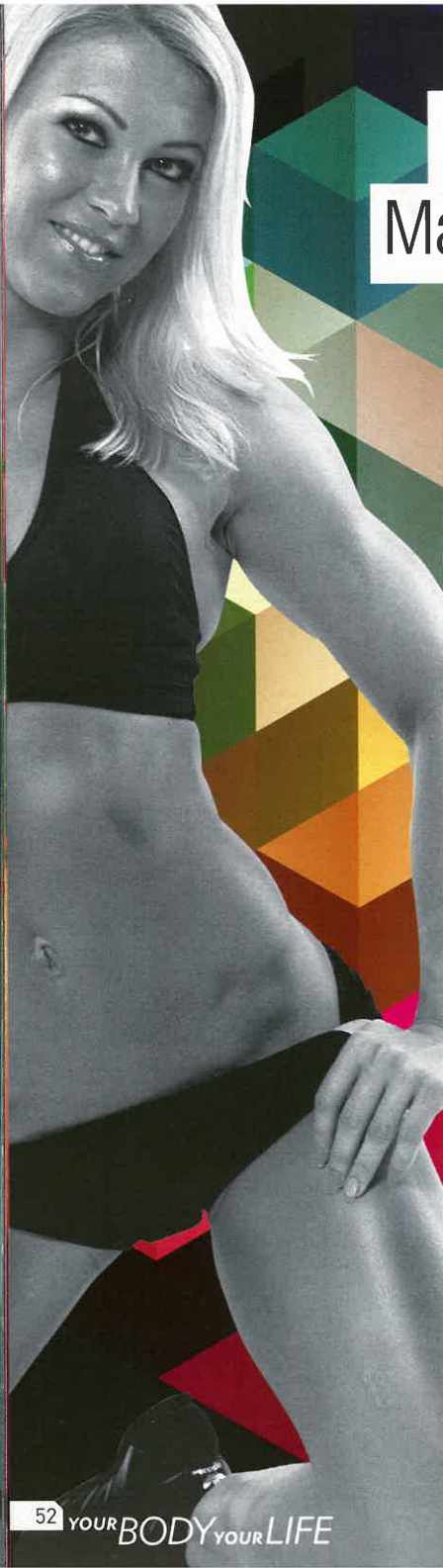
HA SZÍVÜGYED AZ EGÉSZSÉG.



Esszenciális zsírsav formula
halolajjal és E-vitaminnal.
Az EPA és a DHA hozzájárulnak
a szív megfelelő működéséhez.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet. A termék nem helyettesíti a változatos étrendet és a kiegyensúlyozott életmódot!



Szabó Melinda, Magyarország első **profi** fitneszversenyzője

Szabó Melinda neve már bizonyára ismert a **BioTech USA** rajongói körében, hiszen évek óta támogatott versenyzőnk. Fiatal kora ellenére Melinda már mindent elért amatőrként, amit el lehetett érni. A junior és felnőtt világbajnoki cím, az amerikai és európai Arnold Classic győzelmek és címvédés után nem maradt más hátra, mint **profi** kártyáért folyamodni elsőként a magyar fitneszversenyzők közül. Melinda óriási tehetségéhez nem fér kétség. Különösen hajlékony és robbanékony, így a gyakorlatai mindenhol fergeteges sikert aratnak, akárhol is versenyez a világban. Profiként azonban a világ legjobbjával mérí össze az erejét, így nem lesz könnyű helyzetben. 2013-ban a profi státusznak megfelelően szükség volt némi változtatásra az edzésben és a diétában is. Nem más segít neki, mint Hegedűs Anita testépítő versenyző. Melinda izomtömegén még van mit javítani, hogy versenybe szállhasson a világ legjobbjával, bár ez remek genetikájának köszönhetően nem fog problémát okozni számára. A testépítő edzéseket viszont tudatosabbá, tervezettebbé kellett tenni. „**Hegedűs Anitával** készülök, aki kiváló szakember és július óta együtt dolgozunk. Anita is elindul az októberi spanyolországi Arnold Classic-on amatőr testépítésben, én pedig profiként fitnesz kategóriában. Az edzéseim sokkal tudatosabbak és tervszerűbbek, mióta Anita segítségével végzem az edzéseket. Most július elején kezdtük el a közös munkát és főleg a lábam növelésére fektetjük a hangsúlyt. A diéta is szigorúbb lesz, mint eddig volt.” Melinda első nagy profi megmérettetése az októberi Arnold Classic-on lesz!

LEGNAGYOBB EREDMÉNYEK:

IFBB Junior Fitnesz világbajnokság: 1. helyezett (2013)
Arnold Classic, USA, Ohio: 1. helyezett (2013)
World Ladies Cup Kijev, pénzdíjas verseny: 1. helyezett (2013)
IFBB Junior világbajnokság: 1. helyezett (2013)
Arnold Classic, USA, Ohio: 1. helyezett (2013)
Felnőtt Női Fitnesz Európa-bajnokság, Zágráb: 1. helyezett, abszolút 1. helyezett (2012)
Arnold Classic, USA, Ohio: Fitnesz kategória 1. helyezett (2012)
Spanyolország, Santa Susanna, Junior Fitnesz világbajnokság:
Női Fitnesz abszolút 1. helyezett (2011)
IFBB Champion of the Year Fitness Dance Kupa: 1. helyezett (2011)
IFBB világbajnokság: 1. helyezett, Szerbia, Novi Sad (2011)
Arnold Classic, Spanyolország, Madrid: Európa 1. helyezett (2011)
Spanyolország, Alcalá de Henares, Európa-bajnokság: 1. helyezett (2011)
Fitbalance, Magyar Kupa: 1. helyezett (2011)
Spanyolország, Valencia, Fitness Woman Európa-bajnokság:
1. helyezett (2010)
Magyar Országos Bajnokság: 1. helyezett (2010)

BioTechUSA™

EXTRÉM DÓZISÚ, DIÉTÁT TÁMOGATÓ FORMULA

- 20 FÉLE ÉRTÉKES NÖVÉNYI-
ÉS ZÖLD TEA KIVONATTAL,
- L-KARNITINNEL,
- KOFFEINNEL,
- MÁS FONTOS ÖSSZETEVŐKKEL.

HAMAROSAN!



A termék színében és méretében
a fotón látottaktól eltérhet.

Szabó Melinda

SZABÓ MELINDA

2x IFBB Fitness világbajnok
3x Arnold Classic bajnok

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

ZEN BU KAN KEMPO



EDDZD VELÜNK
TESTED
ÉS SZELLEMED!

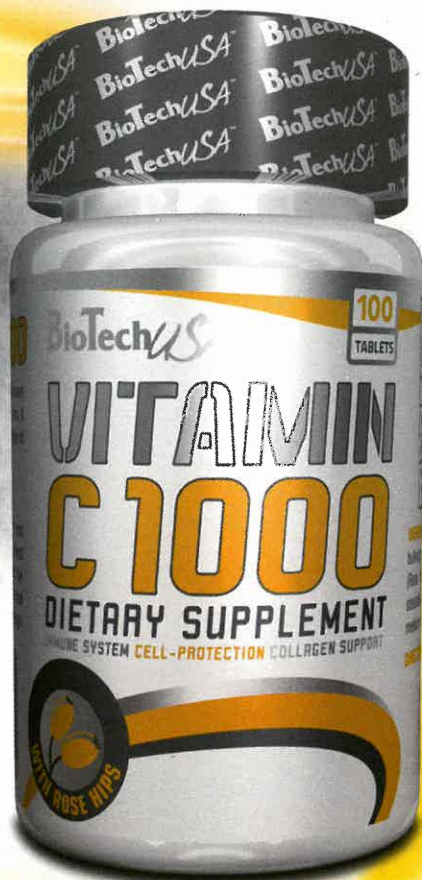
A legfőbb okok, hogy minket válassz:

- Valódi versenytapasztalaton alapuló oktatás.
- Komplex harcművészet a dobás- és földharc technikáival, formagyakorlatokkal, tradicionális fegyverhasználattal, a törés illetve a hatékony önvédelmi technikákkal.
- Nemzetközileg elismert versenyzetési rendszer az amatőr technikai versenyszámoktól a profi MMA szabályrendszerig.
- 40 éves múlt.

MAGYAR ZEN BU KAN KEMPO SPORTSZERVEZET | 1141 Budapest, Bonyhádi utca 114.
E-mail: pappvaler@zenbukankempo.com | www.zenbukankempo.com

BioTech^{USA}™

AZ ERŐS IMMUNRENDSZERÉRT.



Hozzáadott csipkebogyóval és bioflavonoidokkal készült C-vitamin tabletta. **Tablettánként 1000 mg C-vitaminnal.** A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez, valamint a normál kollagén képződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának, működésének fenntartásához.

A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet. Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

10 szigorú zsírégető tipp

Előre is bocsánat, de ezúttal nem fogok finomkodni. Nem kell a nyavalygás és a fogyni okoskodás. Ha nem teszed meg, amit szükséges, nem fogsz fogyni. Nem bonyolult...

1. Edzés

Ha nincs időd, akkor egyszerűen nem akarsz rá időt szánni. Edzés nélkül pedig hiába fogysz, puha és petyhüdt leszel, ami ronda. Szóval biztos van az a hajnali vagy esti időpont, amikor belefér fél óra mozgás!

2. Étkezés

Regényt lehetne írni arról, hogy ki, mire hajlandó és nem hajlandó kezdve attól, hogy „a napi csokiról nem mondok le”, át a „pedig én csak light dolgokat eszem”-en egészen odáig, hogy „na nehogy már diétázni kelljen, mozgok en eleget”-ig. A fogyáshoz kevesebb kalóriát kell bevinned, hiszen az addigi mennyiségtől híztál. Ezt pedig célszerű ésszerűen megoldani úgy, hogy ne legyél éhes és minél kevesebb stresszt okozz a szervezetednek. Ezért kell figyelni a glikémiás indexre a szénhidrátok esetén és a magas fehérjebevitelre. Ha nem diétázol, akkor csak egy ideig megy a fogyás sporttal. Az edzés mennyiségét nem tudod korlátlanul növelni, de ezt majd megtudod, ha jeleznek az ízületek...

3. Zsírégetők

Zsírégetők nélkül is lehet fogyni, kérdés, hogy érdemes-e egy ilyen segítséget kihagyni. Nem fog lefogyasztani, ha közben csipszet tömsz magadba, de ha diétázol és edzel rendszeresen, akkor fokozza a leadott zsírmennyiséget.

4. Mérleg

Nem a mérleg mutatja a fogyásodat, hanem a tükör és a centik. Bármilyen okból veszt-hetsz vagy felvehetsz plusz vizet, ami becsapja a mérleget, de a tükröt és a centit sosem tudod becsapni, azok mindig pontosan mutatják, hogy mennyit változtál, mennyit fogytál, feszesedtél. Ráadásul az izom nehezebb is, mint a zsírtömeg, tehát ha izmosodtál, akkor is mutathat többet a mérleg.

5. Súlyzók

Sok hölgy ódzkodik a súlyzóktól és ez óriási hiba! Ha csak kardiózol, akkor nem leszel feszes, tónusos, csak plőttyedt. Lógni fog a bőröd is rossz esetben. Pedig ha tudnád, hogy egy kis izommal máris jóval több kalóriát égetsz el alapban, mint izom nélkül. Ami pedig mégsem jön olyan rosszul, amikor az étlapot nézegeted.

BioTechUSA™

ÉGESD EL A GÁTLÁSAIDAT!



**MEGA
FAT BURNER**

A **MEGA FAT BURNER** egy komplex termék a Pink Fit programhoz L-karnitinnel, krómmal, koffeinnel és rostokkal. A króm

részt vesz a makrotápanyagok normál anyagcseréjében és hozzájárul a vércukor normál szinten tartásához.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet.

6. Reggeli

Elhiszem, hogy mindenki szakértő és az első fogyasztó ötlet a reggeli kihagyása... Talán tényleg fogysz is, csak aztán ha nem működik az agyad és az anyagcseréd sem lesz olyan szorgos mint addig, talán érdemes elgondolkodni, hol a hiba. Egyetlen étkezés kihagyása sem fér bele, ha fogyni akarsz, mert a szervezet rögtön átkapcsol tartalékolásra és közben szépen fedezi az igényét az izmaid lebontásával. A reggeli ráadásul az anyagcsere megfelelő napi beindításához is szükséges, így hát nem érdemes kihagyni, inkább át kell gondolni alaposan, mit is érdemes enni.

7. Vacsora

A fránya vacsora, ahol a napi jócselekedetünket mindig elrontjuk. Ezért is fontos a tervezés. Sajnos arra nincs külső segítség, hogy hogyan csapj a saját kezedre, amikor egymás után pakolod magadba este a szénhidrát- és zsír dús ételeket. Ez tényleg fejben dől el. Ha akarod, megcsinálod, ha nem akarod, nem. Nem túl bonyolult. Este csirkemell salátával, vagy fehérjeturmix túróval, light mozzarella vagy tojásfelhérből készült rántotta zöldségekkel, gombával nyugodtan fogyasztható.

8. A gyümölcs nem éget zsírt

Óriási tévedés azt hinni, hogy vannak „negatív kalóriás” meg „zsírégető” ételek. A gyümölcsök végképp nem tartoznak egyik kategóriába sem, hiszen gyümölcscukor tartalmuk éppen, hogy nem támogatja a fogyást. Ha mindenképp szükséges, akkor délelőtt egyél és inkább világos színű gyümölcsöket, de a rostok és vitaminok többségét inkább zöldségekből próbáld fedezni!

9. Türelem

Gyorsan semmiképp se akarj fogyni, mert annak több szempontból sincs értelme. Az egyik, hogy testzsírt veszíteni nem tudsz sokat egyszerre, heti maximum fél– 1 kg-t. Tehát ha ennél többet fogysz, akkor ott zsíron kívül lehet izomfehérje és víz is. A gyors fogyás eredménye ugyanolyan gyors visszahízás lesz, így az első és legfontosabb kulcsszó a türelem. Ha volt időd, pénzed és energiád, amit az evésbe ölj, akkor legyen a fogásra is!

10. Kitartás

Az, hogy a családotod mit eszik és Te mit eszel, nem feltétlenül fog egyezni. Viszont az, hogy Te példát és utat mutatsz, az mindenképpen pozitív abból a szempontból, hogy az egészséges életmód felé tereld a többieket! Ne csábulj el a fagyis doboz vagy a sült krumpli láttán, legyél mindig tisztában azzal, hogy milyen tápanyagokkal „kényezteted” a szervezetedet és becsüld meg a testedet! Biztosítsd azt számára, amire igazán szüksége van, hogy úgy nézzen ki, ahogy szeretnéd és így úgy érezd magad benne, ahogy arra mindig is vágytál!

BioTechUSA™

VÁLTOZTASS, HOGY VÁLTOZHASS!



FAT CONTROL

Az **FAT CONTROL** rágótabletta inulinnal és rostokkal hozzájárul az adott étkezés után bekövetkező vércukor szintemelkedés csökken-

téséhez, így a PinkFit Easy csomag sikeres működéséhez!

A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

Fogyás *L-karnitinnel*

Amikor valaki azt állítja, hogy hiába szed L-karnitint, mégsem tud fogyni, akkor egyértelmű, hogy ott nem a táplálék-kiegészítővel van probléma, hanem az étrenddel. A karnitin ugyanis működik mindig, minden körülmények között. Viszont ha a táplálkozásunkon nem változtatunk, akkor nem lesz lényeges változás, mert hiába segít a zsírt elégetni a táplálék-kiegészítő, ha továbbra is bevisszük azt a felesleget, ami lerakódik!

Hogyan működik az L-karnitin?

Az L-karnitin szállítja a hosszú szénláncú zsírsavakat – mint amilyenek a trigliceridek – a mitokondriumba, vagyis a sejtek „kohójába”, ahol oxidáció során energiaként kerülnek felhasználásra a zsírsejtek. Tehát a felszabaduló zsírsejtek el fogod energiaként felhasználni, ezért célszerű edzés előtt fogyasztani, amikor több zsírsejt szabadul fel.

Már a '30-as években felismerték a karnitin hatékonyságát!

Az L-karnitinról a '30-as évek során bizonyosodott be, hogy mennyire jó hatással van a keringési rendszerre és a szív működésére. Később pedig azt is felfedezték, hogy a zsírágyagszere fokozásában is részt vesz. Sőt, javítja az állóképességet is (hiszen segíti az energiatermelést).

Hogyan érdemes a karnitint fogyasztani?

Nincs étrendi ajánlás a karnitin fogyasztását illetően. Alapvetően legalább 1 g mennyiség fogyasztása javasolt edzések előtt kb. fél órával, de érdemes lefekvés előtt is bevinni egy adagot!

Küzdj az öregedés ellen is L-karnitinnel!

A tanulmányok szerint az évekkel csökken a sejtek mitokondriális működése és az L-karnitin koncentrációja is. Ezt a folyamatot is késleltethetjük L-karnitin fogyasztásával!

Miben és mennyi karnitin található?

Főleg húsokban és tejtermékekben található meg néhány tízmilligrammos mennyiségben, így diéta idején célszerű táplálék-kiegészítőből is bevinn!

BioTechUSA™

EDDZ SZIMPLÁN, ÉGESS DUPLÁN!

Fogyassz minden edzés előtt **L-Carnitine 100.000** -et, mely folyékony formában 2000 mg L-karnitint juttat a szervezetedbe adagonként.



A termék színében és méretében
a fotón látottaktól eltérhet.

RAJNAI RÉKA

IFBB Bikini Világkupa győztes

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

IZOMBEDURRANÁS ÉS FEJLŐDÉS

Az edzés előtti formulák nagyrészt nitrogén-oxid fokozók, amelyek nemcsak kellemes bedurranás érzést okoznak, de a fejlődés szempontjából is komoly segítséget jelentenek.

A BEDURRANÁS NEMCSAK MENTÁLIS ÉS ESZTÉTIKAI ÉLMÉNY

Mindenki tudja, milyen jó érzés, amikor az izombedurranást eléred, amikor pontosan ott érzed az edzés hatását, ahol megcéloztad az izmaidban. A mentális és esztétikai élménynél azonban ez jóval nagyobb jelentőséggel bír. A pumpáltság során ugyanis az anabolikus folyamatok sokkal hatékonyabban zajlanak!

A vérkeringés és az izomszövetek közötti anyagcsere a kapillárisoknál zajlik. Itt kerül a vérkeringésből biztosított tápanyag a sejtbe, ami segíti az izom növekedését és a regenerációt, valamint itt adja át a sejt a felesleges melléktermékeket, amelyek a vérkeringésen keresztül később kiürülnek a szervezetből.

A nitrogén-oxid fokozó és ezáltal maga a bedurranás érzése során gyorsul a kapilláris és a sejt közötti folyamatok zajlása.

PLATÓT ÉRTÉL? DOBJ BE EGY ADAG NITROGÉN-OKSID FOKOZÓT!

A tápanyagok jobb felszívódását kihasználva célszerű a nitrogén oxid fokozókkal bevinni némi aminosavakat, kreatint és akár vitaminokat is. Ráadásul ezek a plusz tápanyagok így az edzés alatt is rendelkezésre állnak és segítik a regenerációt. A kreatin azonnal energizál, így kitartóbb leszel és a súlyok terén is feljebb léphetsz. Célszerű ezért akkor is bevetni a nitrogén-oxid fokozót, ha éppen platót érteél.

A salakanyagok gyors távozásával is segíted a regenerációt, így a szervezeted több energiát tud koncentrálni az anabolikus folyamatokra.

BioTechUSA™

ROBBANJ RÁ AZ ÍZRE ÉS FOKOZD A TERHELÉST

Nitrox Therapy.
Ízleld meg az ERŐT.



A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusashop.hu

BEMUTATJUK A BIOTECH USA – BERKES TEAM-ET!

Ha az IFBB szövetség által rendezett versenyről van szó, bizonyára rögtön feltűnik, hogy a Berkes Team versenyzői milyen szép eredményeket érnek el. Nem véletlen lett már harmadik éve a klubok közötti pontverseny nyertese ez a csapat. De kik állnak igazából a BioTech USA – Berkes Team mögött?

A Berkes László és Berkes Eszter neve által fémjelzett csapat 2010-től szerepel hivatalosan is egyesületként a versenyeken, korábban MTSZOE színekben készítettek fel versenyzőket.

Berkes Eszter, a csapat motorja korábban már mindent elért sportolóként is, ráadásul ma is aktívan versenyez. 2011-ben az év női versenyzője volt, valamint többször volt a legsikeresebb felkészítő edző. Nemcsak edzi a Berkes Team versenyzőit, de összeállítja a diétás étrendeket, tanítja a színpadi mozgást, és a színpadi megjelenés összeállításában is segít. Számos bajnoki cím birtokosa.

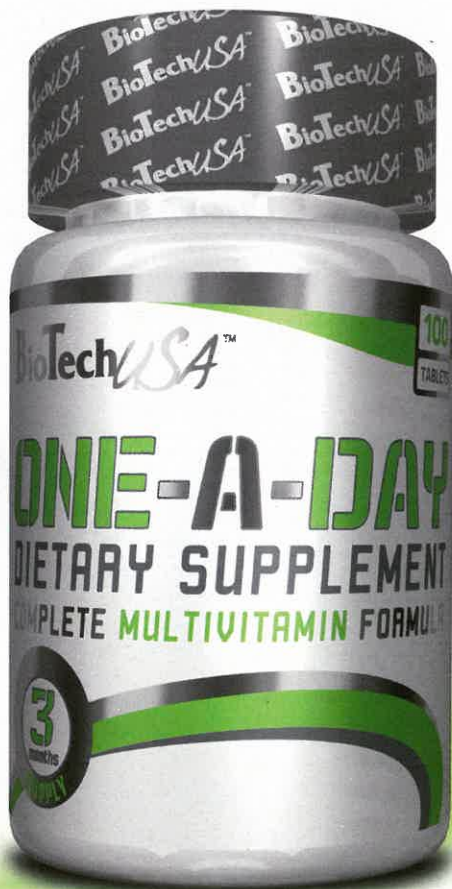
Berkes László főállásban kiképzésvezető tiszt a Készenléti Rendőrségnél és szabadidejében koncentrálni a szövetségi és egyesületi munkáira. Nemzetközi IFBB bíró és az IFBB Testépítő szakág vezetője. Versenyzőként is rengeteg díjat begyűjtött, 4 világbajnokságot nyert. László kíséri a versenyzőket is a megmérettetésre, valamint sportdiplomáciai munkával segíti az érvényesüléseket. 2008-2013-ig testépítő szövetségi kapitány, majd 2013 elejétől a testépítő szakágot vezeti.



BioTechUSA

TABLETTÁNYI EGÉSZSÉG

KOMPLETT NAPI MULTIVITAMIN-FORMULA



**PRÉMIUM MINŐSÉGŰ VITAMINKEVERÉK 12-FÉLE
VITMAINNAL, VALAMINT 11-FÉLE ÁSVÁNYI ANYAGGAL.**

A termék színében és méretében a fotón látottaktól eltérhet. Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

A BioTech USA és a Berkes Team együttműködése 2011-ben kezdődött, azóta a csapat tagjai minden versenyükre a BioTech USA termékeivel készültek és érték el sikereiket. Az együttműködés évről évre sikeresebbé teszi a csapatot, népszerűsítve a sportágat és képviselőit világszerte! Az együttműködés kezdete óta a BioTech USA Berkes Team tagjai az IFBB szövetség szinte minden versenyéről elhozták a legértékesebb kupákat. A versenyzők között így IFBB Magyar Bajnokok, Ausztria Kupa győztesek, Európa Bajnokok, Világkupa győztesek és Arnold Classic bajnokok is találhatók, a sort pedig folytathatnánk még.

A BIOTECH USA BERKES TEAM MA LEGSIKERESEBB VERSENYZŐI

1. Rajnai Réka

2011 őszétől készült a Berkes Team színeiben Rajnai Réka. Négy hónap közös munka után, egy megújult nemzetközi szintű fizikummal felvértezve állt színpadra. Megkérdőjelezhetetlenül megkezdte győzelmi sorozatát:

- Magyar Kupa
- Ausztria Kupa
- IFBB Bikini Fitness Világkupa

2. Szabó Gabriella

2012-ben kezdett a BioTech USA – Berkes Team-mel készülni Szabó Gabriella. Azonnal észrevehető volt a hozzáértő szem számára egyedülálló genetikája!

- IFBB Világbajnokság 3. helyezett
- IFBB Európa-bajnok

3. Salamon Dia

2012-ben Salamon Dia karrierjét ősztől közösen irányította Berkes László és Obertol Dávid.

- Junior Magyar Bajnok

- Ausztria Kupa győztes
- Junior VB 6. helyezett
- Junior Európa-bajnoki 4. helyezett

A 2013-as év tavasza nem remélt sikereket hozott az előzőekben kiemelteken kívül is.

Gál Bálint abszolút Ausztria Kupa győzelme, **Bárász Máté** Magyar Kupa győzelme, **Jáger Ricsi** Fitbalance és Fitness Kupa győzelmei, a Men's Physique kategóriában is megalapozta hírnevünket.

Újonnan csatlakozott a BioTech USA – Berkes Team-hez **Simon Szimonetta**, **Sebestyén Ágnes**, **Kiss Virág** valamint **Fekete Tünde**, akik bikini versenyzőként szeretnének sikereket elérni.

Kísérd figyelemmel a **BioTech USA – Berkes Team** sikereit az idei őszi szezonban is!



BioTechUSA™

INDÍTSD BE A SZERVEZETED!

IDEÁLIS REGGELI ITAL
A FEHÉRJEDŰS
TÁPLÁLKOZÁSHOZ.

1 ADAGBAN:

- 21 g fehérje (3 fajta fehérjeforrásból),
- 150 mg koffein (az eszpresszó ízűben),
- 100 mg koffein (a cappuccino ízűben),
- alacsony szénhidrát- és zsírtartalom.



Szabó
Melinda

SZABÓ MELINDA

2x IFBB Fitness világbajnok
3x Arnold Classic bajnok

A termék színében és méretében
a fotón látottaktól eltérhet.

AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

BioTechUSA™

ÚJ

CSOMAGOLÁSBAN A BRUTAL

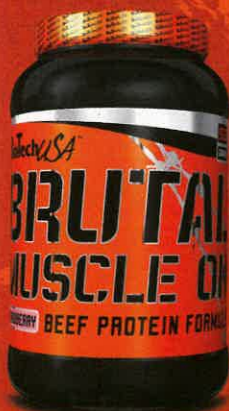
A Brutal termékek a **BioTech USA** „hardcore” vonalának tagjai, csak azoknak szól, akik komolyan veszik magukat és a sportágat, amit űznek, legyen az testépítés, kettecharc vagy erőemelés! Termékkategóriáinként csak egyetlen termék, komplexitás, funkció - csak a legjobbaknak!

HAMAROSAN
A POLCOKON

BRUTAL
NUTRITION



BRUTAL GAINER **TÖMEGNÖVELŐ MARHA** **FEHÉRJÉVEL ÉS TST** **FOKOZÓVAL**



BRUTAL MUSCLE ON **MARHA FEHÉRJE** **FORMULA**



BRUTAL N.O.V.A.2. **MIKRONIZÁLT, EDZÉS** **ELŐTTI FOKOZÓ**

KISS JENŐ VISSZATÉRT!



KISS JENŐ, KÉTSZERES MR. UNIVERZUM HOSSZÚ IDŐ UTÁN ÚGY DÖNTÖTT, HOGY ÚJRA A SZÍNPADRA ÁLL!

Jenő 14 éves korában kezdett edzeni bátyja hatására, akin látta, hogy a súlyzós edzéstől milyen izmos fizikumra tett szert. 1989-ben lépett először színpadra egy minősítő versenyen, amit meg is nyert. Ezután egyenes út vezetett a junior majd felnőtt magyar bajnoksáig, és a világbajnoki címekig. Egy-más után két évben is sikerült elnyerni a Mr. Univerzum címet. A világbajnoki cím után 1997-ben pedig a jól megérdemelt profi kártya is megérkezett, ám sok okból kifolyólag Jenő úgy döntött, hogy abbahagyja a versenyzést. Ezután saját edzőtermét irányította és ma is a Kőbányán található Gym of the best vezetője.

– 1999-ben döntöttem úgy, hogy abbahagyod, illetve jött egy kis szünet. Miért?

– Igazából az egzisztencia megteremtése kötött le és meg kellett, hogy alapozzam a saját életemet. Családom lett, két kislányom, edzőtermeket csináltam és az anyagi rész felé fordultam.

– Most mégis visszatérésre készülsz, miért?

– Valahol egy „kapuzási pánik” és igazából egy gyerekkori álmom volt, hogy a Mr. Olympián indulhassak legalább egyszer. Mivel ezt akkor nem sikerült megvalósítani, úgy döntöttem, hogy akkor is megvalósítom.

A BioTech USA támogatásával idén tavasztól újra elindult a felkészülés. Jenő először a németországi FIBO-n mutatta meg brutális formáját és óriási sikert aratott. A közönség rendkívüli rajongással vette körül a 130 kg-s versenyzőt, aki készséggel

fotózkodott a kiállítás 4. napján is minden érdeklődővel.

– 4 napon keresztül folyamatosan színpadon álltál, hogy érzed most magad?



– Nagyon jól érzem magam, engem abszolút feltöltött ez a kiállítás. 13 éve nem voltam színpadon, és most négy napon keresztül szinte folyamatosan. Ez nekem iszonyat jó gyakorlás a versenyre.

– Milyen volt újra a színpadon?

– Engem maximálisan feltölt, lelkileg, szellemileg. Nagyon jó érzés, hogy a közönség ilyen pozitívan áll hozzá.

– Hogy érzed, milyen a formád, hogy alakul?

– Természetesen nem vagyok megelégedve, de videón visszanezve meglepődök azon, hogy a régi formámhoz képest mennyi izmot sikerült magamra pakolnom.

A rajongók találkozhattak Jenővel a síófoki **Mr. és Miss Beach Body** versenyén is, ahol szintén nagy sikert aratott közvetlen és barátságos stílusával.

Idén újra színpadon láthatjuk Kiss Jenőt, aki élő legenda a magyar testépítés világában. Az újság megjelenésekor már lezajlott a Nordic Pro, amire augusztus 31-én került

sor. Ezen a versenyen tért vissza Jenő profiként. Eredményétől függően pedig most egyelőre még csak bízunk benne, hogy jogot kap az Arnold Classic-on történő induláshoz. Mindannyian reméljük, hogy egyenes az út az Arnold Classic felé, de aki kilátogat Spanyolországban a versenyre, mindenképp találkozhat Kiss Jenővel a BioTech USA standján! A spanyolországi verseny után pedig a Prága Pro színpadán láthatjuk Jenőt október 19-én.



Arról is beszélgettünk Jenővel, hogy miben más profiként versenyezni?

– Miben másak a profi versenyek?

– Alapvetően abban, hogy itt egyetlen abszolút kategória van, nincsenek súlykategóriák. Magas a színvonal és jóval nagyobb izomtömeggel rendelkeznek a profik.

– Ez kilóban hogy nyilvánul meg?

– Nekem az amatőrhez képest 10 kg izmot kellett még felpakolni.

Jenő felkészülését végigkövethettétek a BioTech USA weboldalon, ahol folyamatosan készítettünk edzésvideókat és interjúkat, valamint a fotókon is tökéletesen látszik a forma alakulása.

VB ELŐT



Nagy Ákos a BioTech USA profi erősemler-versenyzője túl van az idei egyik legfontosabb erőpróbáján a budapesti Giants Live világbajnoki kvalifikációs versenyen. Remekül helyt állt a BioTech USA szponzorált versenyzője, mert nagy csatában végig a dobogóért harcolva a 4. helyet szerezte meg. Ezzel kivívta a jogot arra, hogy a tavalyi évhez hasonlóan az idén is indulhasson a **The World's Strongest Man**-en, a hivatalos világ legerősebb embere versenyen.

HOGYAN ÉRTÉKELED PÁR HÉT ELTELTÉVEL A BUDAPESTI GIANTS LIVE-OT?

Nagy öröm számomra, hogy a tavalyi rendezés utáni az idén is megrendezhettük Magyarországon ezt a versenyt, amit az egész világon látni fognak, köszönhetően az EuroSportnak és azoknak a külföldi televíziós csatornáknak, akik hamarosan sugározni fogják majd a versenyről készült műsort. A fő cél persze az volt, hogy ismételjük meg a tavalyi sikeres szereplést, ismét kvalifikáljuk a sportág világbajnokságára. Hál'istennek ez sikerült, és ez a lényeg! Kemény verseny volt, tényleg világszínvonalú mezőnnyel, elég, ha csak a győztes Mike Burke nevét említem, aki az idén 5. helyezett volt az Arnold Classic-on,

és tavaly az USA legerősebb embere címet is megnyerte. Ezúton szeretném megköszönni minden támogatónak, aki hozzájárult a verseny sikeréhez, köztük a BioTech USA-nak, aki az esemény fő támogatója volt!

HOGYAN KÉSZÜLTÉL AZ IDEI THE WORLD'S STRONGEST MAN-RE?

A verseny utáni pár hétben nem igazán tudtam értékes edzés munkát végezni, hiszen két hétre rá Kínában a másik nagy erősemlerszervezet, a Strongman Champions League világkupáján vettem részt. Ez jó edzés és tapasztalatszerzés is volt, hiszen sok körülmény, például a hőség is hasonló volt ahhoz, mint ami a WSM-en várt. Világszínvonalú mezőnyben versenyezhettem ismét, és úgy érzem, sikerült több számban is felvennem a versenyt a legjobbakkal. A világbajnoki felkészülést július közepén kezdtem el, szükségem volt arra, hogy a lehető legjobb erőállapotot hozzam. Ehhez szükséges



TAZ ERŐS EMBEREK

volt heti 2-3 edzőtermi edzés, súlyemelő és erőemelő alapgyakorlatokkal, illetve heti 2 speciális strongman-eszközös edzés is.

VOLTAK-E VERSENYEID A VILÁG-BAJNOKSÁG ELŐTT?

2 kisebb „felhozó” versenyen is rajthoz álltam, július 20-án Szerbiában versenyeztem egy meghívásos Európa-kupán, aztán a BioTech USA által szervezett III. Balaton Legerősebb embere versenyen is Siófokon, július 27-én végül csak szervezőként szerepeltem. Meghívást kaptam Finnországba a kamionhúzó világbajnokságra, ami augusztus 10-én került megrendezésre, és remek utolsó erőpróba volt az idei világbajnokság előtt. Szóval nem unatkoztam ezekben a hetekben sem. Hét közben edzések, és szinte minden hétvégén verseny, az utolsó hét volt az, amikor már pihenni tudtam a versenyre.

HOGYAN BÍROD EZT A TERHELÉST? HOGYAN TUDOD ÖSSZEEGYEZTETNI A MUNKÁDDAL, A VERSENYEK SZERVEZÉSÉVEL AZ EDZÉSEKET, VERSENYEKET?

Egyre nehezebben! Nagyon jól be kell osztanom az időmet, mert nekem is csak 24 óra egy nap! De a viccet félretéve, sokszor nagyon megterhelőnek érzem már, hogy helyt kell állnom a civil munkahelyemen,

a versenyek szervezésében, és versenyzőként a dobogón is. Dolgozom azon, hogy kialakítsak egy olyan szponzori hátteret, ami lehetővé teszi majd, hogy csak a szervezésre, és a versenyzésre koncentráljak a jövőben. A külföldi ellenfeleim túlnyomó része mind igazi profik, reggeltől estig ez teszi ki az életüket, ha igazán fel akarom velük venni a versenyt, azt nem lehet „másodállású” strongmanként. De ez majd eldől, nagyon szeretem a munkám, a munkahelyem, a munkatársaim, és egyelőre támogatják a sportpályafutásomat. Próbálom a lehető legjobban összeegyeztetni a programjaim, és eddig ez sikerült.

HOGYAN SIKERÜLT IDÉN A WORLD'S STRONGEST MAN VERSENYE?

Szerettem volna ismét helytállni, minden számot befejezni a legjobb tudásom, erőm szerint, ami sikerült is. Így tudtam megszerezni a 21. helyet. Bár a célom a legjobb 20-ba kerülés volt, nem vagyok elégedetlen az eredménnyel így sem. Mindent megtettem a legjobb eredményért! Legközelebb pedig a 2013-as Brutal Challenge-en készülök egy kis meglepetéssel. Tisztában vagyok a képességeimmel, határainnal, lehetőségeimmel, éppen ezért nagy eredmény lenne, ha az idén a legjobb 20-ba tudnék kerülni. Ez a célom és ezért megteszek mindent!



BRUTAL CHALLENGE 2013

2009 ÓTA KERÜL MEGRENDEZÉSRE A BRUTAL CHALLENGE, AMELYRŐL ELMONDHATJUK, HOGY HAZÁNK EGYETLEN KOMPLEX ERŐSZINT FELMÉRŐ VERSENYE, AHOL BÁRKI MEGMÉRÉTTETHETI MAGÁT ÉS AHONNAN SENKI SEM TÉR HAZA ÜRES KÉZZEL!

A BRUTAL CHALLENGE NÉPSZERŰSÉGE A KEZDETEK ÓTA TÖRETLEN. ÉVRŐL ÉVRE EGYRE TÖBB FÉRFI ÉS NŐ, FIATAL

ÉS IDŐSEBB KOROSZTÁLYHOZ TARTOZÓ SPORTEMBER JÖN EL HOZZÁNK, HOGY MEGTUDJA, MIRE KÉPES VALÓJÁBAN. SOKAT VÁLTOZTATTUNK A KEZDETEKHEZ KÉPES. KINŐTTÜK AZ EDZŐTERMEKET, ÍGY MÁR SPORTCSARNOKRA VAN SZÜKSÉG, HOGY AZ ÉRDEKLŐDŐ TÖMEGNEK ELEGENDŐ HELYET TUDJUNK BIZTOSÍTANI. VÁLTOZTAK A GYAKORLATOK ÉS A NYEREMÉNYEK IS.

IDÉN EZ LESZ AZ EGYETLEN ALKALOM, AMIKOR BIZONYÍTHATSZ!

**2013. NOVEMBER 9. SZOMBAT, FOLYONDÁR
VASAS SPORT ÉS TÁNC CENTRUM.**

VÉSD FEL A NAPTÁRADBA ÉS KEZDJ EL KÉSZÜLNI A MEGMÉRÉTTETÉSREI 5 GYAKORLAT, GYAKORLATONKÉNT EGY SOROZAT, MINIMUM 8, MAXIMUM 12 ISMÉTLÉSSZÁM! MOZGASD MEG TE A LEGTÖBBET A TESTSÚLYODHOZ KÉPEST ÉS VIDD HAZA A FŐNYEREMÉNYT!

**TESTSÚLYARÁNYOS PONT-
SZÁMÍTÁSI RENDSZER: WILKS
TÁBLÁZAT ALAPJÁN**

GYAKORLATOK

IDÉN NEM LESZ VÁLTOZÁS
A TAVALYI GYAKORLATOKHOZ KÉPEST.

- GUGGOLÁS
- FELHÚZÁS
- FEKVENYOMÁS
- MELLRŐL NYOMÁS ŪLVE
- PÁROS BICEPSZ

NYEREMÉNYEK:

5 000 000 FT

ÉRTÉKŰ ÖSSZDÍJAZÁS

FÉRFIAK:

FŐDÍJ: 500.000 FT

II. DÍJ: 250.000 FT

III. DÍJ: 150.000 FT

NŐK

FŐDÍJ: 150.000 FT

II. DÍJ: 100.000 FT

III. DÍJ: 50.000 FT

SENIOR ÉS JUNIOR KÜLÖNDÍJ NŐKNÉL ÉS FÉRFIAKNÁL: 25.000 FT
(A DÍJAK TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ UTALVÁNYBAN ÉRTENDŐK)

VERSENYZŐI REGISZTRÁCIÓ: 8:00-10:00

TOVÁBBI INFORMÁCIÓKÉRT KERESD FEL WEBOLDALUNKAT, AHOL FOLYAMATOSAN BESZÁMOLUNK A HÍREKRŐL AZ ESEMÉNY KÖZELEDTÉVEL. VERSENYZŐKÉNT IS ITT TUDSZ REGISZTRÁLNI.

WWW.BRUTALNUTRITION.HU

WWW.FACEBOOK.COM/BRUTALNUTRITION

YOUR BODY YOUR LIFE