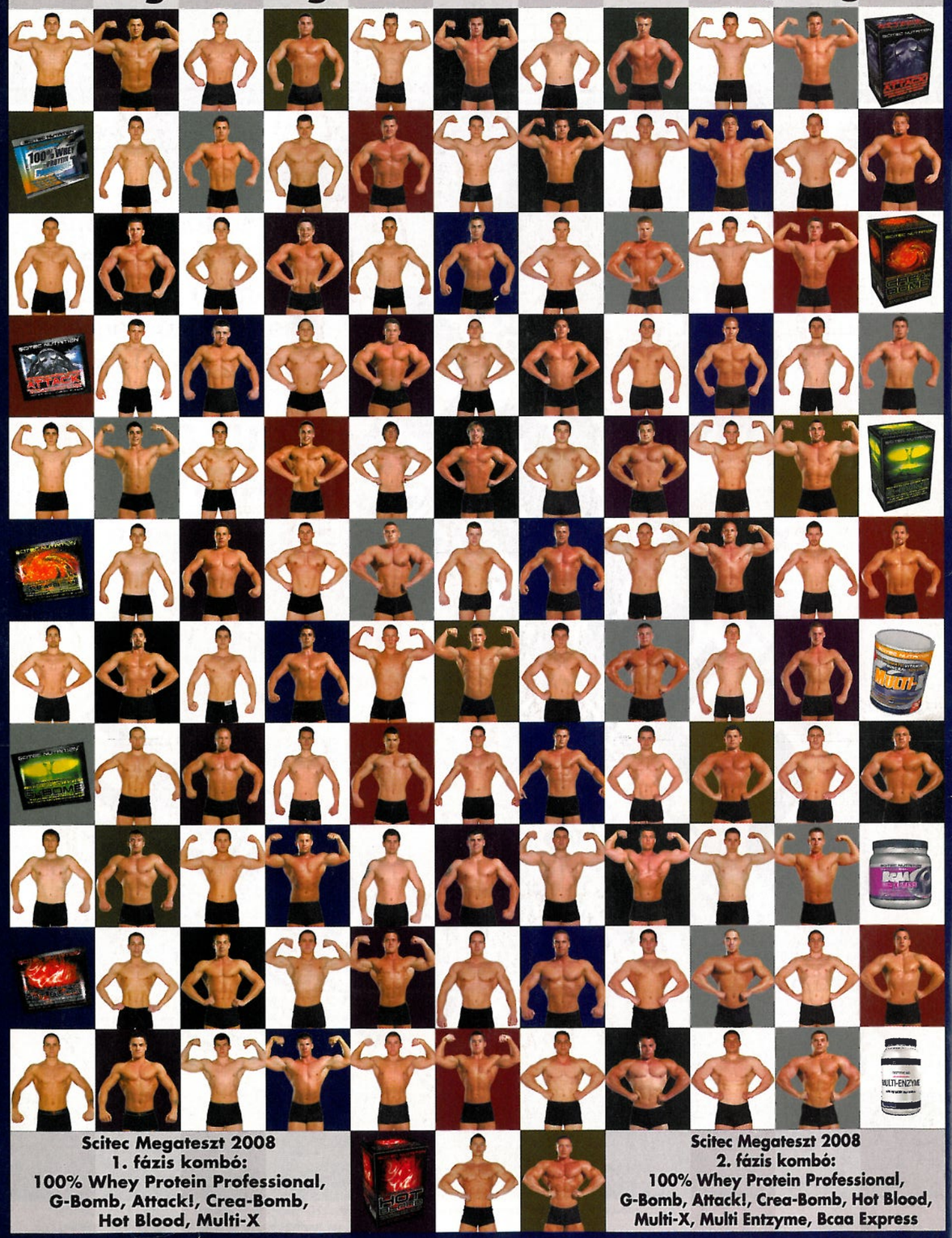
150 különböző ember, két közös vonás:
SCITEC táplálékkiegészítő csomag és siker!
Átlagos tömegnövekedés 8 hét alatt 6,9 kg!



Scitec Megateszt 2008
1. fázis kombó:
100% Whey Protein Professional,
G-Bomb, Attack!, Crea-Bomb,
Hot Blood, Multi-X

Scitec Megateszt 2008
2. fázis kombó:
100% Whey Protein Professional,
G-Bomb, Attack!, Crea-Bomb, Hot Blood,
Multi-X, Multi Entzyme, Bcaa Express

A céltudatos testformálók lapja

FitMuscle Magazin

www.FitMuscle.hu
2008/3 (21. sz.)

Makacs vádli
Mit lehet tenni vele?

SOKAT TUDOK A NŐKRŐL
Milyen a jó női edzés?

10 kiló hollywoodi izom
a te testedre!

SCITEC MEGATESZT:
Fantasztikus átalakulások!

SUPERBODY 2008
OKTÓBER 25.

INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

SCITEC NUTRITION®

IGYATOK VÉRT!

A megjelenése után szinte azonnal legendássá vált HOT BLOOD energia-ital család

- **A HOT BLOOD eljuttat a maximális határig a vér- és izomsejt-volumen növelése terén, és az erő, energia és mentális fókusz fokozásában!**
- **Kreatinok, nitrogén oxid fokozók, sejt-volumenizálók, energizálók, nootróp hatóanyagok!**
- **Új generációs béta-alanin a még jobb teljesítmény-fokozáshoz!**
- **Felszívódás javító komplex!**

GYŰJTŐDOBOZ:
25 tasakos kiszerelés.
1 doboz (25 tasak) ára: 6290 Ft
(1 tasak ár: 250 Ft)

ALUMÍNIUM PALACKOS KISZERELÉS:
A „konzerv" változat is piacra fog kerülni a legnagyobb kényelem és élvezeti érték eléréséhez.
1 palack ára: 290 Ft

AKTÍV ÖSSZETEVŐK:
SEJT-VOLUMEN MAXIMALIZÁLÓ KEVERÉK
Multi-vektor kreatin mátrix: trikreatin-malát, trikreatin-orotát, Pre-kreatin faktor mátrix: etain (TMG: trimetilglicin), guanidinoacetic acid (glycocyamine), Multi-vektor taurin mátrix: taurin, taurin-etil-észter

NITROGÉN OXID ÉS VAZODILÁCIÓ FOKOZÓK
AAKG (arginin-alfa-ketoglutarát), arginin-etil-észter, AKIC (arginin-ketoizokaproát), citrullin-malát, citrullin-malát-észter, nikotinsav

ENERGIZÁLÓK ÉS NOOTRÓP FAKTOROK
tirozin, béta-alanin, citrullin-malát, citrullin-malát-észter, metilxantin (koffein), niacin

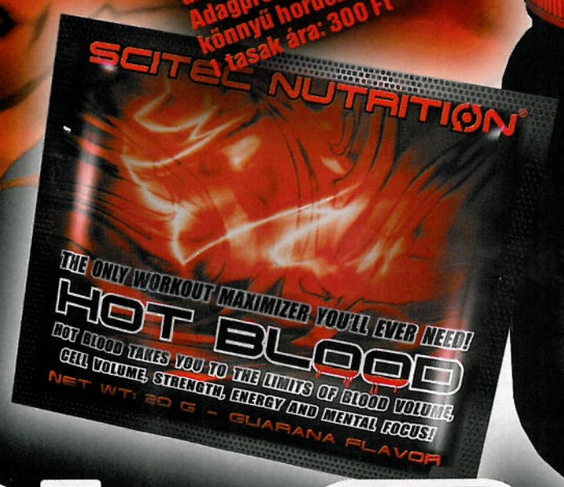
ANTIOXIDÁNS KOMPLEX NITROGÉN OXID (NO) VÉDELEMKÉNT
zöld tea kivonat (95% polifenolok), szőlőmag kivonat (95% polifenolok), NAC (N-acetil-cisztein), R-ALA (R-alfa liponsav)

ELEKTROLIT LÖKET
kálium-dihidrogén-foszfát, magnézium-hidrogén-foszfát trihidrát

„EXPRESSORB" AKTÍV HATÓANYAG SZÁLLÍTÁST FOKOZÓ RENDSZER
nátrium-hidrogén-karbonát, glükóz polimerek, inulin, Bioperine®, naringin

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

EGYADAGOS TASAKOK:
Kis csomagok, amelyek nagyot szólnak! Adagprecizitás, kényelem, könnyű hordozhatóság.
1 tasak ára: 300 Ft



FLAKONOS POR VÁLTOZAT:
Legkedvezőbb ár!
1 flakon ára: 7990 Ft

HOT BLOOD

Írta: Radnai Tamás

Tömören, velősen

„E cikk nem kalács, csak belőle a mazsolák...” Felvetek néhány fontos témát és megpróbálok pár mondaton belül hasznos iránymutatást is adni hozzájuk.

Izomnövelés (az étkezés oldaláról)

Biztos, hogy még mindig sokan nem értik, hogy a testsúlynak folyamatosan feljebb kell mennie ilyenkor a „sima” étkezés hatására, mert semmiből nem lesz izom és általánosítsunk inkább a valószínűbb esetből: nem fog zsír lemenni és izom feljönni egyszerre. Kalóriák, fehérje! De egyben túlságosan ne zsírosodj el!

Izomnövelés (az edzés oldaláról)

Bár valóban sziszifuszi odafigyelni rá, a teljes izomfeszülési idők (szettenként, de főleg edzésenként) nagy jelentőséggel bírnak és ha megméred a tipikus 8-10 ismétléses szettedet, akkor az inkább 10-15 másodperc mintsem 30-40 mp, ami kellene az optimális izomnövekedéshez. Praktikus módszer lehet, ha nem számolod az ismétléseket, hanem méred a szett idejét és addig ismételgetsz, amíg le nem telik. Weben keress rá: Gymboss

Diéta

Maga a séma igazából egyszerű: elegendő fehérje, esszenciális zsírok, rost, folyadék legyen meg... MEG KELL LENNIÜK! Ezután három aspektus van: az élettani fogyás folyamatához energia (kalória) hiányt kell teremteni. Az éhség befolyásolásához meg kell találnod a megfelelő ételeket és étkezési gyakoriságot (szabadkezed van itt), mert ez hatással van az előző aspektus betarthatóságára. Végül azért az egészségről se feledkezzünk el, emiatt érdekes az ételek minősége. Az izmoknak pedig rendes súlyzós edzés KELL!

Közös nevező

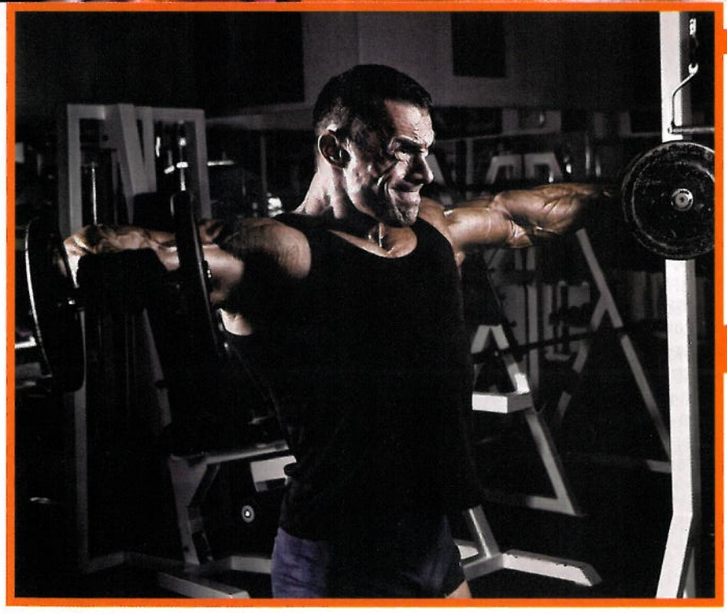
Mi van benne mindenben mindig, amit csinálsz? A te tested, amely állandó rongálásnak van kitéve! Karban kell tartani, és nem lehet úgy egyoldalúan sportolni sem, hogy az a test alapműködésével, egészségével nem áll összhangban. Ez nem autósport, ahol a meghibásodott, elkopott alkatrészeket minden menet után ki lehet cserélni.

Mozgásminta vs teljesítmény

Ideje is, hogy mindenki megismerkedjen a mozgásminta és a teljesítmény differenciájával! A mozgásminta maga a mozgás függetlenül attól, hogy van-e terhelés és nagy teljesítmény. Például súly nélkül leguggolni. Elsődleges fontosságú, hogy a mozgásminta helyes legyen. Ha nem tudsz leguggolni „üresen”, mert merev és instabilan gyenge vagy, akkor hogyan vennél súlyt a kezedbe vagy a tarkódra? Előfordulhat tehát olyan (tipikus), akinek úgymond jó a teljesítménye, mert 120 kilóval szériázik guggolásban, de valójában nulla súllyal sem tud leguggolni elfogadhatóan, egészségesen. Neki van teljesítménye, de rossz mozgásmintával és ez nagy baj! Kinyírja magát. Ha szépen le tudsz guggolni, de még csak 40 kilóval, az a jobbik eset és helyes sorrend, mert a gyengébb teljesítmény ezen a jó alapon optimálisan fejleszthető.

Has

A hasizmok csak „látszólag” látvány izmok. Valódi funkciójuk van, elsősorban a törzsben az elmozdulás megakadályozása, tehát stabilizáló szerep (és ez belejátszik az előző pont témájába!) Hasazástól még senkinek nem lett szálkás hasa, hidd el. A nem optimális hasazás (törzs edzés) hiányától viszont milliárdok szenvednek.



Farizom

Aki kicsit is ért a testmozgáshoz, az „fenék rajongó”! :) A farizmok megfelelő részvételének hiánya a mozgásokban elképesztő számú aspektusból járul hozzá fájdalom, sérülés és gyenge teljesítmény kialakulásához: derékfájás, a csípő elülső részének fájdalma, lábhajlító fájdalom és húzódások, valamint térdproblémák még nem is teszik teljessé a listát. Aktiváld a farizmaidat!

Egyen-súly, egyen-erő

Sok probléma, sérülés származik az asszimetriából. A test jobb-bal oldalán a lazaság, mobilitás, erő különbség nagy jelentőségű aspektus. Ugyanígy a test elülső felének viszonya a hátulsóval, mely utóbbinak a fejlettségét a „csak amit a tükörben látok” divat tönkretette, vagy hibás állapotban stagnálásra kényszeríti.

FM

Írta: Valerie Waters

Sokat tudok a nőkről

Valerie Waters Hollywood egyik legmenőbb trénere, aki olyanokkal dolgozik régóta mint Jennifer Garner (Alias, Daredevil), Rachel Nichols (Alias, GI Joe), Elizabeth Berkley, Kate Beckinsale, Jessica Biel, Jennifer Lopez (Out of Sight) és a lista még hosszú. Val feltétlenül funkcionális, komplex mozgásra alapozza a programjait, ez adja a legitimitását szemünkben is. Emellett azonban felmerül az a filozófiai kérdés, hogy kell-e másképp edzeni a nőket, tekintetébe véve a fizikai és pszichológiai paramétereket, valamint — mondjuk ki — az üzleti sikert is. A kérdés akkor kerülhet felszínre, ha olyan populációval dolgozunk, amelynél az edzés csakis eszköz és magába az edzésteljesítménybe az alany nem invesztál érzelmileg, intellektuálisan, magyarán nem igazán érdekli. Nem tudom, hogy egy az egyben egyetértek-e mindenben Valerie-vel, de a téma mindenképpen érdekes. Hiába tűnik esetleg egy "kemény" edzőnek viccesnek pár dolog a hozzáállásban, Valerie nyilván nem véletlenül sikeres edző ennyi ideje, tehát amit csinál, az abban a kontextusban mindenképpen érvényesnek tűnik. — *a szerkesztő*

1. kör

1) Egylábas farizom híd 12 ismétlés lábanként
2) Oldalsó híd alányúlással 10 ismétlés oldalanként

3) Valslide egykezes kicsúsztatás lábbal Bosu-n 10 ismétlés oldalanként, felváltva

4) "Tuti felülés" 12-15 ismétlés oldalanként

2-3 kört végezz ebből a sorozatból.

Mit tudunk a nőkről?

Ezt a cikket Eric Cressey "Az a pár dolog, amit a nőkről tudok" írása inspirálta. Úgy gondolom, hogy remek cikk volt és egyetértek vele. De amikor elolvastam, akkor még többre vágytam és nem is a magam számára, hanem azoknak a nőknek, akiket úgy edzenek mint a fiúkat. Ahogy Eric is rámutatott, a nők másképp reagálnak a programra, mint a férfiak és még fontosabb szempontként arra, hogy miként irányítjuk őket mint edzők.

Amikor egy nő azt mondja, hogy "nem akarok túl izmos lenni", kérlek soha ne mondd, hogy ez nem fordulhat elő! Hallgasd meg mindenképpen és írasd körbe vele, hogy számára mi a túl izmos. Garantálom, hogy határozott elképzelése lesz!

Edzőként nyilvánvalóan fontos, hogy legyen egy terved, de ha nem versenyző nőket edzel, akkor jobb, ha van kéznél mindjárt egy "B terv" is. Miért is? Nos, mondjuk, hogy egyik nap intervallum futást terveztél be és a következők egyike esik meg:

1. A kliens megjelenik, de komolyan PMS-től szenved (igen, PMS, ez valódi dolog!)
2. A kliens megjelenik, de otthon hagyta a sport-melltartóját.
3. A kliens megjelenik, de már két óra van és aznap még nem evett semmit.
4. A kliens megjelenik, de ki van borulva, mert éppen szakított a barátjával.

Ha ezen a ponton továbbra is ragaszkodsz a kemény intervallumokhoz, mivel ez a legjobb a zsírégetésre és mindenképpen a maximális kalória égetés érdekel téged (mellesleg ez nem is igaz egy az egyben, ma már világosabban látjuk — a szerk.), akkor tudod mi fog történni? A kliens meg fogja csinálni, mert ezt kérted, de magában beint neked és átkoz. De te jól érzed magad, mert a program teljesült. Azonban, amikor legközelebb ilyen helyzet áll elő a kliensnél, akkor valószínűleg inkább nem jön el edzésre. Te nem tudod miért — lehet, hogy azt mondja beteg vagy nem ér rá — de garantálom, hogy azért, mert az illető nincs abban az állapotban, hogy pocsékul érezze magát. Pár ilyen alkalom és végleg elvesztetted a klienst!

Ha viszont szépen átlendültél volna a B tervre és egy lazább, ritmusosabb köredzést vetettél volna be stabilabb gyakorlatokkal, amelyek azonban azért némi energiát elégetnek, akkor a nő úgy távozott volna, hogy tudja, mindegy milyen rossz állapotban jön el hozzád, távozáskor már jobban fogja érezni magát. Nem kell minden egyes edzésnapnak a létező legkeményebbnek, legnagyobb kihívásnak lennie! Az eredményeket a hosszabb távú konzisztencia hozza. Az én klienseim számára a mottó az, hogy "egy edzésnyire vagy csak a jó hangulattól", ami valószínűleg megmagyarázza, hogy miért nem mondják le az edzéseket szinte soha.

Azokon a napokon, amikor a kliens energiával, agresszióval telve jön be, mert valami felidegesítette a munkával kapcsolatban, vagy a forgalomban a terem felé, akkor meg a balanszírozó, "finomkodó" gyakorlatokat kell elfelejteni és teret kell hagyni annak, hogy levezesse a nőci az energiáit. Tedd lehetővé, hogy erősnek érezze magát. Fekvenyomás, fellépések, kitörések, medicin labda dobások, vagy intervallumok lesznek a helyes választások. A lényeg az, hogy a kliensek általában, és a nők főleg, úgy akarják érezni, hogy sikerrel jártak és jól teljesítettek. A dicséretedre vágynak. Segíts nekik nyerni!

Néha a kliensek bejönnek és elmagyarázzák, hogy miért nem tudták a diétát betartani, vagy a kardió penzumot elvégezni. Nem lecseszésre vágynak (azt már maguknak, magukban megtették), de azért a számonkérést elvárják.

2. kör

1) Valslide kitörés hátra gumiszalaggal 12 ismétlés oldalanként

2) Fellépés térdemeléssel 12 ismétlés oldalanként

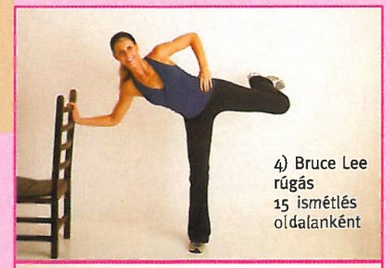
3) Egykezes evezés kitörésből egyensúlyi helyzetbe 12 ismétlés oldalanként

Az rendben van, ha emlékezteted őket a céljaikra és elmagyarázod, hogy esetleg miként szabotálják azokat. Legyél kedves, de határozott és aztán taníts nekik megfelelő stratégiákat. Például, ha van egy kliensem, aki azzal jön hozzám, hogy formába kerülne egy tengerparti nyaralásra az új barátjával, de azt mondja nekem, hogy nem tudja feladni a koktélokat és nincs kedve az utolsó szett kitöréshez, akkor csak annyit kell mondanom: "Hawaii. Bikini. 3 hét. Te döntesz!" Én nem mondom a nőknek, hogy 6-os, 4-es, 2-es méretűnek kell lenniük. ők mondják ezt nekem. Az én feladatom, hogy tervet biztosítsak ehhez, de tudniuk kell, hogy elkötelezettségre van szükség az ő részükről.

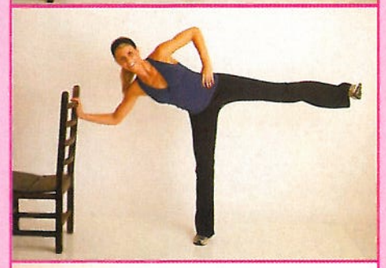
A legtöbb nő építeni akarja a farizmát (köszi J. Lo!), de gyakran nem akarnak nagyobb méretű combokat. Az lényegtelen, hogy szerinted a lábukra ráférne, hogy jobban ki legyenek töltve, vagy annyira hozzánőttél a guggolásokhoz és kitörésekhez, hogy nem tudod mi mást csináltass velük. A probléma az, hogy amikor a nők súlyt vesztenek (ami nagyszerű), akkor kisebb méretű farmerba akarnak beleférni. Mondjuk 32-es derékról lementek 28-as derékra. Ettől jól érzik magukat és úgy fogják tartani, hogy briliáns edző vagy és veled akarnak tréningezni továbbra is. Azonban, ha a combok nem férnek bele a kisebb derekú nadrágba, akkor kicsesztél magaddal! Ez azt fogja jelenteni, hogy a program nem működik. A kliens sok kemény munkát fektetett be a helytelen eredményért. Igen, tudom, a diéta nagy szerepet játszik. Jobb is, ha ennek a gyeplője is a kezedben van, mert ha a lábak nagyobbak lesznek, mielőtt kisebbek lennének, akkor nagy bajban vagy!

Hogyan segíthetsz az ügyfelednek? Ismerd fel, hogy a különböző nők különböző eredményekre vágynak. Ha azt mondja valaki, hogy a "nyúlánk, vékony" kinézetet szeretnék, amit a hollywoodi sztárok kedvelnek, akkor tudod, hogy nagyon specifikus edzéstervre van szükség. Ne kötődj minden áron egyes gyakorlatokhoz. Igen, a guggolások és kitörések fantasztikusak, de próbálj meg berakni némi izolált farizom munkát is mint az egylábas híd, szamár rúgások, vagy gumiszalagos oldallépések.

És végül, a progressziók nem csak abban merülnek ki, hogy a súlyt növeled. Lehetséges növelni a gyakorlatok számát a köredzésben, vagy az instabilitás beiktatásával is elérheted. Hidd el, a kliens akkor is kihívást fog érezni, ha a testsúlyos kétlábas guggolástól átviszed őket az egylábas guggolásra, majd egylábas guggolásra szivacs párnán!



4) Bruce Lee rúgás 15 ismétlés oldalanként



5) Valslide fekvőtámasz/fél tárogatás 5 ismétlés oldalanként

3 kört végezz ebből a sorozatból!

A GI JOE női akcióhős program

A bemutatott edzésnap Rachel Nichols tervéből való, aki az új GI JOE nagymozifilm (2009) szexi akcióhős sztárja. Rachel az elmúlt pár évben már a kliensem volt és a "Készen a vörös szőnyegre" programommal dolgoztunk, de egy akciófilmhez fel kellett srófolnunk a munka intenzitását. **FM**

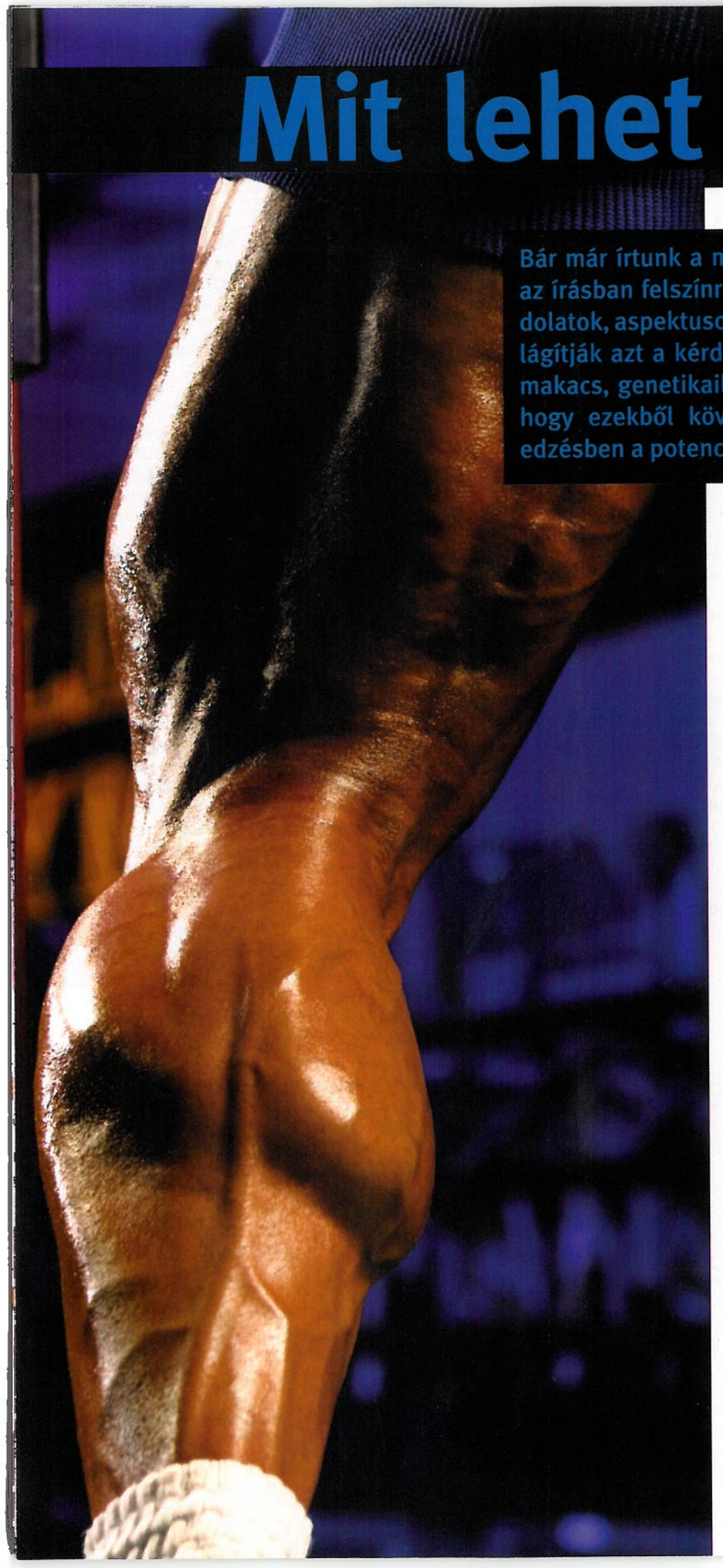
3. kör

1) Oldalra szökdelés gumiszalaggal 12 ismétlés oda, majd vissza

2) Valslide oldalsó kitörés 15 ismétlés oldalanként
3) Karból nyomás 15 ismétlés
4) Karhajlítás 12 ismétlés
5) Tricepsz lórugás 12 ismétlés oldalanként

3 kört végezz ebből a sorozatból.

Mit lehet tenni a vádlival?



Bár már írtunk a makacs vádli edzéséről, ebben az írásban felszínre kerülnek további olyan gondolatok, aspektusok, amelyek még jobban megvilágítják azt a kérdéskört, hogy van-e egyáltalán makacs, genetikailag esélytelen vádli; valamint, hogy ezekből következően mit lehet tenni az edzésben a potenciál maximalizálásához.

Genetika

A vádli az az izomcsoport, amelyről úgy tartják, hogy leginkább a genetika kezében van. Makacs testrész lehet, főleg olyanoknál, akiknek nem szerencsés a felépítésük ebből a szempontból. A helyzet az, hogy valóban vannak emberek, akiknek egyszerűen nincs elég izomsejtjük ezen a területen, amiből építkezni lehetne. A lábszáruk főleg csont és ín izom helyett, mely izom rövid. Cserébe az Achilles-ín nagyon hosszú. Testépítőként válik talán a legvilágosabbá, hogy nagyon sok afrikai-amerikai — akik egyébként remek sportolók — van megverve ezzel a problémával, a "magas vádlival".

A helyzet kettős, mivel a hosszú ín éppenséggel előnyt jelent a "rugó erőben" (mozgásban), de igazán szép, telt vádlit nem tudnak kialakítani. Ahol izom van, azt mindig lehet növelni valamennyire, de ha nincs valahol izom... a csontot és az ínakat nem lehet izommá változtatni.

Mindazonáltal a meglévő izom-potenciállal lehet dolgozni, lehet vastagítani a rostokat, csak sok ember nem éri el a megfelelő méretet, mert nem helyesen edzi a testrészt. A legtöbben úgy végzik a sarokemelés gyakorlatokat, hogy az Achilles-ín veszi ki szinte csak a részét a munkából és nem az izmok maguk. Az ín gumiszalagként tárolja az elasztikus energiát. Ez evolúciós szempontból érthető és nagyon kedvező, mert a járást és futást nagyon hatékonnyá teszi kevés izommunka hozzájárulással (energia konzerválás). Egy kenguru átugrik egy 3 méteres kerítést "ínból" és nem izomból, olyan hosszú az Achilles-e. Ennek az emberi megfelelőjét akkor látod, amikor találkozol a teremben azokkal a piszkavas vékonyságú emberekkel, akik az egész stóc vádligép súllyal ismételgetnek. Ha fel-le pattogsz a gépen mint egy légkalapács, akkor az ínadat használod és nem az izmaidat. Ha utóbbira akarsz koncentrálni, akkor fontos lelassítani a mozgást és kihasználni a teljes mozgástartományt. A súlyt kontrollálva engedd le. Segít az is, ha szünetet tartasz az alsó holtponton. Ha így teszel, akkor megszégyenít majd kevés súly is a gépen!

A lábfej és térd helyzete — az izomrostok munkába vonása

Meg lehet célozni a vádli egyes területeit a lábfej és a térd helyzetének változtatásával? Nos, bizonyos fokig igen. A vádli két izomból áll: soleus és gastrocnemius. Az előbbi az utóbbi alatt fekszik. Vékonyabb és állóképesebb, mely azt is jelenti, hogy kisebb a méretnövekedési potenciálja. A gastroc a "nagyágyú": nagyobb, kétfejű izom, amely gyors rostokból áll.

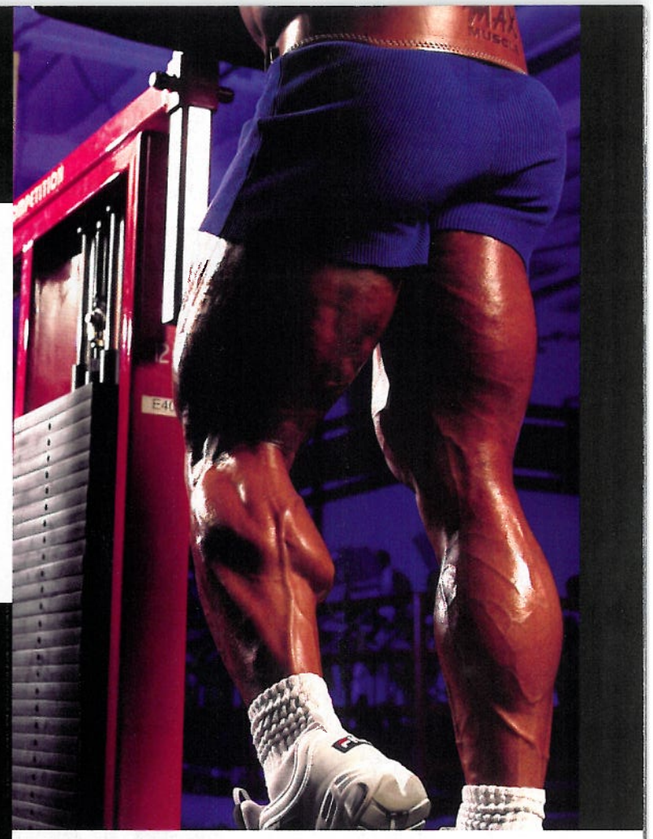
FÓKUSZPONTOK

- Vannak valóban genetikailag gyenge vádlik (kevés izomsejt, hosszú Achilles-ín), de magához képest mindenki növelheti helyes edzéssel.
- Nagyon oda kell figyelni, hogy ne az ínban tárolt elasztikus energia (rugózás) végezze a mozgást, hanem az izom: lassú, alul megállított, teljes mozgástartományos ismétlések főleg.
- A vádlik tényleg magas ismétlésekre vágynak? Ez csak részben igaz: a sarokemelésnél a mozgástartomány olyan rövid, hogy a többi izom gyakorlataihoz viszonyítva ugyanakkora izomfeszülési idők eléréséhez több ismétlést kell végezni!
- A gastrocnemius, ami a lábszár fő vádli tömegét teszi ki, gyors rost dominanciájú izom és legjobban a 20-60 másodperces izomfeszülési idő tartományra reagál (tehát a klasszikus hipertrófia tartományra).
- A vádlik a nagy intenzitású technikákra jól reagálnak.
- Az izomcsoport nagyon gyorsan alkalmazkodik és ha ez bekövetkezik, akkor úgy tűnik, már semmire nem reagálnak. Javasolt, hogy nagyon változatos módon csapjál oda nekik!

Amikor lefeszíted a lábfejed, akkor mindkét lábszárizmot munkába állítod valamennyire, de amikor a térded ki van akasztva, akkor a gastroc kapja a nagyobb terhelést (pl. álló vádli). Ellentétes módon, ha a térded be van hajlítva, mint az ülő vádli gépen, akkor a hangsúly átkerül a soleusra. Mivel a lábszár tömegét a növekedésre sokkal jobban képes gastroc teszi ki leginkább, ezért gyakorlatilag nem is javaslom a célzott soleus edzést addig, amíg nem vagy haladó testépítő, akinek már közel elegendő a lábszár tömege és csak kompletté, csiszolttá akarja tenni a terület kinézetét. Egyszerűen végezd az összes mozdulatot nyújtott térddel, hogy a befektetésedért a legnagyobb megtérülésben legyen részed.

Lábfej kifelé vagy befelé?

Van olyan nézet, amely szerint befelé néző lábfejjel a lábszár külső részét lehet jobban megcélozni és fordítva.



Egyes tanulmányok valóban arra utalnak, hogy a kifelé álló lábfejek a belső részt, a gastroc medialis fejét jobban igénybe veszik egy picit, de ez is csak akkor igaz, ha álló és szamár vádli emeléseket végzel. És még akkor is, teljesen nem lehet a fókuszt áthelyezni. Mindazonáltal, mivel a gastroc teszi ki a belső vádli nagy részét, a kiakasztott térddel végzett gyakorlatok, amelyek elő-nyújtást is magukba foglalnak, a belső vádlit jobban megdolgozzák. A kedvencem a szamár vádli.

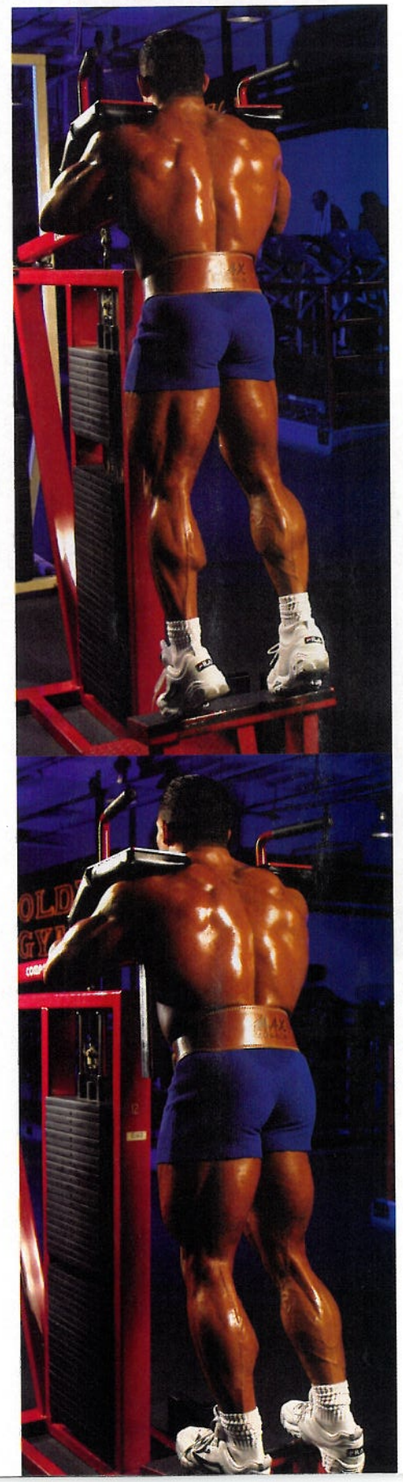
Hogy meglásd a differenciát a belső vádli munkába vonásánál a nyújtott és hajlított térd helyzetekben, próbáld ki azt, hogy ülve megfeszíted a vádlidat, miközben a kezed a belső vádli részen van. Tapintsd ki, hogy milyen feszülést kapsz. Aztán állj föl és úgy próbáld meg ugyanezt. Az állva, nyújtott térddel végzett verziónál érezned kell, hogy a kontrakció egy fokkal erőteljesebb! A lábfej kifelé fordításának egy előnye, hogy automatikusan kicsivel nagyobb az elő-megnyúlás a vádlin.

Mindenesetre azt javaslom, hogy olyan lábfej állást válassz, ami neked kényelmes és megengedi, hogy a legjobb vádli feszülés érzést érd el. Valószínűleg a tömegközéppontod nagy lábujj fölé helyezése fogja ezt elérni. Én személyesen azt találom, hogy a lábfejek enyhe befelé fordítása, a megnyúlásra való maximális fókuszálás és a teljes felemelkedés a nagyujjra adja a legteljesebb összehúzódást a lábszáramban. Kísérletezz, hogy neked mi válik be a legjobban!

A vádlik tényleg szuper magas ismétlésekre vágynak?

A vádlikról azt tartják, hogy a mindennapos állandó jellegű használat miatt állóképességi orientációjúak és emiatt a

nagy volumen és ismétlésszám a hasznos az edzésükben. Ez csak részben igaz. A valóság az, hogy a sarokemelés gyakorlatokban a mozgástartomány olyan rövid, hogy a többi izom gyakorlataihoz viszonyítva ugyanakkora izomfeszülési idők eléréséhez több ismétlést kell végezni! Ha stopper alapján és nem ismétlések alapján mérjük le a szettet, akkor azt találhatjuk, hogy 45 másodperc guggolás mondjuk 12 ismétlés, míg vádliemelésnél ugyanezen periódus alatt akár 50 ismétlés is lement — főleg, ahogy a legtöbb ember végzi, tehát pattogva mint egy kenguru amfetaminon. Tartsuk észben, hogy a gastrocnemius, ami a lábszár fő vádli tömegét teszi ki, gyors rost dominanciájú izom és legjobban a 20-60 másodperces izomfeszülési idő tartományra reagál (tehát a klasszikus hipertrófia tartományra).



Edzés tudnivalók

A vádli hasonlít abban az alkarhoz, hogy nagyobb edzésgyakoriságot bír, mint a többi izom. Sok más izomcsoport heti 1 edzéstől is nő, de a vádlik hamar regenerálódnak és lehetséges őket minden másnap terhelni. Mindazonáltal valószínűleg nem találsz sok különbséget a heti két edzés és a 3-4-5-6-7 alkalom között, így én ezt, a heti 2 vádli edzés gyakoriságot szorgalmazom. A vádlik a következő nagy intenzitású technikákra szintén jól reagálnak:

Rest-pause: kezdj olyan súllyal, ami 15-20 ismétlést tesz lehetővé, majd pihenj 10-20 másodpercet és folytasd az ismétléseket, amíg tudod, pihenj megint röviden és megint folytasd, ameddig lehet. Egy ilyen rest-pause szettben tehát 3-5 rész-szett legyen. 1-3 sorozatot végezz ebből.

Vetkőző sorozat: hasonló az előbbihez, csak itt igazából addig van pihenő, amíg leveszel valamennyit a súlyból és folytatod (rest-pause-nál nincs súlycsökkentés, de több a szünet).

Részleges ismétlések: végezz annyi teljes ismétlést, amennyit tudsz, majd kicsit hajlítsd be a térded és folytasd még. Amikor már így sem megy, csinálj annyi részleges ismétlést a felső szakaszban, amennyit csak tudsz.

Nyújtás: sok jó vádlival rendelkező emberre jellemző, hogy remek a boka mobilitásuk és így a mozgástartományuk a vádli gyakorlatokban. Jobb megnyúlást érnek el alul és magasabbra feljönnek a lábujjaikra, mint a kisebb vádlival "büszkélkedők". A vádlik jól reagálnak a nyújtásra. A vádli szettek végén az alsó, teljesen megnyúlt pozíciót tartsd ki 5-60 másodperc erejéig.

Minta program

A kedvencem a fentiek teljes összegyúrása eggyé. Álló vádligépes, vagy lábtolós vádlizásnál ajánlom a következőket. 15-30 ismétlést megengedő súllyal kezdj. A szett végén végezz részleges ismétléseket, majd pihenj 20 másodpercet. Ezután ismételd meg ugyanezt. A harmadik menethez csökkentsd a súlyt, hogy azért 15 teljes ismétlés meglegyen az elején. Ha nagyon mazochista vagy, akkor 4-5 szettet is csinálhatsz. Az utolsó szett végén végezz nyújtást addig, amíg bírod! Ezután már nem kell semmit tenned vádli ügyben.

Azt találtam, hogy a tempó változtatása és magas/alacsony ismétléses napok váltogatása jól beválik. Az első alkalommal lehet 15-30 ismétléses szetteket végezni eléggé lassú és kontrollált módon. A következő edzésen 30-100 ismétléses sorozatok mehetnek gyorsabban. A fentebb ismertetett elveket mindkét típusnál bevetheted. Lehetőség az is, hogy egy edzésen belül alkalmazod mindkét ismétlésszám tartományt. Végezz egy kiterjesztett szettet alacsonyabb ismétléssel. Ekkor a súly 15-20 ismétlést tegyen lehetővé és illessz be 3-5 rest-pause szettet a kiterjesztett sorozatba. Pihenő után a második nagy szettet kezd olyan súllyal, ami 30-50 ismétlést enged meg.

Változatos tréning

Van itt valami, amit ajánlok és elég egyedi. Attól függetlenül, hogy milyen specifikus paramétereket alkalmazol — feltéve, hogy megfelelően intenzív az edzés — elég könnyű a vádlikat növelni egy rövid ideig. A probléma az, hogy az izomcsoport nagyon gyorsan alkalmazkodik és ha ez bekövetkezik, akkor úgy tűnik, már semmire nem reagálnak. Ezért azt javaslom, hogy szándékosan nagyon változatos módon csapjál oda nekik! Pár hétig heti 2 alkalommal dolgozz rájuk igen keményen. Valószínűleg kielégítően fognak reagálni. Amint észreveszed a lelassulás jeleit, pár hétre hagyd őket. Vagy 2-3 hétig ne is csinálj semmit, vagy igen alacsony szintentartó mennyiséget vess be: heti 1-2 alkalommal 1-2 normál szettet. Lényegében azt akarjuk, hogy picit veszítsenek az edzettségi állapotukból (emlékeztek a HST stratégiai dekondicionálására? — a szerk.) Ezután térj vissza a kemény edzésükhöz, amire megint jól kell reagálniuk. A fenntartás alatt nem nagyon valószínű a méretvesztés, viszont minden egyes rákapcsolás hatására növekedést várhatsz. Ezzel a fókuszált- és fenntartó-edzés váltogatással hosszabb idő távlatában komoly előrelépést érhetsz el. **FM**

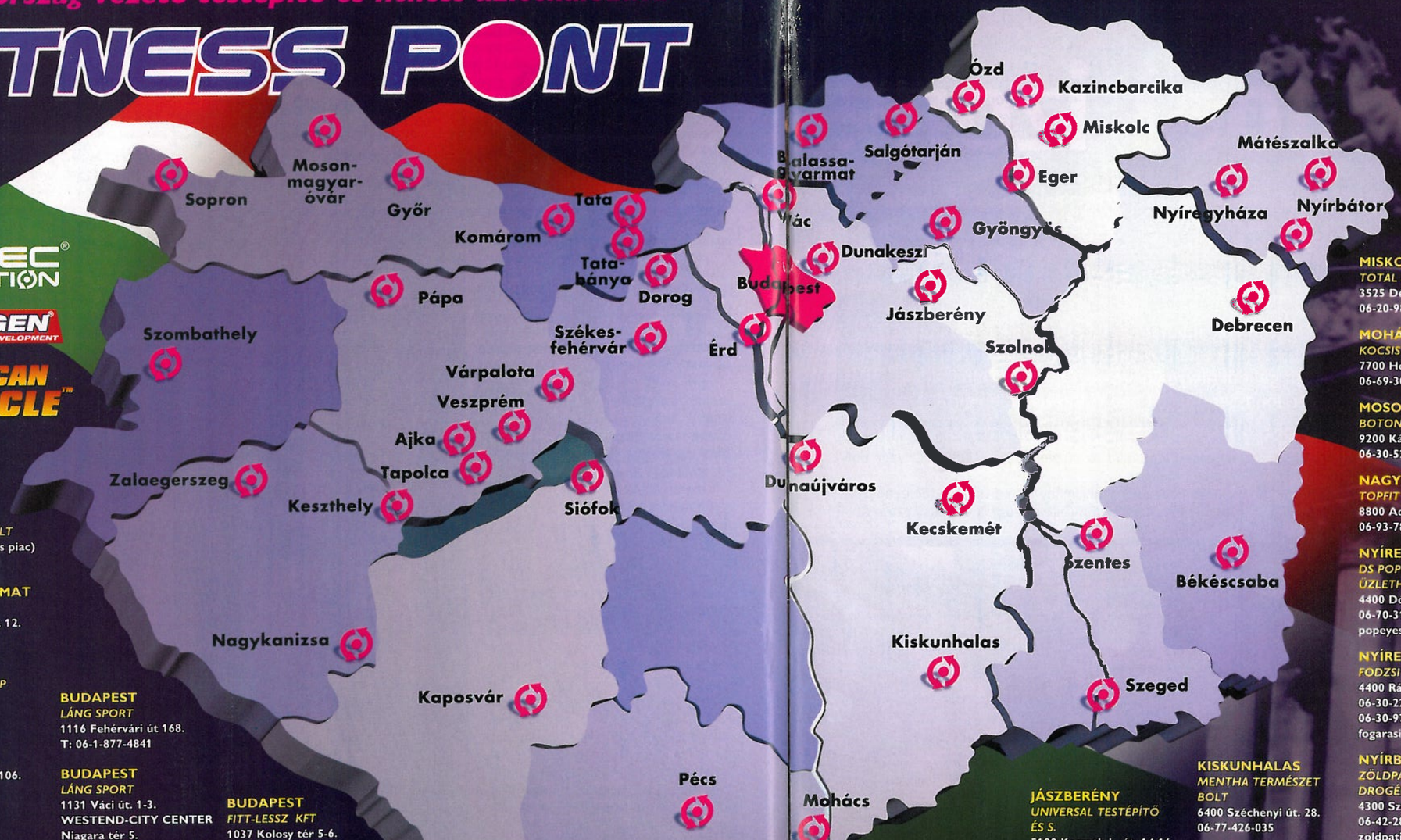
Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

FITNESS PONT

SCITEC® NUTRITION

CYTOGEN® RESEARCH AND DEVELOPMENT

AMERICAN MUSCLE™



AJKA
KAMILLA GYÓGYNÖVÉNYBOLT
8400 Újélet u.8. (Kis piac)
06-30-400-8048

BALASSAGYARMAT
BIOPATIKA
2660 Mikszáth K. u. 12.
06-35-301-403

BÉKÉSCSABA
SCITEC BODY SHOP
5600 Jókai út 6/1
06-70-255-1594

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

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

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1097 Könyves K. krt. 12-14.
LURDY-HÁZ
06-1-456-1336

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1067 Teréz krt. 11-13.
06-1-343-1501

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1063 Bajcsy Zs. u. 63.
06-1-428-0610/58

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1116 Fehérvári út 168.
T: 06-1-877-4841

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

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1138 Váci út. 178.
DUNA PLAZA
Tel: 06-1-239-3821

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1144 Szentmihályi út
PÓLUS CENTER
Black Street 642-644.
06-1-410-7962

BUDAPEST
BODY SHOP
ÖRS VEZÉR TÉR
1148 Sugár Áruház
06-70-598-3025

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

BUDAPEST
MASSZIVE CENTRUM
1212 Kossuth Lajos u. 117.
06-20-982-1631
szaszmate@freemail.hu

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

DEBRECEN
LÁNG SPORT
4025 Révész tér 2.
(Csonka templom mögött)
06-52-530-162

DEBRECEN
TÁPLÁLÉKKIEG. BOLT
4025 Piac u. 41. Belvárosi
Udvarház
06-52-431-534

DOROG
RÉVAI DROGÉRIA
2510 Bécsi út.33.
06-20-924-8813

DUNAKESZI
LÁNG SPORT
2120 Fő út 105.
06-70-249-4441

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

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 Hibay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térnél)
06-20-9460-040,
06-70-524-6814

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

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

GYŐR
FITNESS PONT
9024 Vasvári Pál u. 1/A
06-70-587-4768

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

JÁSZBERÉNY
UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.
5100 Kossuth L. út. 14-16.
06-70-382-6360

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

KAZINCBARCIKA
ARNOLD GOLD SPORT
3700 Egressy tér 4.
06-30-273-7146

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

KESZTHELY
MAXIMUS FITNESS
Balaton Áruház
8360 Kossuth Lajos u. 23.
06-70-944-7107

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

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

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

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

MISKOLC
FITNESS PONT MISKOLC
3525 Szentpáli u. 7.
(A Centrum Áruház
buszmegállójával szemben)
06-20-988-7252

MISKOLC
TOTAL BODY SHOP
3525 Déryné u. 8.
06-20-988-7252

MOHÁCS
KOCSIS SPORTBOLT
7700 Horváth Kázmér u. 5.
06-69-301-339

MOSONMAGYARÓVÁR
BOTOND BODY CLUB
9200 Kálnoki utca 11.
06-30-520-9193

NAGYKANIZSA
TOPFIT SPORTBOLT
8800 Ady út 3.
06-93-789-425

NYÍREGYHÁZA
DS POPEYE – GALÉRIA ÜZLETHÁZ
4400 Dózsa Gy. u. 23.
06-70-314-2229
popeyesport@freemail.hu

NYÍREGYHÁZA
FODZSI FITNESS SHOP
4400 Rákóczi út 27.
06-30-22-87-447
06-30-97-81-558
fogarasi.zoltan@chello.hu

NYÍRBÁTOR
ZÖLDPATIKA – ILLATSZER DROGÉRIA SZAKÜZLET
4300 Szabadság tér 35.
06-42-283-009
zoldpatika@axelero.hu

ÓZD
TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA
3600 Vasvári u. 3-7.
06-30-293-1838
fodoremese@msignal.hu

PÁPA
FREDDI SZÉPSÉG CENTRUM
8500 Pápa Csáky u. 12/A
06-89-510-990
www.onewaysystem.com

PÉCS
FITNESS PONT PÉCS – MASS SHOP
Új Forrás üzletház,
2. emelet
7621 Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
06-72-214-897
www.Mass-Shop.hu
www.Tesztoszteron.hu
www.FitnessExpress.hu

SALGÓTARJÁN
QUASIMODO TESTÉP. SE.
3100 Alkotmány u. 7.
06-32-422-376

SIÓFOK
KOZMA GYM
Mega City Áruház
8609 Vámház út 4. II. em.
06-84-319-413

SOPRON
FITNESS BUDO SPORT
9400 Móricz Zs. u. 1.
06-99-341-349

SZEGED
FITNESS PONT SZEGED
6724 Attila u. 8.
06-62-452-520

SZÉKESFEHÉRVÁR
FITNESS SHOP
8000 Sütő u. 42.
06-30-901-8512

SZENTES
MENTA GYÓGYNÖV. BOLT
6600
Horváth Mihály u. 4/A
06-30-955-0485

SZOLNOK
VITA SHOP
5000 Sütő u. 7.
06-20-928-0044

SZOMBATHELY
FITOTÉKA
9700 Thököly u. 35.
06-94-336-777

TAPOLCA
SPRINT SPORT
8300 Deák F. u. 12.
06-87-322-668

TATA
BODY SHOP
2890 Egység út 9.
06-34-382-029

TATABÁNYA
BODY SHOP
2800 Köztársaság út 25.
06-30-352-0035

VÁC
LÁNG SPORT VÁC
2600 Vác,
Széchenyi út 34.
Dunakanyar Üzletház
06-70-249-4441

VÁRPALOTA
HERBÁRIUM
8100 Városház köz 5.
06-20-332-1888

VESZPRÉM
DIVAT ÉS FITNESS SHOP
8200 Szegleti u. 1.
06-30-508-7859

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

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete

www.FitnessPont.hu

10 kiló hollywoodi izom!

SZUPERHŐS GYÁRTÁS

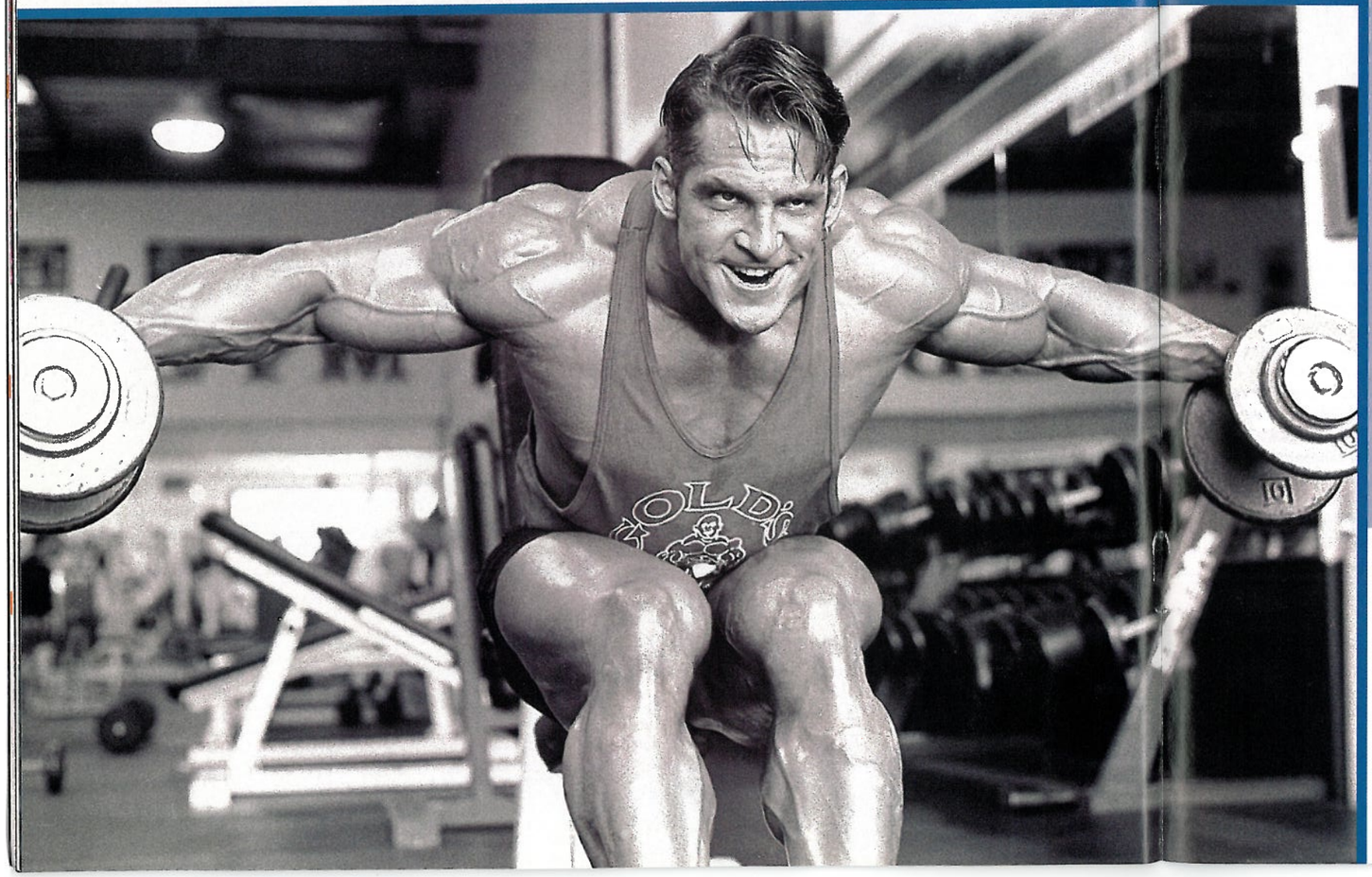
Gyakran elgondolkodsz rajta: egy formátlan színész kap egy heroikus szerepet egy filmben és pár hónap alatt "kajak" lesz. Erre azt mondod magadban: "Azannyát, én miért nem tudok ilyen formába jönni ennyi idő alatt?"

Hogyan érik el tehát ezek a színészek az átváltozást? Kokszolnak talán? Megkérdeztünk pár edzőt, íme mit gondol Alwyn Cosgrove, Christian Thibaudeau, Dr. John Berardi és Chad Waterbury a témáról.

OK, felkérnek, hogy egy neves színészt felkészíts a következő szerepére. 12 hét alatt 10 kiló izomra van szüksége, hogy eljátszhassa a szuperhőst. Alwyn, te hogyan edzenéd őt?

ALWYN COSGROVE: Őszintén szólva meglepődnél, hogy mennyire egyszerű is ez! A kulcs abban rejlik ilyen esetben, hogy ezek a színészek szuper motiváltak, hiszen sok millió dollár forog kockán; valamint minden valószínűség szerint csak edzeniük és szöveget tanulniuk kell ebben az időszakban, így gyorsabban tudnak regenerálódni, mint az átlagember, aki suliba jár vagy dolgozik is mellette.

Az ismétlésszám tartomány a tradicionális tömegnövelő zóna lenne, mivel feltételezem, hogy a színész kezdő. A pihenők elég rövidek lennének (60-75 mp a szettek között) és a sorrendet tekintve antagonista gyakorlat párokat állítanék össze az időhatékonyság érdekében (ellentétes izmok váltakozó szériái). A gyakorlatok megválasztását arra alapoznám, hogy hol a leggyengébb az alany, mert itt van a legtöbb kihasználható tartalék, a legnagyobb megtérülési potenciálja az energia befektetésnek.



Ami a bontást illeti, két nap edzés-egy nap pihenő között rotálódna egy-egy felsőtest és alsótest nap. Az alsó fertályra váltakozna a guggolás és az elemelés. Lényegében nagy, összetett gyakorlatokra építek. Mellesleg hadd hívjam fel a figyelmet arra, hogy a filmszereplés esetében vizuálisan lenyűgözőbb lehet a zsírleadás, mint az izomfelpakolás. Szóval annak ellenére, hogy az eredeti kívánalom +10 kiló izomról szólt, kísértést éreznék, hogy csak extrém zsírégető programot végeztessek az alannyal!

Ez egy jogos pont! Ryan Reynolds 10 kilót szedett föl a Blade III szerepére, amitől az emberek el voltak ájulva, de inkább a szálkásságát emelték ki. Chad, te hogyan kezelnéd a helyzetet?

CHAD WATERBURY: Nos, az én elsődleges reakcióm az, hogy tényleg kell az embernek +10 kg vagy elég, ha csak úgy látszik? Az előbbi meglehetősen nagy kihívás lenne, az utóbbi gyerekjáték. Először is, meg kell határozni, hogy hová menjen az izom. Magyarán, a manusnak elsősorban felsőtest tömeg kell, vagy általánosan mindenhova? A legtöbb hollywoodi film megszállottja a felsőtestnek, de senki nem fog 12 hét alatt 10 kiló tömeget felpakolni komoly alsótest munka nélkül.

Feltételeznem kell tehát, hogy az egész testére kell a tömeg.

Mindenesetre nagy hangsúlyt fektetnék a vállövre az olimpia súlyemelés gyakorlataival. Persze ezekhez jönne valamennyi hagyományosabb összetett gyakorlat is. A szelekcióban lenne elemelés, felvétel, guggolás, szakítás, nyomások és húzódzkodások. Emellett bedobnék némi kiegészítő gyakorlatokat is mint a kalapács bicepsz, tricepsz nyújtás, oldalemelés és vádli emelések.

Második kérdés, hogy milyen edzésprogramot követett eddig az illető? Hatásos paraméterek megállapításához tudnom kell, hogy mit végzett a megelőző hónapokban. A legtöbb színész esetében egyszerű a válasz: nem is edzettek egyáltalán. Emiatt ahelyett, hogy a startnál mindjárt kicsinálnánk heti 8 teljes testes edzéssel, inkább fokozatosan emeljük az edzés mennyiségét és gyakoriságát. Persze minden alkalommal a teljes testet dolgoznánk meg, mert bontott programmal kétszer annyi időbe telne "learatni a termést". Így nézne ki a program:

1-2. hét:	heti 4 edzés
3-4. hét:	heti 5 edzés
5-9. hét:	heti 6-7 edzés
10-12. hét:	heti 8 edzés

Minden heti terv ciklizálna négy különböző metódus között, amelyekhez specifikus volumen is tartozik:

1. metódus:
>85% terhelés 24-36 teljes ismétlés volumennel

2. metódus:
50-60% terhelés 40-50 teljes ismétlés volumennel

3. metódus:
75-85% terhelés 30-50 teljes ismétlés volumennel

4. metódus:
65-75% terhelés 30-50 teljes ismétlés volumennel

Az első két héten az ismétlés tartomány felső határáig mennék el. A 3-4. héten a közepét céloznám meg, mivel nő az edzések gyakorisága. Az 5-9. héten már napi két edzések is lennének úgy, hogy a sáv alsó határán kezdenék és fokozatosan növelném az ismétlés volument a hetek során, amíg el nem érem a felső határt. Az utolsó két héten 4 napon lenne két edzés. Ismét csak fokozatosan növelném az edzésen belül a mennyiséget. A program végére az ürge tiszta izom-gép lenne!

CHRISTIAN THIBAUDEAU: Főnök, 100%-ban egyetértek veled, hogy a váll-csuklya területet kell felépíteni. Az olimpiai súlyemelő gyakorlatok beiktatásával ebben az esetben azonban nem értek egyet. Túl hosszú a tanulási folyamatuk és eleve a nyereségek eleinte csak idegrendszeriek és nem ténylegesen izombeliek. Az igazi olimpiai súlyemelőknek is évek mindennapos edzésére van szüksége ezekkel a gyakorlatokkal, hogy a fizikumuk javuljon tőlük.

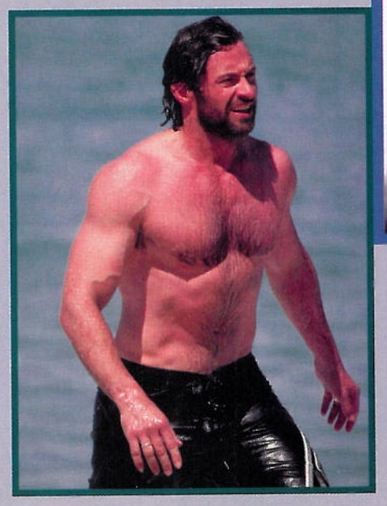
WATERBURY: Megértem, amit mondasz Thib, de nekem az a tapasztalatom, hogy elég könnyen megtanulják ezeket az emberek olyan szintig, ami már hasznos. Emellett kisebb súlyokkal és több ismétléssel dolgoznánk. És mindegy, hogy milyen tapasztalatlan az egyén, a szakítással és felvétellel való első találkozása után igen keményen izomlázas a felsőhát, csuklya, váll területein. És számtalan klienssel látványos eredményt értem el ezekkel a gyakorlatokkal hat hét alatt. De őszintén szólva nem érdemes az olimpiai gyakorlatokon vitázni, mert ha az adott egyén valamilyen oknál fogva nem képes kielégítően végezni ezeket, akkor persze hagyományosabb összetett gyakorlatokat vetek be

mint a karból nyomás állva, láblökéses nyomás és állighúzás. De mivel most elképzelt személyről beszélünk, senki nem tudhatja, hogy mely mozdulatok lennének a leginkább hasznosak. A jó trénernek mindig alkalmazkodnia kell a kliens egyéni helyzetéhez.

Dr. Berardi mit szól mindehhez?

DR. JOHN BERARDI: minden javaslatomat a kliens élettani és testfelépítésbeli jellemzőire alapozom (szomatotípus, szénhidrát tolerancia, stb.), ezért most is el kell képzelnem egy típust, mondjuk legyen egy Toby McGuire vagy Brad Pitt alkat: vékony, nem túl sok izom kiinduláskor és eléggé gyors anyagcsere — vagyis valaki, akinek kétségbeesetten izomra van szüksége ahhoz, hogy elhitesse, meg tud emelni egy fém szemetesbödönt, hogy ne is beszéljünk egy száguldó vonat megfékezéséről!

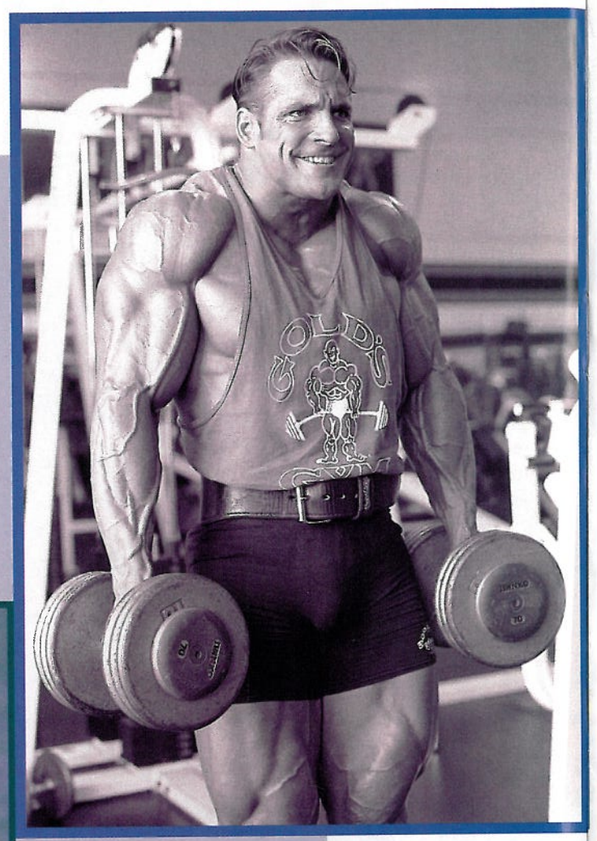
A 12 hetes program során három fő fázis lenne, amelyekben összetett mozdulatok palettáját egészítünk ki némi egyvégtagos és izoláló gyakorlattal. Persze vannak nehéz terheléses részek (1-6 ismétlés) és könnyebbek is (10-12 ismétlés sáv). A teljes súlyzós edzés mennyisége 3-5 óra hetente alapként, mivel gyors metabolizmusra alakítjuk a dolgot most. Tehát heti 3-4 edzés súlyzókkal.



Mindazonáltal én beillesztenék némi intervallum edzés is (2-3 alkalom), és valamennyi aktív regenerációs tevékenységet (jóga, stretching, alacsony intenzitású kardió 2-3x). Ezzel akarom növelni az alany általános kondícióját, valamint a G-Flux-ot is. A G-Flux a teljes tápanyag körforgást jelenti, és én abban hiszek, hogy több étel mellet jobb minőségű a test rekompozíciója, épülése. Ahogy elképzelheted, a felvázolt munkamennyiség mellett nagy energia bevitelre van szükség, így lesz magas a G-Flux is. Összességében az edzés heti 7-10 óra. Christian, te mit javasolsz?

THIBAUDEAU: OK, 10 kg izomszövet felszedése dopping nélkül 12 hét alatt nagyon nehezen megvalósítható. Sőt, a legtöbbek számára lehetetlennek is bizonyulhat. Ha minden tökéletesen be van lőve, akkor a legtöbb férfi heti 200-450 gramm izmot remélhet (*Átlagban a "népi bölcsesség" kb. havi 1 kilót jövendöl az első edzés-évben, utána inkább csak 4-5 kilót egy évre — a szerk.*) Szóval 2.5-5.5 kg izom 12 hét alatt elképzelhető, ha minden tökéletesen ki van találva és meg van valósítva. Azonban 10 kg többlet izom illúziója kelthető azzal is, ha a test megfelelő területeit hangsúlyozzuk.

Mint tudjuk, a testnek korlátozott kapacitása van arra, hogy elviselje a stresszt. Rövidtávon ezért bizonyos izomcsoportokra fókuszálni célravezetőbb, több izom odapakolását teszi lehetővé, mintha az egész testet egyenletesen vetted volna célba. Bármennyire is ellenkezik velem, hogy



kimondjam, de hacsak a szuperhősnek nem fürdőnaciban kell flangálnia a filmben, akkor csökkentett alsótest munka lehetővé fogja tenni a nagyobb felsőtest fejlődést. Nem így edzenék egy sima klienst és hosszabb távon ez nem jó taktika, de a jelen helyzetnek megfelelő!

Na most, az erőt és méretet sugalló izmok kiemelésére kell koncentrálnunk. A legfontosabb területek szerintem a vállak, a mellizom kulcscsonti része (felső) és a csuklya. A karok jönnek a második helyen, míg a felső-hát és a mell szegycsonti rostjai kapják a bronzérmet. A vállszélesség és vastagság az első dolog, amit észreveszünk egy fizikumon. Amikor valakire először ránézel, ezek ugranak a szemedbe, ha izmos, ezek közvetítik a "power" illúzióját. Jó példa erre Sebastien Cossette, egy fiatal bodys, akit felkészítettem. A mérlegelésnél mindenki azt hitte 100 kilós, pedig csak 80 kg volt! Az ő erősségei pont a váll, csuklya és hát területek. A testépítésben és a filmeken az illúzió fontosabb, mint a kézzelfogható valóság!

Arról ne is beszéljünk, hogy a filmekben a legtöbb színész fel van öltözve. A monster csuklya és vállak bármilyen ruhában könnyen észrevehető, míg az izmos mell és karok legjobban szűk pólóban jönnek csak ki. Tehát én a specializációs megközelítésemet alkalmaznám, a 12 hétben ezekre kell fókuszálni:

1-4. hét: váll oldalsó része, csuklya
5-8. hét: bicepsz és kulcscsonti mell rostok
9-12. hét: vállak

Persze a többi izom is edzésre kerül, csak csökkentett mennyiségű munkával. Mellékelve a teljes programom!

SZUPERHŐS PROGRAM

1-4. hét

Hétfő (váll összetett, csuklya nehéz)
A1 Vállból nyomás ülve kézisúlyzóval 4 x 6-8
B1 Állighúzás 3 x 10-12
B2 Oldalemelés ferde padon ülve 3 x 10-12
C1 Arnold-nyomás 3 x 8-10
D1 Oldalemelés 1 x 100 (pihenj, amikor kell)
E1 Power vállvonogatás rúddal 5 x 5

Kedd (kvadricepsz, lábhajlító, bicepsz, tricepsz)
A1 Tarkón guggolás 1 x 15, 1 x 12, 1 x 8, 1 x 20
A2 Román elemelés 1 x 12, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 15
B1 Bicepsz hajlítás rúddal 3 x 6-8
B2 Szűk nyomás negatív padon fekve 3 x 6-8
C1 Scott-pados bicepsz 3 x 10-12
C2 Tricepsz nyújtás negatív padon fekve 3 x 10-12
D1 Kalapácsos bicepsz 3 x 12-15
D2 Csigás tricepsz nyújtás 3 x 12-15

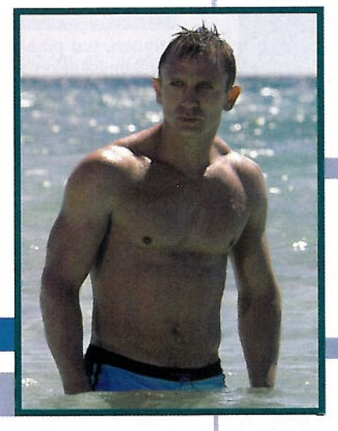
Csütörtök (csuklya összetett, váll nehéz)
A1 Vállvonogatás rúddal 4 x 6-8
B1 Haney-vállvonogatás (Smith-gépen test mögött) 3 x 10-12
B2 Állighúzás 3 x 10-12
C1 Vállvonogatás álló vádligépben 3 x 8-10
D1 Hátsó delta gépen 1 x 100
E1 Vállból nyomás rúddal állva 5 x 5

Szombat (mell, hát)
A1 Fekvenyomás ferdepadon 3 x 6-8
A2 Evezés döntött törzzsel 3 x 6-8
B1 Vízszintes fekvenyomás kézisúlyzókkal 3 x 10-12
B2 Lehúzás csigán 3 x 10-12
C1 Fekvenyomás negatív padon 3 x 12-15
C2 Ülve evezés alsó csigán 3 x 12-15

*Megjegyzés: hasazás minden edzés után végzendő.
Váltogass e kettő program között:

[1]
A1 Harangozás csigán 3 x 12-15
A2 Hasprés gépen
(505 másodperces tempóval) 3 x 6-8
A3 Hasprés fitlabdán 3 x max

[2]
A1 Felülés terpesztett lábbal 3 x max
A2 Római széken twist 3 x 12-15
A3 Favágás magas csigával
3 x 12-15 oldalanként



5-8. hét

Hétfő
(felső mell összetett, bicepsz nehéz)
A1 Fekvenyomás ferdepadon 4 x 6-8
B1 Fekvenyomás alacsony dölésszögű padon kézisúlyzókkal (ne akaszd ki) 3 x 10-12
B2 Kábeles tárogatás ferdepadon 3 x 10-12
C1 Keresztezés alsó csigán 3 x 8-10
D1 Fekvenyomás 1 x 100 (pihenj, amikor kell)
E1 Bicepsz hajlítás rúddal 5 x 5

Kedd (kvadricepsz, lábhajlító)
A1 Guggolás tarkón 1 x 15, 1 x 12, 1 x 8, 1 x 20
A2 Román elemelés 1 x 12, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 15
B1 Lábtoló 3 x 10-12
B2 Gironda-lábhajlítás (feltámasztott felsőtesttel, mintha fekvőtámaszt csinálnál) 3 x 10-12
C1 Lábhajlítás 1 x 100 (pihenj, amikor kell)

Csütörtök (bicepsz összetett, felső mell nehéz)
A1 Bicepsz hajlítás rúddal 4 x 6-8
B1 Fordított Scott-pados bicepsz 3 x 10-12
B2 Kalapács bicepsz 3 x 10-12
C1 Bicepsz gépen (két karral emeld és egy karral engedd le 5 másodperc alatt) 3 x 5-6 oldalanként
D1 Scott-pados bicepsz 1 x 100 (pihenj, amikor kell)
E1 Fekvenyomás kézisúlyzókkal meredek ferdepadon 5 x 5

Szombat (hát, tricepsz)
A1 Evezés rúddal 3 x 6-8
A2 Invertált evezés 3 x max
B1 Húzódzkodás mellhez súllyal 3 x 6-8
B2 Lehúzás csigán 3 x 10-12
C1 Tricepsz nyújtás francia rúddal negatív padon fekve 5 x 6-8
C2 Tricepsz nyújtás kötéllel 5 x 12-15

*Megjegyzés: a hasazást továbbra is úgy végezd mint eddig!

9-12. hét

Hétfő (kvadricepsz, lábhajlító)
A1 Guggolás tarkón 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 8, 1 x 10
B1 Lábtoló 3 x 10-12
B2 Lábnyújtás 3 x 10-12
C1 Román elemelés 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 8, 1 x 10

Kedd (váll, hát)
A1 Állighúzás 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 8, 1 x 10
A2 Oldalemelés ferde padon ülve 4 x 12-15
B1 Oldalemelés csigán (egykézzel) 3 x 15-20 karonként
C1 Evezés rúddal 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 8, 1 x 10
C2 Lehúzás csigán 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 8, 1 x 10
E1 Haney-vállvonogatás 3 x 12-15

Csütörtök (bicepsz, tricepsz)
A1 Scott-bicepsz 4 x 8-10
A2 Kézisúlyzós bicepsz váltva 4 x 10-12 karonként
A3 Bicepsz hajlítás rúddal felső fogással 4 x 12-15
B1 Fekvenyomás szűk fogással 4 x 8-10
B2 Fekve tricepsz rúddal 4 x 10-12
B3 Tricepsz nyújtás kötéllel 4 x 12-15

Szombat (mell, váll)
A1 Fekvenyomás kézisúlyzóval negatív padon 3 x 8-10
A2 Tolódzkodás 3 x max
A3 Csigás keresztezés 3 x 12-15
B1 Vállból nyomás ülve kézisúlyzóval 4 x 8-10
B2 Oldalemelés állva 4 x 10-12
B3 Előre emelés kézisúlyzóval 4 x 12-15

*Megjegyzés: a hasazást továbbra is úgy végezd mint eddig, plusz további külső terhelés mentes hasazás minden nap!

SUPERBODY 2008

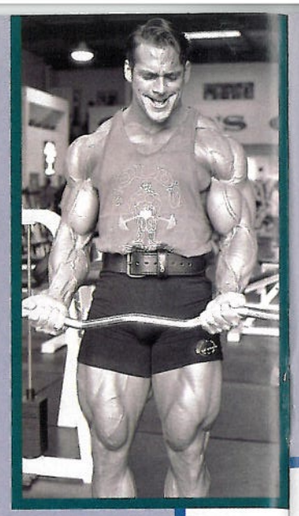
7.5 millió forint összdíjazás

Az összetett kategóriák eddigi 250 ezer forintos extra készpénz nyereménye idén 850 ezer és 900 ezer forintra emelkedett!

OKTÓBER 25.

STEFÁNIA PALOTA
1143 Budapest
Stefánia út 34-36

Infoline: (06-20) 517-0903
www.Superbody.hu



BERARDI: Remek ötletek voltak eddig! Nagyon tetszik Chad és Christian kiemelt figyelme a felsőtestre, főleg Chrisitian megközelítése a vállszélességet tekintve. Ez remek és bizony prioritásnak kell lennie! Arra viszont figyelmeztetem az olvasókat, hogy mindez nem jelenti a lábazás elkerülését. A nehéz láb munka, a nagy terhelés a gerincen minden bizonnyal növeli az edzés anabolikus hatását, emiatt fontos ennek megtartása az általános növekedéshez! Értékelem Christian kommentárját a korlátozott regenerációs képességgel kapcsolatban is, mindazonáltal két fontos dolog van itt: először is, az edzetlen kliensek nagyobb intenzitást elbírnak (maximális súlyaik nagyobb százaléka), mivel nem képesek még akaratlagosan annyi izomrostjukat bevonni a munkába. Emiatt a központi túledzéstől nem kell annyira tartani.

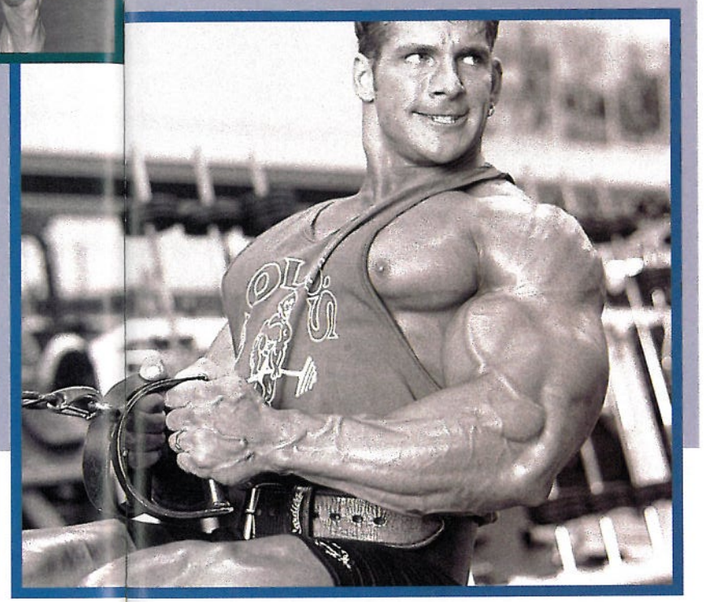
Emellett az aktív regenerációs tevékenységek, gyakori szundítások és terheletlen napirend mind azt jelentik, hogy több edzés végezhető rizikó nélkül. Persze ezért is javaslom a magasabb G-Flux beállítását. Ilyenkor a színész ehet egy tonnát, ami kell a növéshez, de nem kell attól tartania, hogy túl zsíros lesz. A nagy izmokhoz sokat kell enni! Ez visszautal arra is, hogy ha nem gyors anyagcseréjű az illető. Emiatt hiszem én azt, hogy a vékony és a testes ember is több edzést végezhet (súlyzózás, intervallumok, regenerációs tevékenységek), mint gondolnánk, mivel ha nagyobb a be- és kiáramló energia, akkor jobb lesz a testösszetétel változása.

Ismétlem, hogy ha feltételezzük, hogy a színészünk viszonylag tapasztalatlan az edzőteremben, tud pihenni és aktív regenerációs tevékenységeket végezni, valamint eszik egy halom jó kaját, akkor a regeneráció nem lesz probléma ebből az edzésből.

OK, remek információk ezek mind! Felmerül a dopping kérdése, de mindenki naturál esetre adott eligazítást. Szerintetek a színészek doppingolnak, vagy ez mind csak a kezdők nagyléptékű fejlődésének és a jó fényeknek tudható be?

COSGROVE: Bár valószínűnek tartom, hogy egyes esetekben kokszolás is megesik, azért szerintem a többség pusztán a "tökéletes forgatókönyv" esetét képezi. És a látvány nagy része csak masszív zsírvesztésre alapul. Mint ahogy említettük már, főleg filmen a szálkásság nagyot tud dobni a kinézeten. A gazdag színészek ráérnek, minden étkezésüket elkészíttetik és a százmillió dolláros filmszerep elég nagy motiváció.

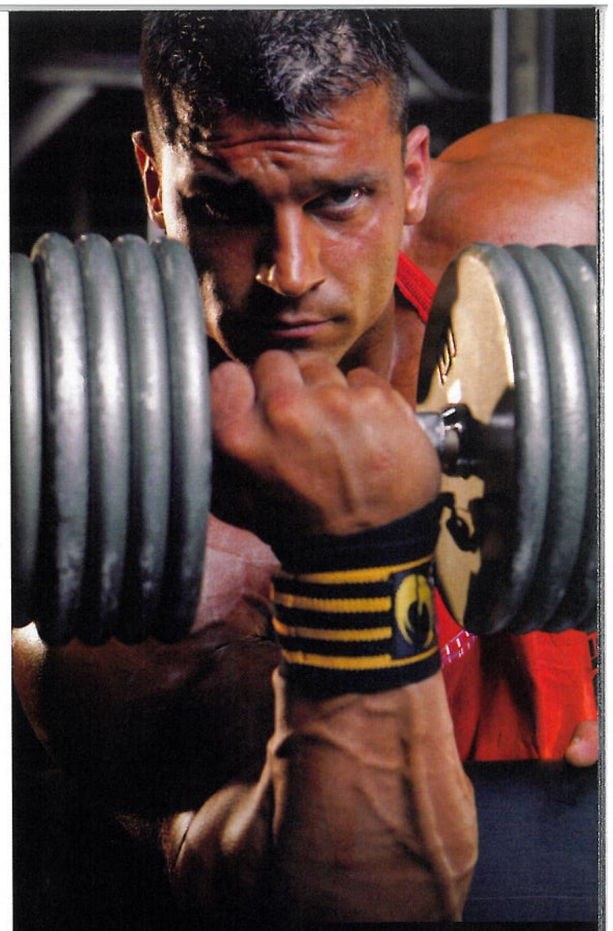
BERARDI: Nem vagyok megmondhatója, hogy doppingolnak-e a színészek. Talán páran igen... nem tudom. De jobban elgondolkodva ezen, kevés olyan van, aki annyira izmos, hogy felkeltené a gyanúmat. Ha egy Will Smith, Brad Pitt, Toby McGuire fel tud pakolni 10 kilót fél év alatt (mert általában azért több idejük van, mint 12 hét), akkor az internet megbolondul pletykákkal. De tényleg ennyire balfék lenne az átlag edzőterembe járó, hogy ennyit idő alatt nagyszerű edzéssel, jó kajával, modern kiegészítőkkel ez a fejlődés nem elképzelhető számára? Nem csoda, hogy még mindig van állásom!



WATERBURY: Ha a 80-as években járnánk, akkor azt mondanám, hogy a szuperhős típusok anabolikus szteroidokat használtak. Mind tudjátok kikről beszélek! (*Stallone nem is olyan régen bukott le a vámon az illegális szereivel — a szerk.*) Mostanában viszont a vezető színészek nem olyan izmosak. Talán The Rock az egyetlen nagydarab. A mai modern edzéstudomány és táplálékkiegészítők mellett nem hiszem, hogy nagyon vannak kokszosok, de még egyszer hozzáteszem, ma nem olyanok a főszereplők mint Conan!

THIBAUDEAU: Nos, a világítás, a smink és a lehetőség, hogy bedurrantsanak egy jelenet előtt, előnyt jelent. De ezek a technikák nem teremtenek izmokat, amelyek már eleve nincsenek ott. Egyesek nyilván használnak szteroidokat. Ha valakinek multi-milliókat jelentő szerepet ajánlanak 10 kg plusz izom esetén, lehet, hogy a "könnyebb" utat választja (nem mondom, hogy könnyű, mert kemény munka és jó kaja nélkül a koksz sem tesz görög istenné!)

Én is megerősítem, hogy a tipikus színész valójában nem olyan nagy, vagy izmos. Aki kicsit is formában van, az a filmen máris ki fog ugrani. Az is gyakori, hogy a szuperhős szerepre a producerek magasabb embert választanak, akinek ezzel már szinte garantáltak is az átlagnál jobb fizikai karakterjegyei. Adj hozzá némi izmot a jó helyeken és máris hőst kapsz. Egyébként a szálkásság jelentőségét már kiemeltük, az ehhez használható anyagokat, például Clenbuterolt jobban el tudok képzelni az arzenáljukban. Mindenesetre a tanulság az, hogy annak ellenére, hogy lehetséges a doppingolás esete a színészek körében, ez feltétlenül nem szükséges! **FM**



SCITEC NUTRITION PRESENTS THE
RED ROCK TOUR 2008

Találkozz személyesen
VÖRÖS ZOLIVAL
az edzőtermedben egy ingyenes szemináriumon!

Kérd a teremtulajdonost, hogy jelentkezzen nálunk időpont egyeztetés céljából.

Zoli élménybeszámolóval, edzéstippekkel és ajándékokkal vár minden érdeklődőt.

Infoline: 06-1-222-6023 email: redrock@scitecnutrition.hu

Versenyzőket építünk!

Az elmúlt évtizedben a számtalan SCITEC TESZT-ből nagyon sokan kaptak kedvet és „testet" a versenyzéshez, melyekből szép sikerek és bajnoki címek születnek.

Dudás Ádám

Dudás Ádám

A két győztes, Dudás Ádám és Szimicsek János a Scitec Teszt 2008 döntője után egy nappal a nemzetközi Hercules Kupán 1. és 2. helyezést értek el.

Gratulálunk!

SCITEC NUTRITION
www.scitec.hu

Szimicsek János

Szimicsek János

Kérdezz-felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Hello! 1. Ha épp erőnövelő időszakban vagyok és alacsony ismétlésszámokkal edzek,akkor a napi kalória bevitel mennyi legyen testsúlykilónként, hogy ne nőjön a súlyom, de legyen energiám az edzéshez, és mit érdemes fogyasztani ilyenkor ami elősegíti az erőnövekedést?
2. Valamint nem értem miért nem lehet izomnövekedés zsírmentesen, ha épp csak annyit visz be az ember ami elégséges az "izommassza" növekedéshez? Köszi előre is!

válasz

Hello! 35-40 kcal körül, de ezt egyénileg ki kell tapasztalni és módosítani. Legyen meg az elegendő fehérje, 2-3 g/testsúlykilogramm és sok állati fehérje, főleg hús legyen (sovány marha is). 2. Papíron sok mindent lehet, gyakorlatban viszont nem érdemes, nem praktikus, vagy szinte kivitelezhetetlen. A zsírmentes tömegnövelés pont ilyen. Tudsz úgy menni az autóval, hogy pontosan a sáv közepén vezetsz ÁLLANDÓAN? Vagy a legális sebességhatáron menni folyamatosan? Abszolút nem és nem is érné meg a koncentrációt, energiát. A tápanyag bevitel is ilyen, ha egész pontosan kielemezzük: ingadozó. Nem beszélve arról, hogy az energia felhasználás sem totálisan ugyanolyan minden nap. Tehát a tápanyag igény és tápanyag bevitel is egymástól függetlenül minden nap hullámzik valamennyire. Na, most ebben a helyzetben eltalálni azt, hogy precízen annyit vigyél be, amennyi kell, de csak az izomnövekedéshez, az lehetetlenség. Gyakorlatban tehát azt tudjuk tenni, hogy kicsit felülbiztosítjuk magunkat (hogy ne legyenek olyan

napok – időt és energiát pocsékolva – amikor csak szintentartó vagy negatív kalória egyensúlyt teremtünk). A működő taktika tehát az, ha nő a súlyod megfelelő ütemben és ezzel a zsír is, de az izomnövekedéshez képest jó arányban (2:1 izom:zsír jó). Diétánál meg minimum fordított arány álljon fent. Ezzel tudunk előre lépni összességében. Sok sikert!

kérdés

Helló! 17 éves vagyok. A tejsavó nem káros a fiataloknak? Azt olvastam, hogy a tejsavó az IGF-1-et stimulálja, megnöveli a növekedési hormon szintet, meg minden és a megnövekedett növekedési hormon rákot is okozhat. És fiataloknak nem jó, ha megnő a növekedési hormonja mert 2 m lesz meg minden. Tehát akkor most szabad fogyasztani tejsavót fiataloknak is vagy nem? Kösz, Zoli

válasz

Nemrég volt egy kérdés, hogy a tejsavó elhülyít-e, most meg ez? Lehet, hogy tényleg... :) A tejsavófehérje egy nagyon egészséges dolog, van egy cikkünk külön az extra jó hatásairól (tesztoszteron.hu). A hormonszintek minden környezeti ingerre, táplálék bevitelre, stb. reagálva állandóan változnak, ingadoznak. Ha megfelelő mennyiségű szénhidrátot eszel, annak is anabolikus hatása van például. A tejsavó miatt a változások a normális tartományon belül maradnak természetesen, veszélytelen, ez nem doppingszer. Nyugi. És minden két méter magas testépítő tegye fel a kezét!

kérdés

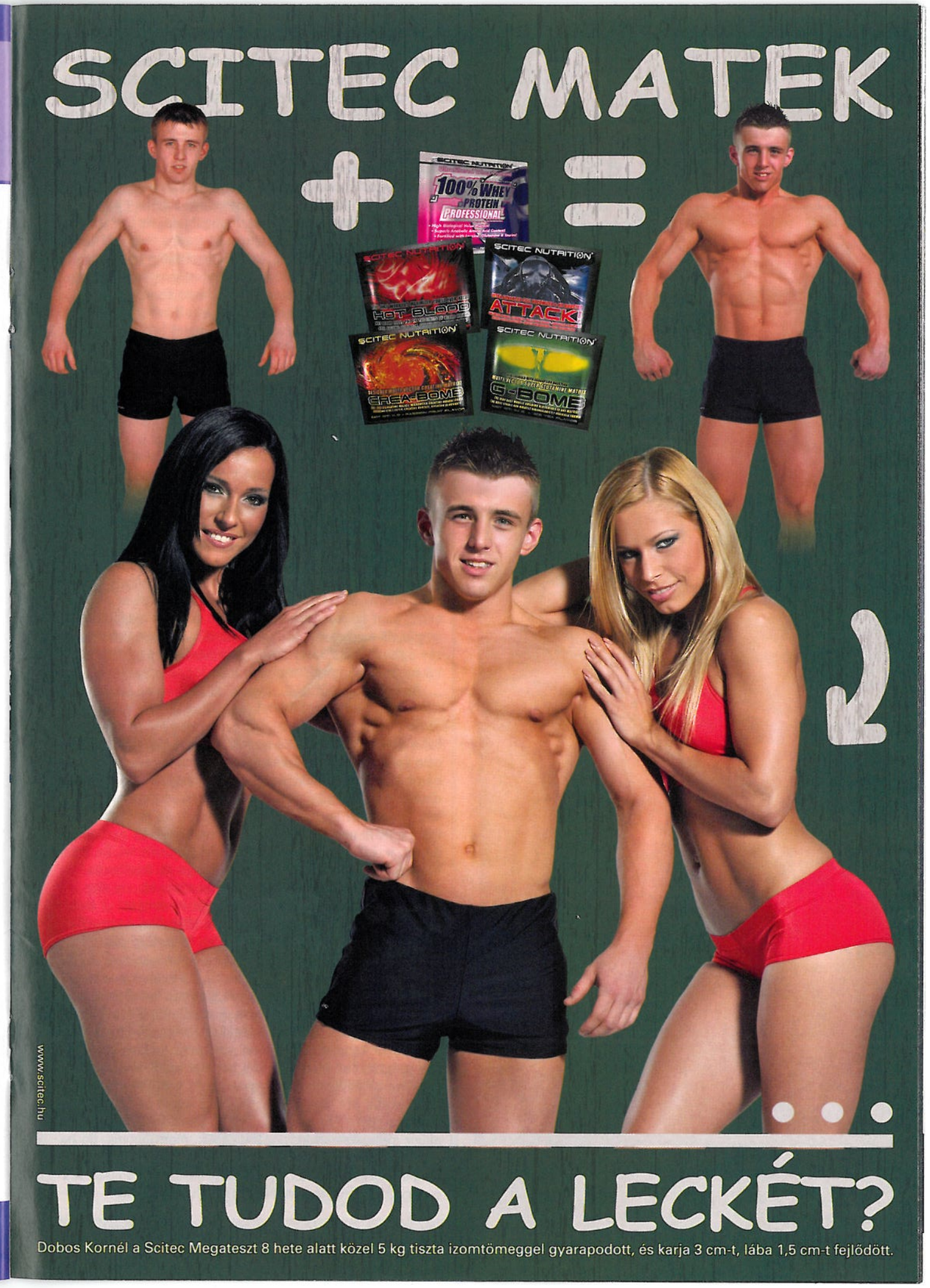
Nekem egy olyan problémám lenne, hogy nem igazán akar változni a mellem. Úgy veszem észre, hogy 2-3 cm zsír réteg van a mellemen (tikmell inkább vagy nem is tudom...) amit le szeretnék dolgozni és szép melleket szeretnék csinálni, natúrban (porok és egyebek nélkül). Szálkásítsak vagy ne? Sokan mondják nekem, hogy szálkásítsak, de van aki azt mondja, hogy ne. Tehát kérlek segíts! Előre is köszönöm a választ, Roland.

válasz

Szia Roland! Nem látom a testedet és nem látom a tendenciákat, de olyan hangzása van a dolognak, mintha nem is izmosodnál és nem is szálkásodnál. Mivel az izomnöveléshez mindenképpen tartozik némi zsírfelszedés is, ezért aki már az izomtömeg-növelési fázis előtt zsíros, annak érdemes "szálkásítani" először, mert egyébként feltételezhetjük, hogy kb. dupla annyi zsír lenne rajta a tömegnövelés végén, mint ami elfogadható lenne. Próbálj alaposan tájékozódni az edzésről és a táplálkozásból, hogy mindkét szakaszt, a tömegnövelést és a zsírégetést is optimalizálni tudd. Sok sikert!

kérdés

Hello! Segítségedet kérném az étkezésem terén. 165 cm, 70 kg vagyok, szóval a tömegem növeléséhez minimum



AJÁNDÉKOK PÉCSETT!
Minden 5,000 forintnyi vásárlás után ajándék!
FITNESS PONT PÉCS
Pécs, Új Forrás üzletház
2. emelet, Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
www.Mass-Shop.hu
Telefon: (72) 214-897
Nyitva tartás:
hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13,
ebédszünet: 13-14
Internetes üzletünkben (csomagküldés):
5% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE!
www.FitnessExpress.hu
10,000 forint rendelés felett ingyenes postázás!

LÁNGSPORT
www.langsport.hu
10 előre programozott sebesség specifikus program, 2 pulzus program, 2 programozható program, melyek az aerob edzésre, a súlycsökkentésre és a teljesítmény növelésre fókuszálnak.
NordicTrack
Live The Adventure
3 LE motor folyamatos teljesítménnyel.
Sebesség: 0–20 Km/h; Dőlésszög: 0–12 %
Futófelület: 51x152 cm
1067 Bp., Teréz krt. 11., Tel.:06-1-343-1501
1116 Bp., Fehérvári út. 168-178. 11. Tel.:06-1-877-4841
4025 Debrecen, Révész tér 2. (Csonka Templom mögött), Tel.: 06-52-530-162

3600 kcal-t kéne bevinnem. Így is majdnem egész nap eszem, kb. 2-3 óránként, de egyszerűen képtelen vagyok 2800-3000 kalóriánál többet bevinni. A fehérje bevitel megvan 130 g is szóval azzal nincs probléma, viszont a szénhidráttal szenvedek. 250 g rizs az a mennyiség, aminél egyszerűen nem tudok többet legyűrni (ez egész napra). Megeszem kb. 150 g durumtésztát még a nap folyamán, de ez még mindig kevés mint ch bevitel és mint kalória bevitel is. Tudnál esetleg valami tanácsot adni, hogy milyen módon tudnám ezt megoldani, és úgy hogy viszonylag "zsírmentesen" vigyem be azt a 800 kalóriát még? Esetleg még valami táplálékkiegészítőn gondolkodtam még, mondjuk egy Myomax Professional, amiből reggel éhgyomorra elfogyasztanék 1 adagot és még a nap folyamán még egyszer edzés után, és pihenő napokon csak 1 adagot reggel, vagy ha napi egyet fogyasztanék minden nap a Myomax-ből és beiktatnék még valami más táplálékkiegészítőt amivel a ch és egyben a kalória bevitelt meg tudnám oldani az úgy stimmelne-e. Segítségedet előre is köszönöm!

válasz

Hello! Nem tudom mik a fehérje forrásaid, de amit leírsz, az eddig elég "sovány". A 130 g fehérje is határeset (alulról természetesen). Viszont nincs ok rá, hogy zsírmentesen vidd be a kalóriákat, remélem tudod? Magvak beillesztését az étrendbe mindenképpen javaslom. Természetes szénhidrátokét is még szintén, mint a banán, mazsola. Például egy Tesco kevert magok & mazsola zacsival percek alatt be lehet tolni 800 kcal-t. Természetesen a turmixok leegyszerűsítik az életet sok szempontból. Valami olyat alkalmazz, amit folyamatosan meg tudsz engedni magadnak a megfelelő mennyiségben, mert itt még csak az alap étkezés optimalizálásáról beszélünk és nem valami "extra" hatóanyagos kúráról.

kérdés

Szia! Volt egy kicsit ferde napom. Reggel (8), délben (13), este (16.30) 10 dkg csirkemell, paradicsom, paprika, kis párolt rizs volt a főétkezés, ezen kajálások között pedig dinnyéztem, kis adagokat, csak hogy az anyagcsere menjen. Tudom, ez így nem valami sok kcal, de ez sikerült, 33 fokban ez is nehéz :) Délután volt egy 1 óra 45 perces edzésem, bringa, ami kb. 1300 kcal-t használt fel. Én már írtam egyébként, célom a fogyás, bringa és felsőtestre súlyzózás. DE minderre este 11-kor ráettem kb. 15 dkg csirkemellet és 1 db barackot. Ezekkel mi történt? :) Ment a zsírraktárba? Mert egész nap jóval több kcal használódott el, mint amennyit ettem. Minden lerakódik este mindenféleképpen? Nem lehet megúszni? Mindezt csak ezért kérdezem, mert bár nem rendszeres, de ilyenek nagyon néha becsúsznak, és tudnom kell, hogyan kezeljem. Pl. másnap annyival többet edzek. A másik általános jellegű és 100-szor beszélt róla mindenki, én mégsem értem teljesen. Mikor kapcsol a szervezet energiatakarékos, zsírfelrakós programba? Mennyire kell keveset enni? Mert így ezekben a kánikulákban nagyon nehéz mondjuk megenni 3000 kcal-t, sőt még 2000-t is. Ennyi lenne az alapom naponta. Szóval hogy is van ez? Ha kevesebbet eszek, akkor a szervezet raktároz, fölrakódik, nincs fogyás. De ha még sportolok is, akkor fajlagosan még kevesebbet eszek, megint csak felrakódás. De akkor a bevitt kcal sokszorosa energiafelhasználás honnan jön, mit használok fel? Vagy a lényeg a sokszor evés, hogy menjen az anyagcsere és akkor belefér a kevés kcal (2500 alapanyagcserével mondjuk 1200 kcal-t eszek, de 5-6-szor +sport)? Ez nem annyira fontos, csak furcsa. Köszi szépen, minden jót!!! Pauly

válasz

Nálad ez a ferde nap? Gratulálok! :) Pizza, sör, fagyi, stb. dolgokról még nem hallottál? .-) Természetesen a fizika törvényeit csak a fitness guruk és a népszerű diétás könyvek tudják áthágni (papíron), a való élet nem, magyarán, ha kevesebbet vittél be energiát, mint amennyit felhasználsz, akkor fogyni fogsz, punktum. A kérdések itt a fogyás minősége (összetétele: zsír, izom), az éhség mértéke az étkezés hatására és a hasonlók. Valamint ingadozó skáláról beszélünk, mivel az anyagcsere tempója reagál a "környezetre". A szervezet akkor kapcsol energiatakarékosabb módba, ha nem kap elég energiát. Itt a kérdés ennek a mértéke. De elméletileg mindig lejjebb lehet menni, mint az energia igényed, tehát lehet deficitet kreálni, "csak" maximum a farkaséhséget kell valahogy legyőzni.
Mindezek miatt van az, hogy a fogyásnak van egy optimális tempója, a kalória hiánynak egy optimális mértéke, és az egész diétának egy optimális hossza. Fölrakódni persze nem rakódik föl semmi, amíg diétásan étkezel, csak ha elkezdesz sok kaját bevinni a megrokkant anyagcserére. Nagyon rövid időszaktól eltekintve (1-2 hét), nem lehet ezért drasztikusan diétázni, csak optimálisan. Az anyagcserét magát az étkezések száma nem érinti a hiedelemmel ellentétben, pusztán a teljes összeadott tápanyag bevitel.

kérdés

Hello! Már több mint fél éve nem szedek semmit és jelentősen csökkent a motiváltságom és az erőszintem is. Sajnos anyagi okokból nem tudom már megvenni, nem fér bele a havi 15-20 ezer Ft. Nagyon jelentős az erővesztésem, pedig szépen fejlődtem. Fehérjét nem tudom megoldani, mert abból kéne a legtöbb, de elég sok húst eszek, gyakorlatilag mindennap. Arra gondoltam csak edzés előtti cuccot fogok szedni pl. NO-Burst-öt, mert az régebben bejött. Tudsz valamit javasolni azért?

válasz

Mentálisan mindenképpen állítsd be magad arra, hogy a fejlődésednek önmagában nem függvénye a táplálékkiegészítő használat. Ez alól csak az kivétel, ha nem valósul meg az alaptáplálkozásod a rendes kajákból. Ha ELÉG sok húst eszel, az elég. Erről ténylegesen győződj meg kalkulációval. Ha kell, a szénhidrát beviteledet is úgy alakítsd, hogy legyenek benne több fehérjét tartalmazó források (bab, lencse, zabpehely, stb.) Semmiképpen sem stimuláns energizáló termékekre helyezném a hangsúlyt. Legyen meg a multivitamin, fehérje (ha kell még kiegészítés), omega-3 és kreatin. Az alapvető, optimalizált szervezeti működéshez, megfelelő fehérje szintézishez és szinte maximalizált erőfejlődéshez ez egy nagyon kielégítő paletta. Sok sikert! FM

Ha bármilyen kérdésed van, legyél akár férfi vagy nő, írd meg nekünk. E-mail cím: Kerdes@FitMuscle.hu

KERESD A BORÍTÓPOSZTERT A FITNESS PONT ÜZLETEKBEN!

Tervezett megjelenések 2008-ban:
szeptember 5., november 15.
www.MuscularDevelopment.hu

SCITEC MEGATESZT 2008

A Teszt 60 oldalas beszámolója a szeptemberi Muscular Development magazinban található!

2008. tavaszán ismét lebonyolításra került egy SCITEC MEGATESZT, amely évtizedes sorozat újabb állomása volt. A SCITEC az egyetlen cég, amely folyamatosan publikusan demonstrálja termékei erejét ilyen résztvevő számok és leközölt bizonyíték mennyiség formájában (képek, cikkek, filmek). Az ilyen teszteknek két megközelítése van: „ki lehet vesézni" kevés embert (megtettük, még computer tomográffal is „szétszabdaltuk" a testét), valamint lehet azt is választani, hogy nagy számokra alapozva bizonyítjuk a termékek hatásosságát. Az idei már nem az első 150 emberes tesztünk volt, amelyeknek az is a célja – legyünk őszinték – hogy sok egyébként lelkes és tehetséges sportolót támogassunk, akiknek egyébként nem lenne lehetősége ilyen eredményeket elérni anyagi okokból. Akik beküzdik magukat egy tesztünkbe, azok tipikusan 8-12 hét alatt többet fejlődnek, mint sokan mások 1-2 év alatt (vagy soha). Sok Superbody versenyző kerül ki mindig a tesztjeinkből!

A 150 emberes felmérések nagy ereje az is, hogy életszerű helyzetet teremtenek: mindenféle alkatú, motiváltságú, eltérő szabadidő mennyiséggel és anyagiakkal rendelkező alany mutatja be azt, hogy milyen remek eredmények lehetségesek az említett paraméterektől függetlenül, és így szinte biztosan tudhatod, hogy neked is sikerülhet, bármilyen helyzetben legyél is! Ehhez kívánunk neked kitartást, és alább olvashatod motivációként a tesztet vezető Vörös Zoltán profi testépítő beszámolóját a teszt eseményeiről.

TEAM SCITEC

SCITEC MEGATESZT 2008 összefoglaló

Írta: Vörös Zoltán

"A férfinak nincs joga fizikai edzés területén amatőrnek lennie. Szégyen számára anélkül megöregedni, hogy látta volna azt a szépséget és erőt, amire a teste képes." (Szokratész)

Lehetne ez az alapgondolata a SCITEC MEGATESZT 2008-nak, amelynek 150 lelkes résztvevője lehetett ismét. A teszt három fordulóból állt. Már az első napon a BKV sztrájk nehezítette a megérkezést, de el kell mondanom, mindenki ott volt időben, akár több száz km-ről is! Az egész tesztcsapat nagy izgalommal várta a srácokat, akik napi harmincasával jöttek; persze az újdonság varázsa rendesen megszeppentette őket. Különös hangsúlyt kellett fektetni a pózok megfelelő beállítására, mivel a tesztjeink célja mindig is az volt részben, hogy profi minőségű kép és videó anyag formájában is örök emlék maradjon a részvétel a sportolók számára. Az igazat megvallva, volt dolgunk, de nagyon megérte! Mindenkiből a legjobbat akartuk kihozni, hogy a póz feszített legyen, hogy a kép hiteles és korrekt elbírálás alá kerülhessen. Az ügy érdekében sokszor "megkínoztuk" a srácokat.

Volt, akin egy-egy poén segített, de akadt, akivel csak mozdulatonként tudtunk haladni. A tesztelők alkati jellemzői elég széles skálát képviseltek. Akadt olyan, akin a súlyzós edzés nyoma sem látszott, de volt olyan is, aki már sportolói fizikummal rendelkezett. Hogy mit is jelentett ez számokban? Akár 60-100 kg-os testsúlyú emberekről. A teszt hitelességét ez a vegyes társaság minden szinten bizonyította. 5 nap alatt 150 tesztelő lett mérlegelve, körméreteik regisztrálva és elkészültek az első képek is. Mindenki boldogan konstatálta, hogy a fáradtságos nap után 40 ezer forint értékű táplálékkiegészítő csomagot kapott. Az összeállítás: 100% WHEY PROFESSIONAL PROTEIN, HOT BLOOD, ATTACK!, CREA-BOMB, G-BOMB és MULTI-X.

Sokan még nem ismerték az új termékeket, vagy az eddigiekben nem volt lehetőségük ilyen minőségű és mennyiségű táplálékkiegészítőt fogyasztani. Felemelő érzés volt, hogy bizalommal fordultak hozzám kérdéseikkel, és azonnal tudtam, hogy ez számukra is komoly bekészülés és verseny lesz. Az egységes megjelenés érdekében mindenki saját póznadrágot kapott és egy teljesen új, design-os HOT BLOOD pólót, amelyben jó pár közös kép készült velem és az elmaradhatatlan csoportkép is megszületett.

Második forduló: az ítélet napja

A hét, amely során minden nap újabb és újabb meglepetést hozott! A menetrend nem változott: testsúly, körméret, fotók. A tesztelők már nem ugyanazok voltak, mint az első alkalommal. Változtak! A megszeppenésnek nyoma sem látszott, már igen csak verseny szaga volt a szerepléseknek. Verseny, amelyet önmagukkal és naponta 29 társukkal kellett megvívni. A tét óriási volt! A továbbjutás és az, hogy a MUSCULAR DEVELOPMENT (a legkeményebb, hardcore testépítő magazin), valamint a 80,000(!) példányban megjelenő Fit Muscle magazinban publikálva lesznek.

Egy napunk volt a döntésre, így mindenkit addig igazgattunk, amíg ki nem jött a legjobb forma. Azért itt már kirajzolódtak az egyéniségek, lát hogy nem tréfálnak.

Folytatás a 33. oldalon

Sokkal teltebbek és részletesebbek lettek az izmaim, a Hot Blood hatására edzés közben a testemen az erek szinte szétdurrantak. Sohasem gondoltam volna,hogy ilyen fantasztikus változást fogok elérni 8 hét alatt. Többet értem el ezalatt a rövid idő alatt a scitec kiváló minőségű kiegészítőivel mint előtte sok év edzéssel.

DUDÁS ÁDÁM

76,3 kg ➡ 89,7 kg

+13,4 kg

kar: +6 cm

comb: +7 cm

SZIMICSEK JÁNOS

65,9 kg ➡ 73,4 kg

+7,5 kg

kar: +5 cm

comb: +5,7 cm

Ami igen nagy meglepetést okozott a CREA BOMB. Ez a csoda a pihenő napokon is telített kreatin maximumot hoz! És az íze sem mindennapi, legszívesebben üdítő helyett is ezt innám. Ez eredmény beszéljen tovább helyettem!

SIMON -FIALA JÁNOS

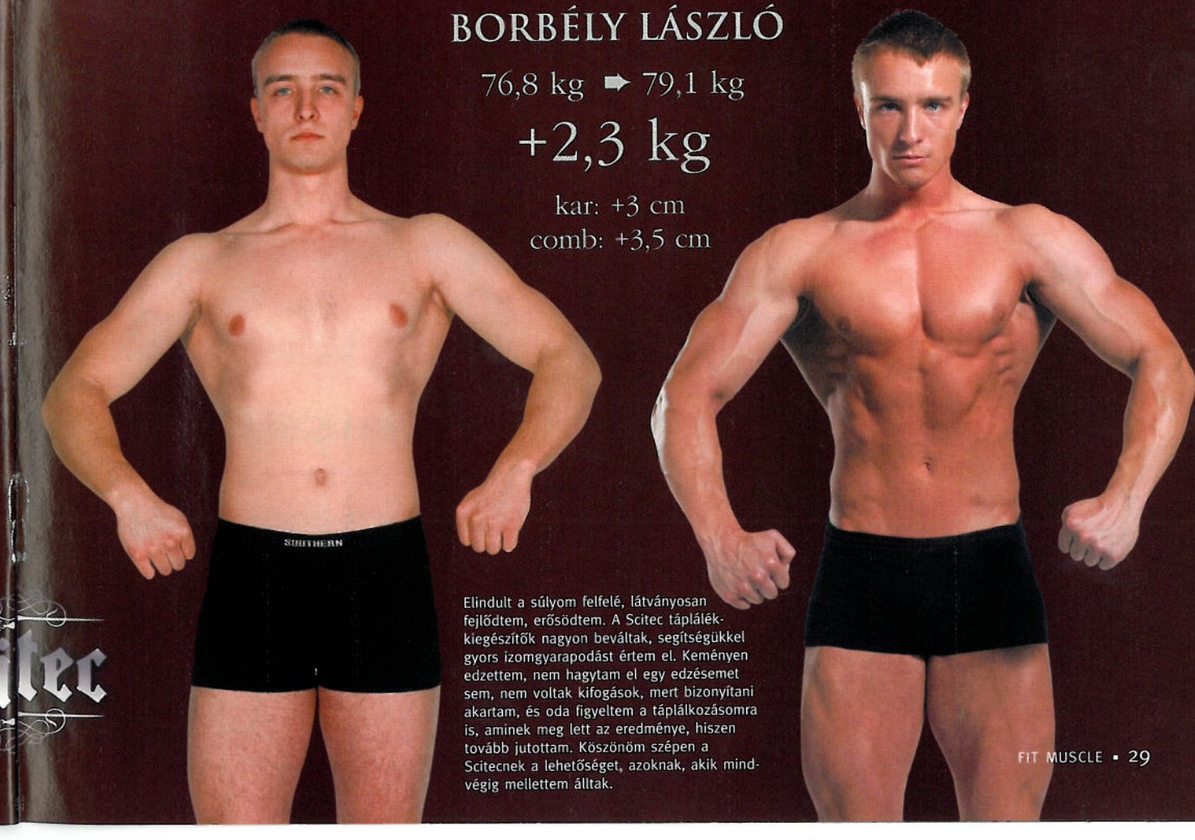
88,7 kg ➡ 100 kg

+11,3 kg

kar: +3,5 cm

comb: +4,5 cm

...mindem fontos tényező, és a háttér is adott is volt hozzá: a mérhetetlen tenni akarás, a jó alapok, valamint a megfelelő kiegészítő arzenál. Az első négy hét során sikerült egészen tisztességes mennyiségű tömeget (8.9 kg) felpakolni úgy, hogy ez nem ment az arányaim rovására. Ez volt az érzés, ami igazán kellett nekem. Ennek a jövőbe vetett hitnek a tudata adott erőt, és kitartást ahhoz, hogy edzésről edzésre a maximumot tudjam kihozni magamból.



BORBÉLY LÁSZLÓ

76,8 kg ➡ 79,1 kg

+2,3 kg

kar: +3 cm

comb: +3,5 cm

Elindult a súlyom felfelé, látványosan fejlődtem, erősödtem. A Scitec táplálékkiegészítők nagyon beváltak, segítségükkel gyors izomgyarapodást értem el. Keményen edzettem, nem hagytam el egy edzésemet sem, nem voltak kifogások, mert bizonyítani akartam, és oda figyeltem a táplálkozásomra is, aminek meg lett az eredménye, hiszen tovább jutottam. Köszönöm szépen a Scitecnek a lehetőséget, azoknak, akik mindvégig mellettem álltak.

SZÉRI-VARGA ZOLTÁN

84,9 kg ➡ 91,5 kg

+6,6 kg

kar: +3,8 cm comb: +4,5 cm

...mind én mind a Scitec termékek bizonyítottak. 7-8 kilógrammal nehezebb lettem a 8 hét alatt, miközben zsírosodást nem nagyon érzékeltem. Szinte minden gyakorlatban emelni tudtam a súlyokat összesen kb. 15-20%-kal.
A Hot Blood segít koncentrálni, éreztem, izoláltan irányítani tudtam az izmokat az edzés közben, a fáradtság pár perc alatt eltűnt. És az a durranás, már a bemelegítő sorozatok után nem fértem a bőrömbe, szó szerint!

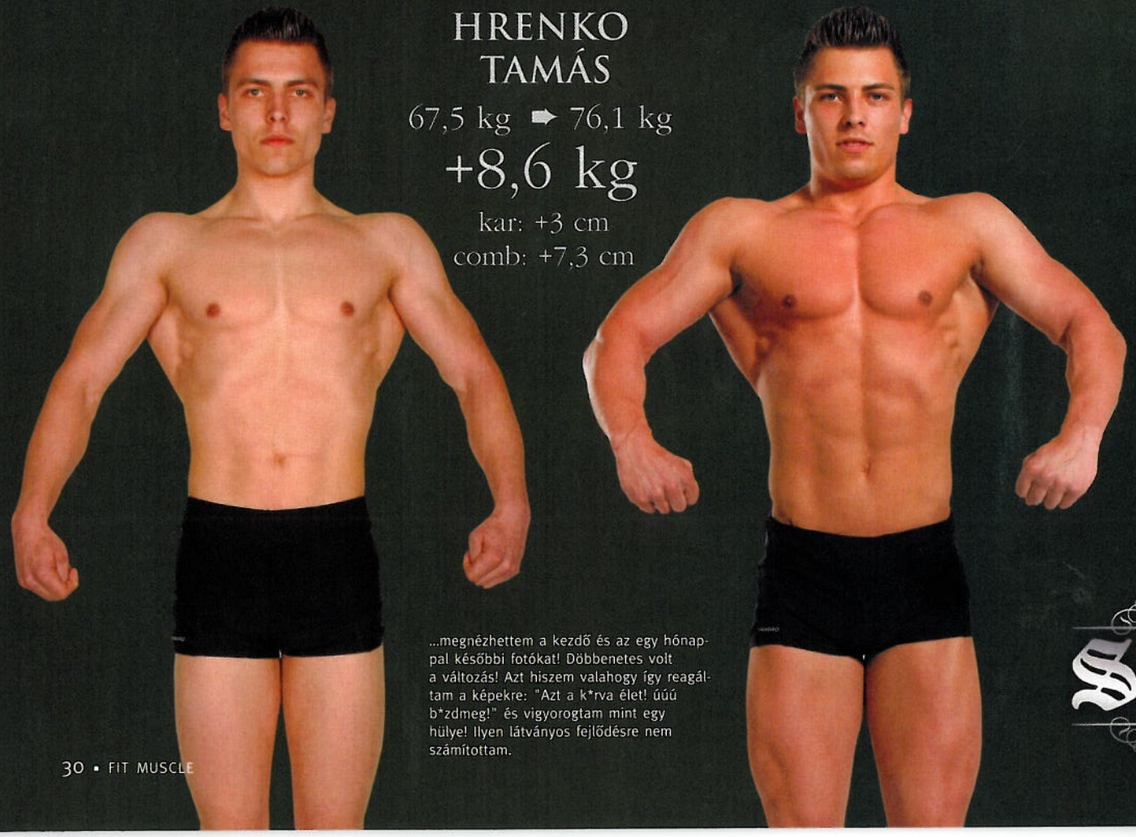
SZABÓ MIKLÓS

80,1 kg ➡ 88,6 kg

+8,5 kg

kar: +5 cm
comb: +4 cm

A termékek zacskós kiszerelése valami fantasztikus, eddig nem tudtam hogyan hordjam magammal a kiegészítőket, shaker-ben vagy dobozban, de ez minden ilyen problémámat megoldotta. Kevés helyet foglal, egyszerűen belököm a táskába és kész. Nem kell méregetnem, hogy megfelelő adagot viszek e be, ez is előre meg van oldva.



HRENKO TAMÁS

67,5 kg ➡ 76,1 kg

+8,6 kg

kar: +3 cm
comb: +7,3 cm

...megnézhettem a kezdő és az egy hónappal későbbi fotókat! Döbbenetes volt a változás! Azt hiszem valahogy így reagáltam a képekre: "Azt a k*rva élet! úúú b*zdmeg!" és vigyorogtam mint egy hülye! Ilyen látványos fejlődésre nem számítottam.

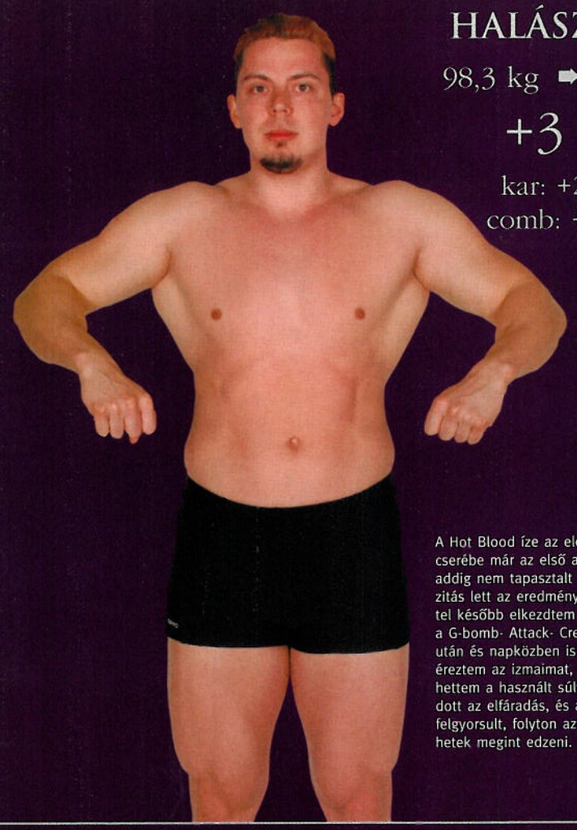
A kipróbált termékek közül nekem a G-Bomb és a Hot Blood nyújtotta a legnagyobb élményt. Amikor megittam ezt a vörös színű folyadékot, már csak két kérdés merülhetett fel a fejemben: miért nem vagyok már most a teremben és miért nem tépem már a vasakat? A G-Bomb szintén egy csodálatos találmány. Másképpen és sokkal lassabban fáradtam el edzéseim alatt mint korábban, az utolsó gyakorlatokból és ismétlésekből is ki tudtam hozni a maximumot...

kar: +4 cm
comb: +5 cm

KECSKÉS GÁBOR

95,2 kg ➡ 105,5 kg

+10,3 kg



HALÁSZ GÉZA

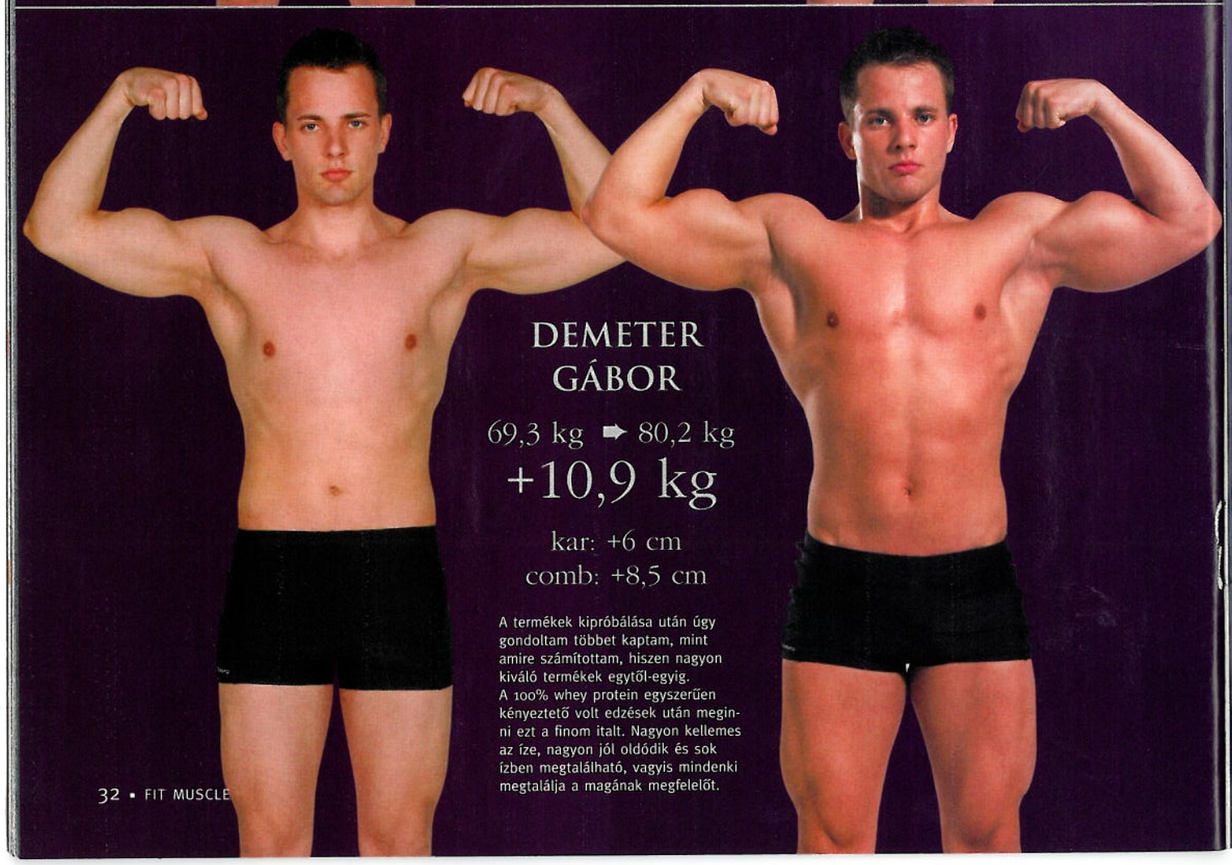
98,3 kg ➡ 101,3 kg

+3 kg

kar: +2,5 cm

comb: +2,5 cm

A Hot Blood íze az elején szokatlan volt, cserébe már az első adag elfogyasztásának addig nem tapasztalt bedurranás és intenzitás lett az eredménye. Mintegy másfél héttel később elkezdtem érezni, hogy dolgozik a G-bomb- Attack- Crea-Bomb trió. Ébredés után és napközben is teltnek, tónusosnak éreztem az izmaimat, és hétről- hétre növelhettem a használt súlyokat. Edzésen kitolódott az elfáradás, és a regenerálódásom is felgyorsult, folyton azt vártam, mikor mehetek megint edzeni.



DEMETER GÁBOR

69,3 kg ➡ 80,2 kg

+10,9 kg

kar: +6 cm

comb: +8,5 cm

A termékek kipróbálása után úgy gondoltam többet kaptam, mint amire számítottam, hiszen nagyon kiváló termékek egytől-egyig.
A 100% whey protein egyszerűen kényeztető volt edzések után meginni ezt a finom italt. Nagyon kellemes az íze, nagyon jól oldódik és sok ízben megtalálható, vagyis mindenki megtalálja a magának megfelelőt.

SCITEC MEGATESZT 2008

Tekintetükből az újabb **fordulóba kerülésre** való **törekvés** tükröződött. Nem volt játék, ott akartak lenni a legjobb 50 között. **Az** első fordulóban **készült képek már kinyomtatva vártak az aznap készültekre és párba helyezve kerültek egymás mellé. A két kép** közti **különbség volt a döntő** tényező **a továbbjutást** illetően. Mindenki sokat fejlődött, ezért néha a hozzáállás, amelyet a tesztnaplók vezetéséből tudhatunk meg, befolyásolhatta a továbbjutók névsorát.

Öt főből álló zsűri hozta meg a végső döntéseket, a terv az volt, hogy a napi átlag 10 továbbjutót választunk.

Minden nap izzasztó feladat volt a kiválasztás, több órát vett igénybe a döntés meghozatala -- a TESZT eredményességét leginkább az bizonyította, hogy nem tudtuk az 50-es számhatárba sűríteni az arra érdemes versenyzőket! Plusz hatan kaptak még lehetőséget, hogy bizonyítsanak. Ebben a kibővült táplálék-kiegészítő csomag összeállítás volt a segítségükre. Az előzőekben felsorolt termékek mellé egy emésztő enzim (SCITEC ESSENTIALS MULTI-ENZYME) és BCAA XPRESS aminosav formula járt.

Az eredmények kihirdetésekor tanúbizonyságot tettek a résztvevők sportszerűségükről, a bekerülők névsorát hallva mindenki tapsolt és ujjongott. Láthattunk meghatódott anyukákat és persze volt a büszkeségtől dagadó mellkasú apuka is, aki örülhetett a fia sikerének. A werk-fotókon mindenki egy JUMBO-s pólóban szerepelt, amely előrevetített egy új SCITEC terméket. Egyébként a pólók óriási sikert arattak, ugyanis jól látható színük van. Mindenki megelégedésére ez a színválasztás előnyösen emelte ki a fizikumukat és hazafelé sem veszett el senki!

A döntő
A kiértékelés két napot vett igénybe. 56 emberből tízet szerettünk volna kiválasztani, de a megdöbbentő eredményeket látva ez tarthatatlanná vált! A vége 16 főből álló döntő lett. A képeket látva meg

Folytatás a 35. oldalon

SCHIEWERTH OLIVÉR

75,4 kg ➡ 86,8 kg

+11,5 kg

kar: +5,2 cm
comb: +6 cm

100% Whey Protein: csodálatosak az új ízek!Nagyon sok kedvencem lett, hirtelen dönteni se tudnék. Az biztos, hogy nagyon megkönnyítette a dolgomat, hogy ilyen könnyen hordozhatók. Creabomb: Pihenőnapokon fogyasztottam. Íze a kreatinokhoz képest nagyon finom. G-Bomb: Ez az a termék, amit szintén nagyon hasznosnak találok. A teszt előtt is rendszeresen fogyasztottam. Csodálatos érzés úgy készülni, hogy megvan a tökéletes táplálkozás, edzés, és a pihenés. Ez a három rendjén volt, köszönhetően a Scitec Nutrition-nek!

Magamhoz képest úgy érzem nagyon sokat, nagyon kevés idő alatt és látványosan fejlődtem. Az új termékekkel én megvoltam elégedve, nekem személy szerint nagyon tetszettek ezek az új tasakos kiszerelések, mivel kényelmesen, könnyen magammal tudtam vinni bárhova, kis helyen is elfért akár több napnyi adag. Külön kiemelném a HOT BLOOD-ot, ahogy én fogalmaznék az „nagyon durva cucc" iszonyatosan kemény edzéseket lehetett tőle lezavarni.

kar: +2,8 cm
comb: +5 cm

PAIS JENŐ

69,7 kg ➡ 74,7 kg

+5 kg

SCITEC MEGATESZT 2008

Talán az egészséges férfi dominancia miatt lehetett, hogy a megérkező fitness modellek, Toldi Zsuzsanna és Pazsitka Tünde óriási figyelmet kaptak. Mindenki hamar elkapta a ritmust és gyorsan összhangba kerültek a képek kedvéért a lányokkal. Ez azért is volt meglepő, mert a modellek már hozzászoktak a vaku villanásához, viszont a döntősöknek ez volt az első közös fotózása hölgyekkel.

Zárásként nekem jutott az a megtisztelő feladat, hogy felolvashattam a végleges eredményt, vastestvérem, Victor pedig átadta a díjakat. A két SCITEC TESZT győztes a döntő után egy nappal a nemzetközi Hercules Kupán első és második helyezést értek el! A 8 hét mindenki számára minőségi változást hozott, nem csak testsúlygyarapodásuk miatt, hanem az izomzatuk érettsége is sokat javult. Sokaknál észrevehető volt, hogy a megjelenésen kívül fellépésében és magabiztosságában is hatalmas változáson mentek keresztül, mert megfeleltek a kihívásnak. A SCITEC MEGATESZT 2008 remélhetőleg sokak számára hozott újdonságot az életükben és ezek a sikerek bennünket is arra ösztönöznek, hogy folytassuk majd az évtizedes hagyományt!

kellett állapítanunk, hogy az igazságos végeredmény kialakításához két vonalat kell megkülönböztetni, így született meg az úgynevezett A) erősen kisportolt alkat (több éves edzésmunka) és B) kezdő kategória (átlagos testalkat).

Kivétel nélkül mindenki örült a továbbjutásnak és látszott rajtuk, hogy a végeredmény teljesen mindegy, ők már győztek. Érezték, hogy kiválasztottak és ez a megjelenésükön is látszott. Barnán, belőtt frizurákkal, önbizalommal telve jelentek meg. Ezt egy japán feliratú, „gótikus" stílusban készült, aranyló betűkből álló feszülős SCITEC pólóval jutalmaztunk. Már reggel meglepetés feladat várta a döntősöket: mindenkiről kiragasztottuk a falra a kezdeti és a rá két hónapra készült képet. A misszió az volt, hogy ők döntsék el a számukra legszembetűnőbb átalakulást. 50,000 Ft értékű táplálékkiegészítő utalvány járt a kiválasztottnak, Dudás Ádámnak, ami egy bónusz ajándék volt!

Bajnoki vendégünk ezen a napon Lauter Victor volt, a srácok legnagyobb örömére, akik a versenyzés kulisszatitkairól faggatták őt, és persze a közös képek sem maradhattak el.

A teszt során fogyasztott táplálékkiegészítők:

1. hónap:
Attack: 28 tasak
Crea-Bomb: 8 tasak
G-Bomb: 28 tasak
Hot Blood: 20 tasak
100% Whey Protein
Professional: 112 tasak
Multi-X: 28 tasak

2. hónap:
Attack: 28 tasak
Crea-Bomb: 8 tasak
G-Bomb: 28 tasak
Hot Blood: 20 tasak
100% Whey Protein
Professional: 168 tasak
Multi-X: 28 tasak
Multi-Enzyme
BCCA XPRESS

A tesztemberek átlagos tömenövekedése 6,9 kg, a legnagyobb tömegnövekedés 15,8 kg volt 8 hét alatt!

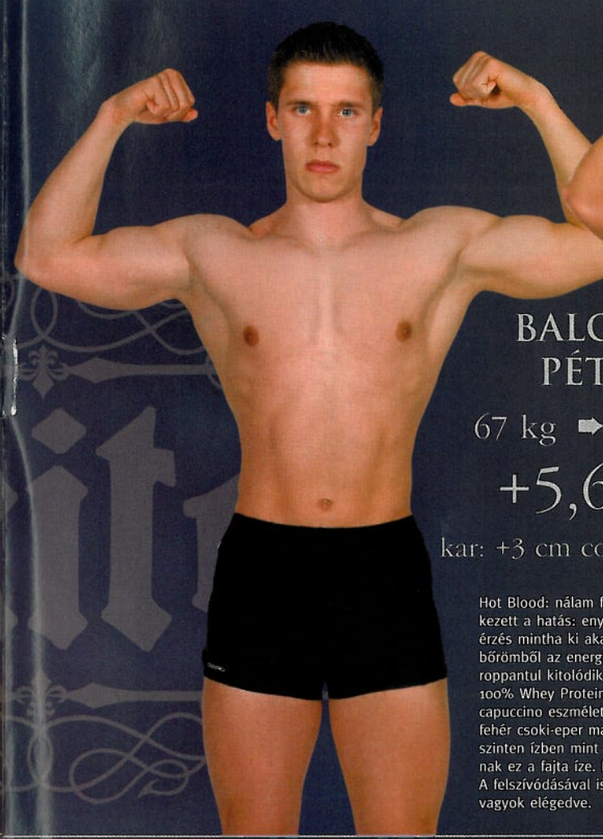
Széles körben ismert mottó, bár inkább közhely, hogy a testépítésben a siker 70%-a múlik a táplálkozáson, 30%-a az edzésen. Én ezt kissé másként látom. 100%-a a dolognak az edzőteremben dől el, és 200%-a múlik az jó étkezésen és a jó étrend kiegészítőkön. G-bomb: függő lettem. Ez a kiegészítő az egyik kedvencem, bármikor, bármilyen mennyiségben képes vagyok magamba önteni. Kiváló regenerációs képességet, izom telítettséget biztosít a számomra jó anti-katabolikus, az íze remek, nincs gyomor probléma, csak remek hatás, telt izmok.

kar: +4 cm
comb: +7 cm

SZABÓ DÉNES

66,8 kg ➡ 77,4 kg

+10,6 kg



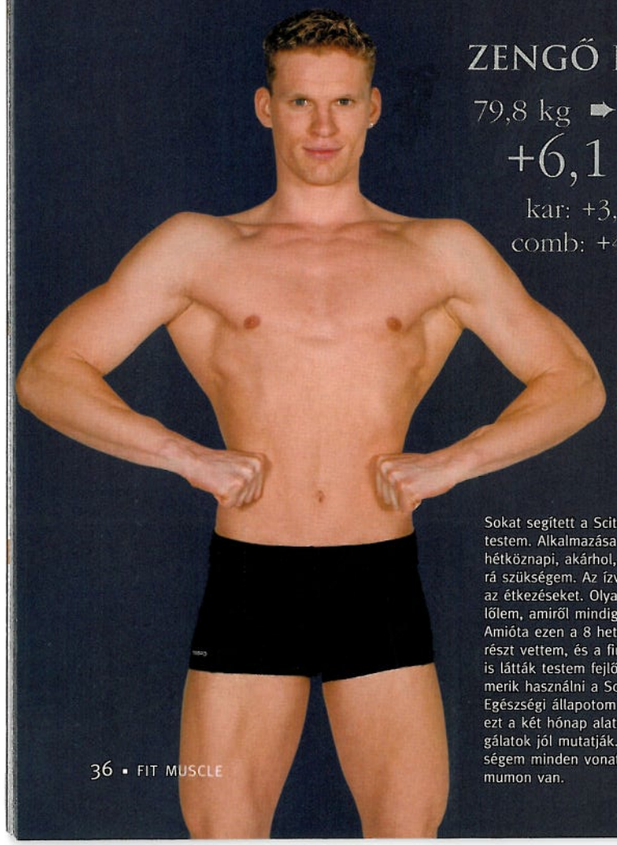
BALOGH PÉTER

67 kg ➡ 72,6 kg

+5,6 kg

kar: +3 cm comb: +4,5 cm

Hot Blood: nálam fél ora után jelentkezett a hatás: enyhe remegés, olyan érzés mintha ki akarnék ugrani a bőrömből az energiától, fáradtságérzés roppantul kitolódik!!
100% Whey Protein Professional: A capuccino eszméletlenül finom, és a fehér csoki-eper majdnem van olyan szinten ízben mint a Protein Delite-nak ez a fajta íze. Nagyon jól oldódik. A felszívódásával is nagyon meg vagyok elégedve.



ZENGŐ DEZSŐ

79,8 kg ➡ 85,9 kg

+6,1 kg

kar: +3,3 cm
comb: +4,5 cm

Sokat segített a Scitec. Átformálta a testem. Alkalmazása egyszerű és hétköznapi, akárhol, akármikor van rá szükségem. Az ízvilága feldobja az étkezéseket. Olyan ember lett belőlem, amiről mindig is álmodtam! Amióta ezen a 8 hetes programon részt vettem, és a fiúk a teremben is látták testem fejlődését, bátrabban merik használni a Scitec termékeket. Egészségi állapotom láthatóan javult, ezt a két hónap alatt végzett vizsgálatok jól mutatják. Teljesítőképességem minden vonatkozásban maximumon van.

DOBOS KORNÉL

63,2 kg ➡ 68 kg

+4,8 kg

kar: +3 cm
comb: +1,5 cm

...hatalmas, átlagban durván húsz százalék erőnövekedést sikerült elérnem, ami kitartást és önbizalmat adott.
Volt olyan hogy annyit nem aludtam két edzés között, hogy elég legyen, mégis elmentem edzeni, megittam a Hot Blood-ot, 15-20 perc után mint az idegbeteg úgy toltam lábbal. Edzés után valami hasonló: belököm az Attack!-ot, 15 perc múlva a 100% whey protein pro-t aztán mint egy elemcsere.

JUMBO MEANS BIG!

JUMBO MEANS STRONG!

TÖRPÜLJÖN EL MINDEN MÁS!

Tudományos tény, hogy az emberek általában tévednek, amikor megtippelik a tápanyag fogyasztásukat. Ez azt jelenti, hogy a többség izom- és erőnöveléskor kevesebbet eszik, mint ideális lenne. Az egyetlen praktikus megoldás, ha egy JUMBO típusú „növelővel” garantálod az optimális építőanyag bevitelt!

- **50 G TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT PROTEIN!**
- **"JUMBO-SIZE" ANABOLIKUS MÁTRIX!**
- **„6-CARB” GYORS-LASSÚ SZÉNHIDRÁT KEVERÉK, BENNE ZABPEHELY, PALATINOSE™ & VITARGO® IS!**
- **MESTERSÉGES ÉDESÍTŐK NÉLKÜL!**
- **A ZSÁK ÚJRAZÁRHATÓ!**

"6-CARB" MATRIX 155 g
Palatinose™ [time-released, low glycemic index designer carbohydrate], oat flour, dextrose, maltodextrin, fructose, Vitargo® [patented high molecular weight carbohydrate from Swedish barley starch: average molecular weight 500,000-700,000]

"JUMBO-SIZE" ANABOLIC MATRIX 8750 mg †
- Proprietary CREA-BOMB designer multi-vector creatine matrix
tri- and dicreatine malate, micronized creatine monohydrate, creatine ethyl ester, creatine orotate, creatine gluconate
- G-BOMB multi-vector super glutamine matrix
acetylated glutamine analogue: N-acetyl-L-glutamine; free form amino acid version: L-glutamine; esterified molecule form: glutamine ethyl ester; stable glutamine dipeptide: L-alanyl-L-glutamine
- BCAA XPRESS 100% pure essential amino acid complex
L-leucine, L-isoleucine, L-valine
- HEMO-NO multi-vector nitric oxide booster matrix
arginine alpha-ketoglutarate, arginine ketoisocaproate, ornithine alpha-ketoglutarate

ABSORPTION BOOSTERS 50 mg †
Naringin, Bioperine®

SCITEC NUTRITION®

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