

FIT MUSCLE

www.FitMuscle.hu
2009/1 (22. sz.)

MAGAZIN



**Elég fit vagy,
hogy túlélj?**

**Alkohol, izom
és teljesítmény**

Mennyi piálást
úszhatsz meg?

**A méret és erő
kapcsolata**

**Melyik is
a legjobb
diéta?**

INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

GYŰJTŐDOBOZ:

25 tasakos kiszereelés.

1 doboz (25 tasak) ára: 5390 Ft
(tasak ár: 215 Ft)

EGYADAGOS TASAKOK:

Adagprecizitás, kényelem,
könnyű hordozhatóság.

1 tasak ára: 250 Ft

G-BOMB: a legjobb glutaminok egy mátrixban!

A legstabilabb és legmagasabb biológiai értékű glutaminok, amelyek segítenek kiküszöbölni a sima L-glutamin több problémáját, ami miatt önmagában nem a leghatékonyabb testépítők és más sportolók számára.

Slágertermékünkhöz felszívódást tovább erősítő komplexet adtunk.

A G-BOMB egy cukor- és aszpartám-mentes formula!

FLAKONOS POR VÁLTOZAT:

Legkedvezőbb ár!

1 flakon ára: 6990 Ft

GYŰJTŐDOBOZ:

25 tasakos kiszereelés.

1 doboz (25 tasak) ára: 3390 Ft
(tasak ár: 135 Ft)

EGYADAGOS TASAKOK:

Adagprecizitás, kényelem,
könnyű hordozhatóság.

1 tasak ára: 150 Ft

A G-BOMB szuper glutamin mátrixunkkal már bombázod a szervezeted.

Most megadjuk a lehetőséget, hogy a kreatin por szedésében is erre a profi szintre emeld magad! A CREA-BOMB multi-vektor holisztikus formulával a 6 legjobb kreatint viheted be egyszerre, hogy szőnyegbombázd az izmaidat és garantáld az eredményeket!

A formulát beizesítettük, hogy ne kelljen krétaport nyelned!

FLAKONOS POR VÁLTOZAT:

Legkedvezőbb ár!

1 flakon ára: 6590 Ft

- **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 kiszereelés.

1 doboz (25 tasak) ára: 5690 Ft
(tasak ár: 227 Ft)

EGYADAGOS TASAKOK:

Adagprecizitás, kényelem,
könnyű hordozhatóság.

1 tasak ára: 300 Ft

FLAKONOS POR VÁLTOZAT:

Legkedvezőbb ár!

1 flakon ára: 7990 Ft

Támadd meg a súlyokat és a növekedésnek ellenálló izomszöveteket az **ATTACK!** ultra-fejlett sejtterfogat- és nitrogén oxid-növelővel! Határtalan bedurranást, erő-, tömeg- és energia-növekedést fogsz azonnal tapasztalni.

GYŰJTŐDOBOZ:

25 tasakos kiszereelés.

1 doboz (25 tasak) ára: 3690 Ft
(tasak ár: 148 Ft)

EGYADAGOS TASAKOK:

Adagprecizitás, kényelem,
könnyű hordozhatóság.

1 tasak ára: 200 Ft

FLAKONOS POR VÁLTOZAT:

Legkedvezőbb ár!

1 flakon ára:

320 g: 3490 Ft

720 g: 7490 Ft

Szóval melyik is a legjobb diéta?

Írta: Tom Venuto

Amit az új alacsony szénhidrátos tanulmány TÉNYLEG felfed

A közelmúltban média őrület tört ki, amikor a New England-i Orvosi Folyóirat leközzölt egy friss kutatási anyagot a diétákkal kapcsolatban. És szinte minden újságíró rosszul, rosszul és rosszul értelmezte a dolgot, ugyanúgy mint az örömtől sugárzó low-carb (alacsony szénhidrátos) bloggerek és fórumozók. Vagyis szinte senki nem értette meg a lényegét. Voltak értékes pontok, amelyeket a tanulmány felszínre hozott, de mindenki elsiklott ezek felett, mert vagy azzal voltak elfoglalva, hogy higgyenek a hír médiának, vagy éppen a saját hitüknek megfelelő diétás módszert védték hevesen.

A „Súlycsökkenés alacsony szénhidrátos, mediterrán vagy alacsony zsírtartalmú diétával” című tanulmány a The New England Journal of Medicine (NEJM) Volume 359:229-241, 2008. júliusi számában jelent meg. Én aznap gyorsan el is olvastam, ahogy megjelent, majd elképedve csóváltam a fejem, ahogy elkezdtek jönni a szalagcímek a médiában. Szórakoztatónak találtam, ahogy a sajtóorgánumok cirkusszá változtatva a dolgot elkezdtek har-

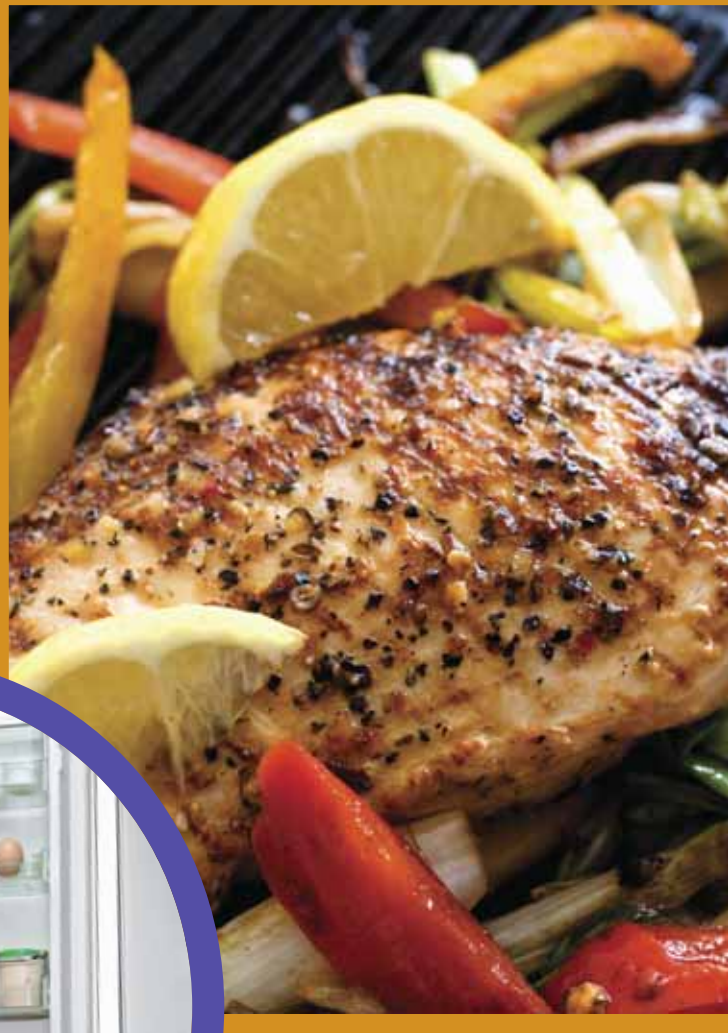
sogni, hogy „Alacsony szénhidrát a magas szénhidrát ellen!”, „Az Atkins igazolást nyert!”, „A diéták háborúja!” De ez a hétköznapi média, nem igaz? El kell adni a lapokat valahogy! A konkrét főcímekből néhány:

„Egy tanulmány az Atkins-diétát favorizálja: az alacsony szénhidrátos étkezés jobb, mint az alacsony zsírtartalmú súly- és koleszterincsökkentésre”

„Az alacsony szénhidrátos és alacsony zsírtartalmú diéták leszámolósa”

„Az alacsony szénhidrátos diéta legyőzte az alacsony zsírtartalmú a fogyókúrák párbajában”

„Az Atkins-diéta biztonságos és sokkal hatásosabb, mint az alacsony zsírtartalmú, állítja egy tanulmány”



„A korlátozás nélküli alacsony szénhidrátos diéta egyértelmű győztes”

„A szénhidrátszegény diéta bizonyult a legjobbnak – ez a diéta sokkal hatásosabb, mint az úgynevezett zsírszegény, vagy a mediterrán-stílusú diéta, derül ki a szerdán megjelent tanulmányból” (Ez egy konkrét magyar hírszöveg, ami széles körben lett terjesztve – a szerk.)

A főcímekből néhány egészen nevetséges, kíváncsi lennék, hogy hány újságíró olvasta el tényleg a tanulmányt. Anyám! Tényleg túl sok lenne 13 oldalt elolvasni, mielőtt írsz egy olyan beszámolót, amit összezavarodott és túlsúlytól frusztrált emberek milliói olvasnak majd el?

A tanulmány kivitelezése

Az alacsony zsírtartalmú korlátozott étkezés alapja az amerikaiak szívgyógyászati társaságának irányelveire épült. Nőknek a napi kalóriák 1500-nál, férfiak számára 1800 kcal értéknél volt megállapítva, amelyben 30% volt a zsír (maximum 10% telített zsír ebből, illetve 300 mg koleszterin). A résztvevőket arra utasították, hogy alacsony zsírtartalmú gabonaféléket, zöldségeket, gyümölcsöket és hüvelyeseket egyenek, miközben korlátozzák a további zsír, édesség és magas zsírtartalmú rágcárnivalók bevitelét.

A mediterrán csoport közepes zsírtartalmú és korlátozott kalória programot követett, amely gazdag volt zöldségekben, és alacsony vörös hús bevitel volt jellemző rá: szárnyasok és halak vették át a marha és bárány helyét. Nőknek, férfiaknak az energia bevitel naponta 1500, illetve 1800 kcal volt. A cél az volt, hogy ne több, mint 35% energia jöjjön zsírból, amelynek forrása főleg magvak és olíva olaj volt.

Az alacsony szénhidrátos diéta egy kalória bevitelben nem korlátozott program volt, aminek a célja az volt, hogy a bevezető 2 hónapos periódusban ne több, mint napi 20 gramm szénhidrát menjen be, ami azután fokozatosan 120 grammra emelkedett, hogy megtartsák a súlyvesztést. A teljes kalória, protein és zsír bevitel nem volt limitálva. Mindenesetre a résztvevőket arra kérték, hogy vegetáriánus protein és zsír forrásokat válasszanak (erről a bizarr fordulatról később szót ejtek még), és hogy alacsony legyen a transz-zsír bevitel.

Ennek az egy munkahelyen kivitelezett tanulmánynak a résztvevői többségében férfiak voltak (86%), túlsúlyosak (testtömeg index 31), és középkorúak (átlagéletkor 52 év).

A tanulmány eredményei

Voltak egészségügyi pozitívumok a koleszterin szintet, vérnyomást és más paramétereket tekintve a mediterrán és alacsony szénhidrátos csoportban, amelyek jobbak voltak, mint a magas szénhidrátos eredmények. Ez sok figyelmet kapott az eredményeket tárgyaló cikkekben és megvitatásokban. Mindazonáltal én a súlycsökkentő aspektusra szeretnék koncentrálni, mivel nem vagyok orvos és a zsírégetés témája közelebb áll hozzánk.

Mindhárom csoport vesztett súlyt. Az alacsony szénhidrátos csoport 5.5 kilót, a mediterrán program 4.6 kg vesztést eredményezett, míg az alacsony zsírmennyiséget elfogyasztók 3.3 kilót adtak le... KÉT ÉV ALATT! Hűha! Az én konklúzióm az lenne, hogy az eredmények hasonlóak voltak és egyik diéta sem működött nagyon jól hosszú távon! Amanda Gardner a US News and World Report-nál volt a kevesek egyike, aki megértette: „Diétás programok hasonló eredményeket szülnek: egy tanulmány azt találta, hogy a mediterrán és az alacsony szénhidrátos diéta ugyanúgy működik, mint az alacsony zsírbevitelű”

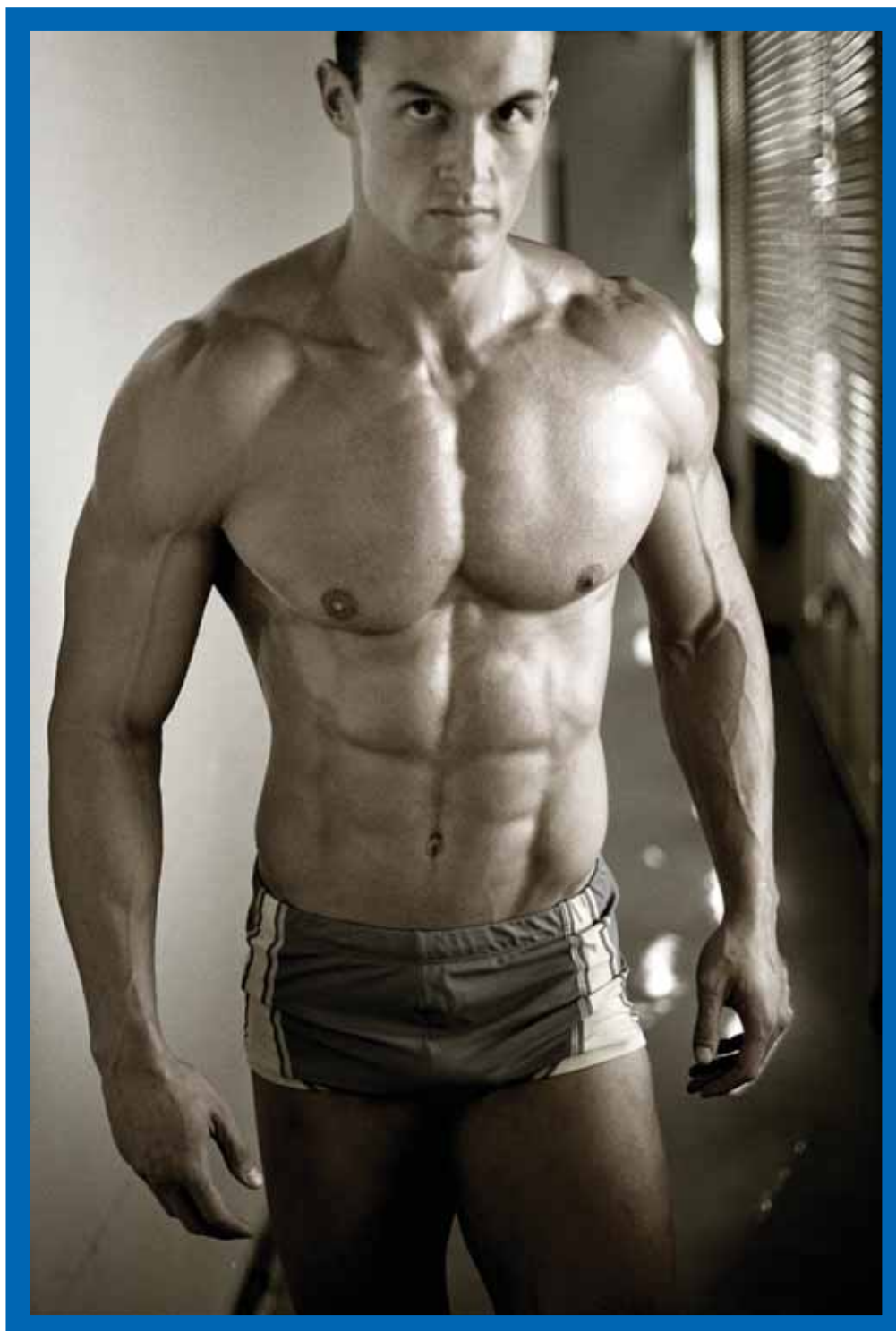
Tara Parker-Pope, a New York Times munkatársa szintén elég közelbe talált: „Egy hosszú távú diéta tanulmány azt sugallja, hogy nehéz eredményeket elérni: egy szigorúan kontrollált tanulmányban túlsúlyos emberek átlagban 3-5 kilót fogtak két év alatt”



De még ez a szalagcím sem volt pontos teljesen: a szóban forgó tanulmány igen messze volt a szigorúan ellenőrzöttől, mivel az olyan lehet csak, amely során az alanyokat klinikák anyagcsere osztályára zárják be végig, ahol ténylegesen minden egyes kalória kontrollálva és könyvelve van. A probléma az, hogy embereket nem lehet évekre bezárni a kórházakba. Ebben a tanulmányban étkezési gyakoriság kérdőíveket alkalmaztak e helyett. Persze, majd el fogjuk hinni, hogy az emberek beszámolnak arról, hogy mit ettek éttermekben, meg az otthonuk zárt ajtóinak mögött! Hahahaha! „Nem, esküszöm Dr. Schwarzfuchs, hogy nem ettem meg azokat a fánkokat a hétvégén! A mediterrán diétát követtem, becsszó!”

Az egyik legszilárdabban bizonyított tény a táplálkozástani kutatásban az, hogy szinte mindenki igen alábecsüli a tápanyag bevitelét, sokszor akár a felével is! Nem azt mondom, hogy mindenki hazudik, de vagy elfelejtnek dolgokat, vagy eleve nem tudják, hogy mi mennyi. A helyzet az, hogy ez a kalória bevitel alulbecslés olyan nagy probléma, hogy az elhízás kutatását igen nehézé teszi, és a szabadon élő alanyokkal kapcsolatos következtetések levonása igen problematikus.

Egy másik „bukta” a hírek beszámolóiban az, hogy ez a tanulmány nem igazán követte az Atkins-diéta paramétereit, de még csak a tradicionális alacsony zsírbevitelű étkezését sem, szóval abszolút nem beszélhetünk „Atkins vs Ornish diéta leszámolásról”. Ha venné valaki a fáradságot, hogy tényleg elolvassa a tanulmány teljes szövegét, akkor tudná, hogy semmiféle olyan kijelentés nincs benne, hogy „Az Atkins-diéta a legjobb végső soron”. Pedig ez az a csúsztatás, amivel egyes média orgánumok élnek és amit az Atkins Alapítvány remélt. A tanulmány azt írja, hogy „a diéta az Atkins-diétán alapult”, de a közvetlen megelőző mondatban azt olvassuk, hogy „A résztvevők instruálva lettek, hogy válasszanak vegetáriánus fehérje és zsír forrásokat.” Vegetáriánus Atkins? Ha a 236. oldalon lévő táblázatot nézem, akkor azt olvasom ki belőle, hogy az alacsony szénhidrátos diéta a kalóriák 40%-át szénhidrátból biztosította a program 6., 12. és 24. hónapjainál, tehát az egyetlen ténylegesen alacsony szénhidrátos periódus a rövid bevezető szakasz volt az elején. Úgy hangzik ez mint az Atkins? A 40% szénhidrát inkább hasonlít a Zóna-diétára



(40-30-30%), vagy a saját „Égesd a zsírt” programomra! Az Atkins Alapítvány, amely részben pénzelte a tanulmányt, azt állította, hogy „Igazolva érezzük magunkat!” Ha! Talán inkább az újságírókat kellett volna megfizetniük és a kutatóktól visszakövetelni a pénzüket, mivel nem az jött ki, amit szerettek volna. A tanulmány figyelmes elolvasása után több érdekes eredményről lehet beszélni, kezdve a férfiak és nők közötti különbségről egészen az egészségügyi mutatók változásáig. Itt vannak azok a pontok, amelyek megakadt a szemem és amiről én a médiában beszéltem volna, ha engem kérdeznék:

1) „A mediterrán és alacsony szénhidrátos diéták hatásos alternatívái lehetnek az alacsony zsírbevitelűeknek.”

Teljesen egyetértek ezzel a kijelentéssel! Mindhárom diéta kalória hiányt teremtett és mindhárom csoport veszített súlyt. Az alacsony szénhidrátos diétánál egy kicsit többet, ami a szokásos eredmény, mivel ezzel a diéta típussal gyakran tudják kordában tartani az étvágyat és így automatikusan a kalória bevitelt is (kevesebbet eszel akkor is, ha nem számolod a kalóriákat). Emellett, ha nem figyeljük a testösszetételt, csak a súlyt, akkor az alacsony szénhidrátos diétákra jellemző kezdeti folyadékvesztés eleinte előnyösebb színben tünteti fel ezt a módszert.

2) „A személyes preferenciák és anyagcsere szempontok segíthetnek egyénre szabott táplálkozási programokat készíteni.”

Teljes mértékben így van! A táplálkozást személyre kell szabni a célok, egészség, testtípus, aktivitási szint és számos egyéb faktor alapján. A különböző embereknek eltérő genetikája van. Egyesek képesek alacsony szénhidrátos étkezéssel virulni, mások viszont totál pocskékul érzik magukat és több, minimum közepes bevittelel boldogulnak jobban. Akik dogmatikusan követnek és védnek egyetlen diéta típust, azok megbilincselik magukat a



választási lehetőségeik korlátozásával. Iris Shai, az egyik kutató a tanulmányból ezt mondta: „Nem számíthatunk arra, hogy egy diéta mindenkire ráhúzható.” Hmm, ez elég messze van az „Atkins az egyértelmű győztes” kijelentéstől, nem igaz?

3) „A tanulmányban a diétáknak való megfelelés 95.4% volt 1 év után és 84.6% 2 évnél.”

EZ A RÉSZ volt a leginkább érdekes számomra! Amikor elolvastam, akkor már egyáltalán nem érdekelt ez az „alacsony szemben a magas szénhidráttal” butaság. Az tett kíváncsivá, hogy mitől voltak képesek a résztvevők ilyen magas arányban betartani a diétákat. A tanulmány szerzői így írnak:

„A kísérlet egy olyan modellt sugall, amit szélesebb körben lehetne a munkahelyeken alkalmazni. A munkáltatót mint egészségügyi oktatót alkalmazva hatásosan lehetne javítani az egészséget. Egy csoportos intervenció modell - amiben táplálkozási információs előadások, házasársi támogatás, tápérték címkék biztosítása és munkahelyi havi mérlegelések kapnak szerepet egy egészséges élet kampány keretrendszerében - sikeres súlycsökkentéshez és hosszú távú egészségügyi előnyökhöz vezethet.”

Aha, na lássuk csak!

- Dietetikus által tartott oktatások
- Csoporttalálkozók
- Motivációs telefonos felkeresések
- Házastársi támogatás
- Munkahelyi monitorozás (céges egészségügyi program)
- Ételek felcímkézése – kalória bevitel monitorozása
- Mérlegelések (kötelező és figyelemmel kísért)

Hoppá, minden olyasmi, ami a hosszú távú zsírleadáshoz kell, ami meg is tartható. Mondjuk együtt, hogy: SZÁMONKÉRHETŐSÉG! Ezek a faktorok segítenek megmagyarázni a jobb diéta betartást. Aproppó, az alacsony szénhidrátos diétának való megfelelés volt a legkisebb:

- 90.4% az alacsony zsír csoportban
- 85.3% a mediterrán csoportban
- 78% az alacsony szénhidrátos csoportban

A tanulságok mindebből

Először is, könnyőrgve kérek, hogy tanuld meg fellelni és elolvasni az eredeti kutatási anyagokat és a média beszámolókra ne vedd mérget. Ha az érdekel, hogy ki halt meg és milyen hurrikán jön, akkor csak nézd a híradót, ebben jók, de ha azt akarod megtudni, hogy miként add le a zsírt, vagy javítsd az egészséged, akkor nem érheted be másodkézbéli információkkal.

Másodszor, azoknak, akik az alacsony szénhidrátos megközelítést kedvelik, egészségükre! A legtöbb tanulmány, beleérve a mostanit is, azt mutatja, hogy ha más nem is, de raciónális opció ez is és nem egészségtelen, ha némi intelligenciával csinálod. Azzal sem akarok vitatkozni, ha valaki azt mondja, hogy az alacsony szénhidrátos étkezés kicsivel hatásosabb, főleg rövid távon, szabadon élő alanyok esetében.

Az alacsony szénhidrát felsőbbrendű

lenne a zsírégetésre hosszabb periódust tekintve? Ez még mindig nagyon vitatható. Lehet, hogy egyeseknek a legjobb, de nem mindenkinek.

Harmadszor, alacsony szénhidrát támogatók, figyeljete! Még akkor is, ha az alacsony szénhidrátos diéta jobb lenne, a kalóriák mennyisége mindig számít. Tagadd csak ezt a saját károdra! Valójában ez a tanulmány ennek a hibás állításnak az ellenkezőjéről tanúskodik, mivel az alacsony szénhidrátos csoport nagyobb energia negatívumban volt, mint a mediterrán és magas szénhidrátos csoport (a tanulmány publikált adatai szerint), ami könnyedén megmagyarázza a nagyobb súlyvesztést. A kalória értékek feltüntetése a munkahelyi étkezéskor javíthatta az eredményeket és segítette a diéta betartását minden csoportban. Ha az energia bevitelt egy szintre hozzuk, akkor az alacsony szénhidrátos diéták előnye összezsugorodik, vagy eltűnik. Sokak számára az alacsony szénhidrátos táplálkozás étvágy- és kalóriabevitel-csökkenési előnyt eredményez és nem valami mágikus anyagcsere varázslatot – ilyesmi nem létezik ugyanis!

Negyedszer, válassz olyan programot, ami a leginkább passzol a saját „ízlekedéshez”, egészségügyi állapotodhoz,



genetikához, és legfontosabbként, amit hosszan be is tudsz tartani. És aztán foglalkozz a magad háza tájával, ahelyett, hogy arra pocsékolnál energiát, hogy kritizáld, ahogy más eszik. Az eredmény magáért beszél a végén, dobd le az inged és mutasd meg a tiédet!

Ha csak egyetlen módszert kellene választanom (de hála Istennek, nem vagyok erre kényszerítve!), akkor azt javasolnám, hogy minden szélsőséget kerülj, a nagyon alacsony szénhidrátot vagy zsírt ugyanúgy mint a nagyon sok szénhidrátot vagy zsírt. A kiegyensúlyozottság látszik a



legértelmesebbnek, és a kutatások szerint ez lehet a leginkább betartható. Ez nem atomfizika, pusztán józan ész. Ha nagyon komoly zsírleadási céljaid vannak – mint nekem, amikor testépítőként versenyzek – akkor további szénhidrát csökkentés és protein emelés persze rendben van mint csúcsmódot hozó diéta.

Ha egy extrém alacsony vagy magas szénhidrátos diéta beválik neked, nagyszerű. De a te tapasztalataidat általánosítani az egész világra nem túl értelmes. Egy szélsőség pozíciójából érvelni a leggyengébb érvelés. Az oka annak, amiért nekem is 3 táplálkozási sémám van a zsír-egítő programomban az, hogy a flexibilitást, egyénre szabhatóságot biztosító étkezési tervek mindig verik a merevbekeket hosszabb távon. Ha több választási lehetőség van, akkor több a hatalmad is. Azok, akik dogmák és beszűkült gondolkodásmód által meg vannak béklyózva, nos, ők nem jutnak messzire, és nagy a veszélye annak, hogy nem látják az olyan igazán fontos dolgokat mint:

- személyre szabás
- betarthatóság
- hosszú távú eredmény megtartás
- számonkérhetőség
- szociális támogatás

és

KALÓRIÁK! **FM**

JUMBO

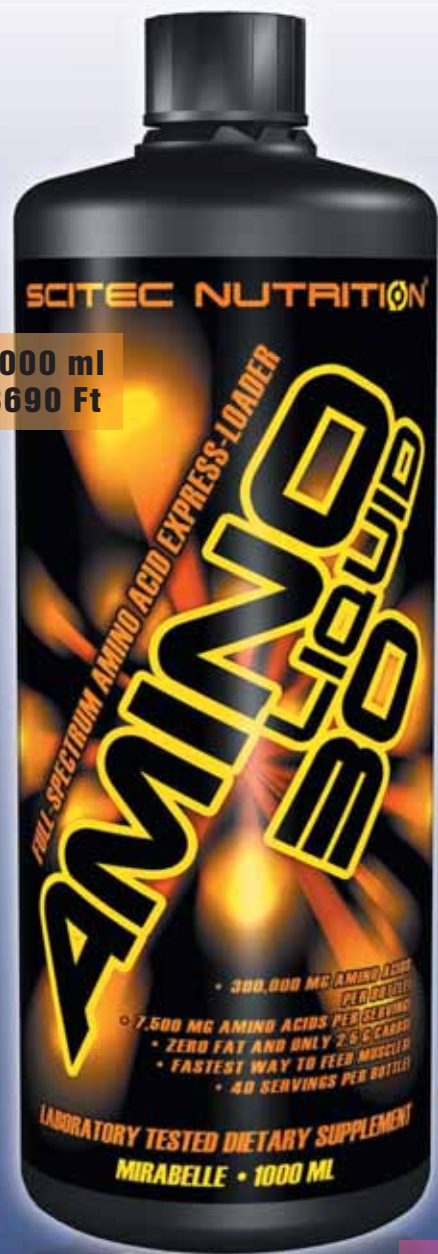
A TEST-ÉPÍTŐ



2860 gramm - 7990 Ft (már kapható)
4400 gramm - 10990 Ft (januártól kapható)
8800 gramm - 19990 Ft (márciustól kapható)
2009-től csokoládé, vanília és eper ízekben!

SCITEC NUTRITION®

A SCITEC LIKVIDITÁSA KIVÁLÓ!



1000 ml
3690 Ft

TELJES-SPEKTRUMÚ
AMINOSAV „INFÚZIÓ”

AMINO LIQUID 30

- 300,000 MG AMINOSAV PALACKONKÉNT!
- 7,500 MG AMINOSAV ADAGONKÉNT!
- ZÉRO ZSÍR ÉS CSAK 2.5 G SZÉNHIDRÁT!
- A LEGGYORSABB MÓD AZ IZMOK TÁPLÁLÁSÁRA!
- 40 ADAG PALACKONKÉNT!

1000 ml
5290 Ft

TELJES-SPEKTRUMÚ
AMINOSAV „INFÚZIÓ”

AMINO LIQUID 50

- 500,000 MG AMINOSAV PALACKONKÉNT!
- 7,500 MG AMINOSAV ADAGONKÉNT!
- ZÉRO ZSÍR ÉS CSAK 1.5 G SZÉNHIDRÁT!
- A LEGGYORSABB MÓD AZ IZMOK TÁPLÁLÁSÁRA!
- 66 ADAG PALACKONKÉNT!



1000 ml
4990 Ft

STRUKTÚRÁLIS SZÖVEKET
ERŐSÍTŐ HIDROLIZÁLT KOLLAGÉN

COLLAGEN LIQUID

- ERŐSÍTI AZ ÍZÜLETEKET, BŐRT, HAJAT ÉS KÖRMÖKET!
- 10,000 MG-OS EXTRA ERŐS ADAGOK!
- B6-VITAMINNAL MEGERŐSÍTVE!
- 40 ADAG FLAKONONKÉNT!



500 ml
4290 Ft

MULTI-VEKTOR ÍZÜLET ERŐSÍTŐ
MÁTRIX

JOINT-X LIQUID

- ERŐSÍTI AZ ÍZÜLETEKET, BŐRT, HAJAT ÉS KÖRMÖKET!
- KONDRITIN, GLUKOZAMIN, MSM & KOLLAGÉN!
- C- ÉS E-VITAMINNAL MEGERŐSÍTVE!
- 40 ADAG FLAKONONKÉNT!



500 ml
3290 Ft

GYORS HATÁSÚ ZSÍRÉGETŐ

LIQUID CARNI-X 40 000

- 40,000 MG L-KARNITIN FLAKONONKÉNT!
- 1,000 MG-OS ERŐS DÓZISOK!
- ZÉRO ZSÍR ÉS SZÉNHIDRÁT!
- C-VITAMINNAL MEGERŐSÍTVE!
- 40 ADAG FLAKONONKÉNT!



20 db
ampulla
5990 Ft

GYORS HATÁSÚ ZSÍRÉGETŐ

LIQUID CARNI-X 2 000

- 2,000 MG L-KARNITIN AMPULLÁNKÉNT

SCITEC NUTRITION
www.scitecnutrition.com

FOLYÉKONY SCITEC NUTRITION FORMULÁK FEBRUÁR VÉGÉTŐL. NAGY HATÁSFOK ÉS GYORS FELSZÍVÓDÁS. ERŐS DÓZISOK.

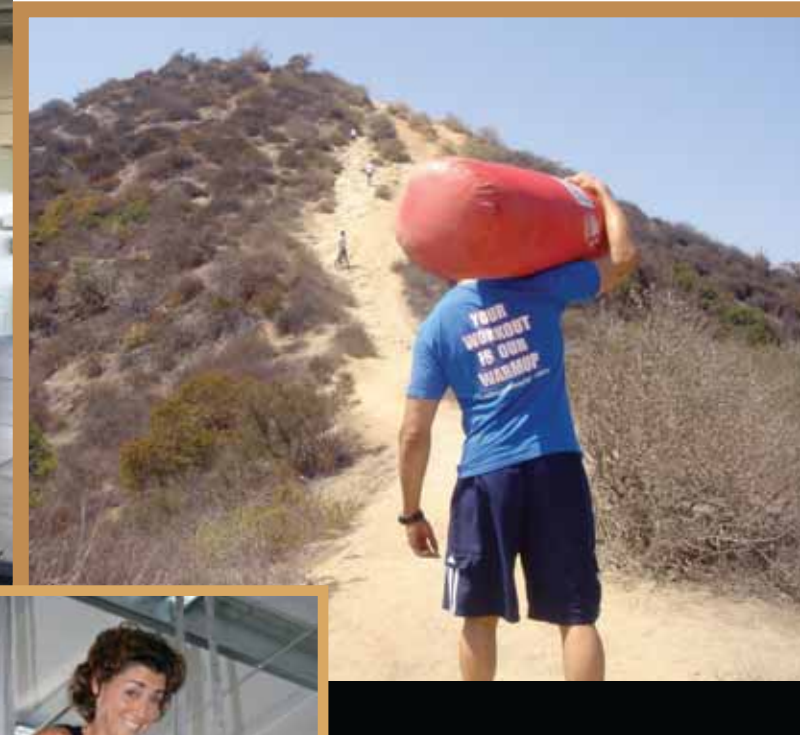
Elég fit vagy, HOGY TÚLÉLJ?

Írta: Radnai Tamás

Az utóbbi időben egyre több szó esik – itt nálunk is – a funkcionális edzésről, funkcionális fitnessről. A CrossFit ennek egyik legkiválóbb megtestesítője, konkrét (edzés) rendszerbe foglalása. A CrossFit mindig is azt prédikálta, hogy az élet váratlan, szerteágazó és eltérő jellegű kihívásokat dob elénk, mindenféle szinten, és legjobb, ha minden ember állandóan készen áll ezek legyőzésére (nem beszélve olyanokról, akiknek munkája, vagy hobbija a veszélyesebb helyzetekben való szándékosabb részvétel: rendőr, katona, tűzoltó, műszaki mentő, hegymászó, stb.)

Némileg az az érzésem van, hogy sok ember, főleg átlagember, úgy tekint a CrossFit-re mint túl extrém valami, inkább "elit" sport, semmint "terápia" és felkészülés hétköznapi helyzetekre. Ezért is örültem, amikor a fősodor médiában megjelentek nemrég (legalábbis Amerikában) olyan kezdeményezések, írások, amelyek pontosan ugyanezt a témát vetik fel: "Are you fit to live?" Elég fit vagy ahhoz, hogy túlélj és jól élj?

Dr. Pamela Peeke, a University of Maryland orvos professzora "Fit to Live" könyve ezt a témát hozza előtérbe és az bekerült a médiába is. A Discovery csatorna műsort készített belőle, és például a New York Time is cikke-



zett róla. A könyvben az egyik idézet ez:

"Things alter for the worse spontaneously, if they be not altered for the better designedly." — Francis Bacon

Ez annyit tesz, hogy "A dolgok spontán módon rosszabbá válnak, hacsak nem tesszük őket céltudatosan jobbá." Ez valószínűleg mindig is igaz lehetett, de a mostani modern társadalmunkra a

lehető legnagyobb mértékben jellemző, mivel az életvitel modernizáció látszólagosan eredményes csak (talán igazából már látszólag sem eredményes, csak maximum kényelmesebb), mivel egyre távolodunk attól a természetes életmódtól, amire az ember-állat tervezve lett. Ezt a gondolkört és a funkcionális edzés definícióját, hasznát több cikkemben fejtegettem már.

Objektíve is minden arra mutat és személyesen is hiszem, hogy gyorsuló léptekben haladunk egy disztópikus, apokaliptikus, "Mad Max" szerű világ felé. Erre mutatnak a turbulens éghajlat változás manifesztációk, melynek következményeként a természeti katasztrófák sűrűsödnek és erősödnek (jövőben pedig potenciálisan beszűkül a lakható élettér); az energiahordozók kimerülése és áremelkedése; a dráguló és szűkös (vagy rosszul elosztott) élelmiszerek; dominanciára törő feltörekvő nemzetek; nukleáris és biológiai fegyver proliferáció; cyber-hadviselés és még sorolhatnám.

Az utolsó, a számítógépes hadviselés elég érdekes és releváns, mivel minél inkább elektronizált, komputerezált az életünk (közlekedés, pénzvilág, stb.), az annál inkább sebezhető és szinte teljes mértékben, valamint villámgyorsan megbénítható, mintha lecsapnánk a villanyórára. A kínaiak közismerten nagyon rá vannak fekvőre a témára és ki tudja, hogy a nem állami terrorizmus berkeiben mi folyik ezzel kapcsolatban.

Ezeket az elszomorító paragrafusokat arra akartam kihegyezni, hogy elméledést stimuláljak azzal kapcsolatban,

terrorizmussal kapcsolatban szoktak emlegetni: a fenyegetetteknek állandóan védekezni kell és készen kell lenni, hacsak egyetlen éles helyzetről is van szó a jövőben. Nem tudhatod, hogy ez mikor lesz és egyet is elszenvedni túl sok, túl drága.

Magyarországon is állandóan hallhatunk paneltüzekről; itt is vannak olyan szelek, amelyek fákat tépnek ki. Egy közlekedési baleset belökhetheti az autót a Dunába; a gyereked alatt pedig beszakadhat a jég kor-

csolyázás közben. Egyébként pedig esélyes a bajra, hogy az ember nem csak saját magát mentené meg, hanem szeretteit, embertársait is. Szóval soha nem tudhatod és mindig késznek kell lenni. Egy példa most jutott eszembe: tőlünk, a CrossFit Budapesttől egy házaspár pár hónapja költözött ki Amerikába a munkájuk miatt. Ha nem tévedek, ezalatt már volt részük földrengésben és nagyon komoly hóban. Ijesztő szituációt hozott föl Dave Tate sikeres ame-

Tragikus augusztus 20-a: négy halott, 300 sebesült a tűzijátékon (Index/MTI 2006. augusztus 21.) Négy halottja és öt kórház adatai alapján 300 sebesültje van a budapesti viharok. 15 súlyos sérült mellett 4-5 életveszélyes sérültet is ápolnak. A belvárosban, a budai rakparton és a várban is voltak sebesültek, egy ember eltűnt a Dunában.

rikai erőemelő is, akinek ramaty állapotba került a teste a sikerek áraként:

Az ébresztő

Az én ébresztőm azon a napon történt meg, amikor a két-éves gyerekemmel játszottam a hátsó udvarban. Tóparton lakom eléggé nagyméretű udvarral. A hintán játszottunk és a fiam elhatározta, hogy teljes erejéből a vízhez szalad. Imád úszkálni, de még úszómellény kell neki, mert nem tud valójában rendesen úszni. Amikor megindult, akkor én is elkezdtem arra botorkálni. A csípőm olyan merev, hogy nem nagyon tudok mozogni, a derekam is kivan és a térdeim is feladták pár lépés után. A gyerek a dokk felé tart és én csak arra tudtam gondolni, hogy mi az istent csinállok, ha beugrik? Szerencsére ez nem történt meg, de nem ment ki a fejemből: "Ja, a gyerek elszaladt a tóhoz, belee-

Mit tegyünk?

Számomra világos és könnyen elfogadható tehát, hogy egy legalább alap funkcionális fittség kötelező és semmiért fel nem adható. Egyébként is, számomra büszkeségi kérdés is ennek megléte a nagyon konkrét gyakorlati hasznán túl.

Már csak részünkről is elég jól körbeírt, hogy mi a funkcionális és milyen módszerekkel lehet tenni érte. Ahogy egyébként egy múltkori cikkünk elemezte, a fittség nem feltétlenül jelenti azt, vagy egyenlő azzal, hogy százkás a hasizmod. Némi súlyfelesleg esetén, nem testépítők testkompozíció mellett is lehetsz erős, kitartó és egészségesebb, mint a nem fittekk, bár a felesleges súly azért a relatív erőt nagyon befolyásolja. Erre pedig szükség lehet!

A legalapvetőbb szempont, amire figyelniük kell és ami felé dolgozni érdemes az, hogy a saját testedet tudd "kezelni", mozogni vele. Alapként a felülés, fekvőtámasz,

testeddel, de nagyon fontos az abszolút erő is, amikor külső terhet kell legyőzni. Kinyomni, lehúzni egy rád vagy valakire esett fatörzset; felemelni egy sérültet és vinni, stb. Emiatt bizonyos szintű súlyzókkal, egyéb eszközökkel (homokzsák, rönk, stb.) meg kell tudni birkózni. Nálunk a CrossFit Budapestnél a lányok többsége például képes arra (55-60 kilósan), hogy 60-90 kilóval guggoljanak, 70-100 kilóval elemeljenek. Bár politikai felhangjai is vannak és teljesen nem vagyok képben az elvárásokat illetően, de az abszolút terhek legyőzésének képessége van annak háttérben például, hogy egy nő vállalhat-e bizonyos feladatokat professzionálisan. Tűzoltó, katona "frontvonalon" nem lehet olyan, aki nem bírja el a felszerelést, vagy nem tud vinni valakit, tehát egy adott szintű abszolút külső terhet le kell tudni győzni. Nem mintha ez a férfiakra nem vonatkozna és nyilván csomó hímnemű van, aki ennek szintén nem felel meg, míg sok nő éppenséggel igen.

Az edzésnek van feltétlenül egy mentális része. Fizikai és emocionális stressz alatt a döntéshozó képesség megváltozik, nem árt tehát, ha minél többet töltesz a komfort zónádon kívül. Az adrenalin alapvető funkciója, hogy vészhelyzetekben felfeszít és többet kihozzon belőled, de lehet negatív hatása is, mivel kontrollálatlanul túl gyorsan fogy az oxigéned és az energiád. Martin Rooney, neves küzdősport kondicionáló edző arról számol be, hogy mecszen azért fogy el a kakaó sokaknál, hiába felkészültek alapvetően fizikailag, mert a túl nagy idegességet nem tudják megzabolázni:

Hogy megértse, miért fogynak el egyes harcosok a nagy meccseken, még akkor is, ha megvan a kondíciójuk 5 menetre, Rooney az amerikai hadsereg tanulmányait elemezte, amelyek az adrenalin hatását vizsgálták a fáradás és a döntéshozó képességre harc közben.

"A rendelkezésre álló tanulmányok megmutatják, hogy a reakció az adrenalinra és a képességed, hogy koherensen gondolkodj és kontrolláld magadat, nagyban befolyásolja a teljesítményt. Egy harang görbe jellemzi a felspannoltság eredményét a küzdelemben. Ha túlságosan izgatott vagy, akkor az módosítja az adrenalin kontrollt, a fáradást, a képességedet, hogy utasításokat kövess és tartsd magad a stratégiához. Van mód arra, hogy mindezt fizikailag kontrolláljuk és vannak mentális módszerek is."

Igaz az is, hogy bár vészhelyzetben csodákra lehet képes a test, ha nem vagy hozzászokva mentálisan sem ahhoz, hogy a határig vidd a testedet, akkor nagyobb az esély rá, hogy nem is fogod. Egyes "nem tudok" helyzetek valójában "nem akarok" helyzetek. Van, aki egyszerűen feladja!

Élj túl!

A cikk elsősorban gondolatébresztő akart lenni annak tükrében, hogy mi folyik a világban és miről beszél már a média főszórára is. Mindig is a legfittebbek és a legalkalmazkodóképesebbek éltek túl az evolúció során. A döntés a te kezében van! **FM**

Túl akarsz élni? Eddz a CrossFit Budapest csapatával!
web: www.CrossFit.hu, telefon: 30/9666-153
Még több cikk a maximálisan használható funkcionális edzésről és CrossFit-ről a Tesztoszteron.hu webmagazinban.



sett és megfulladt. Én meg megpróbáltam odaérni, de olyan leamortizált vagyok, hogy nem tudtam kocogni, a futást nem is említtem. Aztán amikor beugrottam, akkor én is megfulladtam, mert a vállam is úgy kivan, hogy én sem tudok úszni."

A magyar nemzet is egyre hízik. Amerikában már olyan szinten is probléma a méretnövekedés, hogy a korábbi standardok alapján épített lépcsőházak nem elég szélesek ahhoz, hogy megfelelő menekülő útvonalak legyenek. Az említett New York Times cikk szerzője a World Financial Center-ben dolgozott 2001. szeptember 11-én, ami a World Trade Center mellett van és a hulló törmelék és a ledőlő ikertornyok miatt evakuálniuk kellett. A haladásukat viszont egy nagyon kövér és nagyon lassú személy igen lelassította és gyakorlatilag sem leelőzni, sem segíteni nem nagyon tudtak rajta. A helyzet elég tipikus ahhoz, hogy már azt tervezik, hogy a vészhelyzetekben egyébként használaton kívül helyezett lifteket módosítsák tűzbiztosra.

mély guggolás, kitörés súly nélkül képessé tesz arra, hogy a földről felállj és lépcsőt mássz (kondíció is kell persze). Az ezekben a gyakorlatokban való erő és mozgékonyág esszenciális. Mindenképpen koronája a fizikai felkészültségnek a húzódkodás és hozzátehetem a fogáserősséget is, hogy ez se legyen a húzódkodás gátja, illetve tudj lógni, vagy valamit tartani. Nem kell részletezni, hogy a húzódkodás mennyire "kihúzhat" a bajból, főleg, ha nincs valamilyen oknál fogva sok lehetőség lábbal is segíteni magadon. A futás — gyors eltávolodás a veszélytől — szintén lényeges funkció. Jó, ha rövid- és középtávon minél gyorsabb vagy. Nyilván maratonfutásra nincs szükség, bár lehet, hogy a "Mad Max" világban majd újra úgy közlekedünk majd mint Conan: mindenhova futva (karddal a hátán).

Alapvető mozgásminta és funkcionálisan "király" dolog az, ha valamit fel tudsz emelni a földről, mellre-vállra venni, vagy karban tartani azt és haladni vele. Az elején itt a relatív erőről beszéltem, hogy mit tudsz kezdeni a saját

100% PURE AND TESTED L-GLUTAMINE

AZ AMINOSAVAK KIRÁLYA

ÚJ,
KEDVEZŐ ÁR!
600 g
5990 Ft



Az L-Glutamine használatától várható előnyös hatások

- Gyakorlatilag nélkülözhetetlen aminosav!
- Anabolikus és anti-katabolikus hatás!
- A sejt-volumen növekedése!
- Segít elkerülni a túledzést!
- Támogatja az immunrendszert!

SCITEC NUTRITION

NAGYÍTÓ

A SCITEC NUTRITION® új "nagyító" terméke, a JUMBO

Sok ember él a földön. Törvényszerűen ez azt is jelenti, hogy sokfajta ember létezik és nekik más és más lehet a problémájuk. Gyakorlati szinten ez azt eredményezi, hogy van olyan embercsoport, amelynek tagjai tömeget, izmot, erőt szeretnének növelni, de nem sikerül nekik, vagy legalábbis keresik a legoptimálisabb módot. Ez a keresés szerteágazó utakra viszi őket, mert valamilyen oknál fogva az emberi psziché sokszor nem látja a legkézenfekvőbb megoldásokat. Persze ennek oka egyszerűen alapvető információ hiány is lehet. A biztonság kedvéért feltételezzük tehát, hogy van, aki nem ismeri a tömegnövekedés (testsúlynövekedés) nagyon-nagyon egyszerű képletét. Íme:

kalória bevitel > kalória felhasználás = tömegnövekedés

Ha ez az egyenlet VALÓBAN teljesül, akkor tömeg fog rakódni a testedre! Pontum! Tehát az első kulcs, amit mindannyian oly bőszen üldözünk, a kalória. Idáig nagyon egyszerű az elmélet, nem igaz? Azt persze azért szintén tudni kell, hogy a legtöbb dolognak van kvantitatív és kvalitatív aspektusa is, magyarul a mennyiség mellett a minőség is fontos kérdés számunkra. Ez úgy vonatkozik izomtömeg-növelő hadjáratunkra, hogy a kalória bevitel minősége befolyásolni fogja a tömegnövekedés minőségét. Ha a kalóriák többségét chipszből és vajas-lekváros fehérkenyérből viszed be, akkor az a bruttó súlynövekedésen belül kevesebb izomhoz és több testzsír felgyülemeléséhez fog vezetni. Ha minőségileg módosítjuk az alapképletet, akkor ezt a szilárd igazságot kapjuk:

minőségi kalória bevitel > kalória felhasználás = izomnövekedés kevesebb zsír mellett

Jöjjön még egy kis keleti filozófia annak kapcsán, hogy a hatalmas mennyiségű terméket tartalmazó táplálékkiegészítő piac miatt sokan állandóan keresnek újabb és újabb "varázsszereket", sokszor előbb, illetve az alapvetőbb termékek helyett alkalmazva ezeket. A keleti bölcsélet valami olyasmit mond, hogy egy vödört gyorsabban és könnyebben töltesz meg

nagyobb kődarabokkal, mint apró kavicsokkal. Koncentrálj tehát a nagyobb hatású alapokra! Igaz, hogy a nagy kődarabok nem fogják soha 100%-ban kitölteni a vödört, mindig lehet még kisebb és kisebb kavicsokat, majd porszemcséket a vödörbe erőltetni, hogy tényleg totál tele legyen, de ez egyre sziszifuszibb pepecselés, aminek az eredménye egyre kevésbé látható.

Mi a minőség?

A minőség a sportolók számára — de valójában mindenki számára ennek kéne lennie — az, ha a kalóriákat tartalmazó makrotápanyagok közül ideális arányban viszünk be, sőt azok minősége a lehető legjobb a céljaink érdekében. Elsődleges módon ezek ugye az erő- és izomnövelő direkt sport célok, valamint az alapvető egészséget érintő és közvetett sport célok. Mint említettük, a sokaknál tipikus 2 szelet fehérkenyér vajjal és paprikával, lekváros tészta ebédre, és chipsz este nemigen fog semmilyen szempontot kielégíteni, amiről eddig beszéltünk.

A sportolók számára komplett aminosav profillal rendelkező, elsősorban tehát állati fehérje szükséges, aminek az egyik legjobb képviselője a tejsavófehérje, mivel ez még egyéb extra hatásokkal is rendelkezik: erősítheti az immunrendszert, csökkentheti a túledzés esélyét például. Ideális, ha szénhidrát bevitelünkkel rostokhoz is jutunk, és a szénhidrát nem pusztán inzulin hormon áradatot beindító gyorsan felszívódó egyszerű szénhidrát. Mindez szép és jó eddig, de beszéljünk egy praktikus megoldásról!

BE THE BIGGEST THING! JUMBO, a SCITEC NUTRITION® új "nagyító" terméke

JUMBO=NAGY! JUMBO=ERŐS! Tudományos tény, hogy az emberek alulbecsülik a tápanyag bevitelüket, amikor diétáznak, de emellett hajlamosak túlbecsülni a tényleges táplálék felvételüket is, amikor izmot és erőt próbálnak építeni. Magyarán szólva kevesebbet esznek, mint azt képzelik és mint amire szükségük lenne a folyamatos és érdemi fejlődéshez! Sokan valami varázspirulát keresnek, miközben figyelmen kívül hagyják a tény, hogy semmi nem olyan erőteljes hatású, mint a megfelelő mennyiségű teljes kalória, energizáló szénhidrát és izomépítő protein folyamatos fogyasztása! Tegyük ehhez még hozzá, hogy nagyon sok

sportoló nem szán időt a bizonyítottan hatásos módszer, az étkezési napló vezetésére és így az az egyetlen gyakorlati megoldás marad a legtöbb ember számára, hogy olyan JUMBO típusú "növelő" turmixra támaszkodjanak, amelyik gyakorlatilag garantálja, hogy elég tápanyag lesz a szervezetükben a vágyott fejlődéshez.

Adagonként 50 gramm legmagasabb minőségű fehérjével, egy nagy dózis mind gyorsan, mind lassan felszívódó szénhidrátokkal, a JUMBO a "fejlődési egyenlet" táplálkozás oldalát igen erősen megnyomja számokra! A JUMBO gyors felszívódású tejsavóproteinrel lett megtervezve, hogy alkalmas legyen edzés előtti, alatti és utáni használatra is, ahogy azt a legfrissebb tudományos kutatások előírányozzák a maximális fejlődés érdekében. Emellett az a tény, hogy a sportoló mindig fogyaszt a hagyományos szilárd táplálékkal lassan felszívódó fehérje forrásokat azt jelenti, hogy a véráramunkba az aminosav beáramlás eleve adott 4-6 órán keresztül étkezések után, így az étrendkiegészítő formulákat érdemes gyors felszívódású proteinnel kialakítani, pláne, ha alkalmazni akarjuk őket edzés körül az optimális eredmények érdekében.

Nézzük meg a különleges "6-CARB" szénhidrát mátrixot kicsit jobban

A dextróz, maltodextrin, fruktóz hagyományosabb szénhidrátok, viszonylag gyorsan feltöltik az izmokat szénhidráttal, illetve a fruktóz a májat, ami azért fontos, mert az egy anabolikus "termostát", tehát általános jelzés a szervezetnek, hogy a felépítő üzemmód engedélyezhető és indokolt. A három összetevőből azonban kevesebb van a mátrixban, mint a zabból és a Palatinose-ból. A zabpehely az etalon testépítő szénhidrát, minden porcikája jó, még rostot is tartalmaz. A Palatinose a másik lassú felszívódású, dizájner szénhidrát.

Palatinose™

SZUPER SZÉNHIRÁTOK: ma már odáig jutott a tudomány, hogy a legegyszerűbb és leghétköznapibb alkotóelemnek, a szénhidrátoknak is olyan felpécizett változatait képes előállítani, amelyek egyediek és ötvözik az esetlegesen csak a konyhában elérhető szilárd tápanyag tulajdonságokat a táplálékkiegészítők előnyeivel, mint például a könnyű hozzáférhetőség és a folyékony formában való fogyaszthatóság. A VitarGO® már régebben szerepel a SCITEC kínálatában (VitarGO!, VITARGO CRX) és a spektrum egyik végletét képviseli azzal, hogy ez a nagy molekulasúlyú dizájner szénhidrát a létező leggyorsabban felszívódó CH! De térjünk rá a Palatinose™-ra, ami a VitarGO® szöges ellentettje, a spektrum másik véglete! Ez bizony nem maltodextrin a sarki csemegeboltból! A maltodextrin komplexebb szerkezete ellenére magas vércukor indexű szénhidrát és közelebb áll a dextrózhoz, mint szeretnénk. Az igazi megoldás az újonnan piacra került dizájner Palatinose™, amelynek a

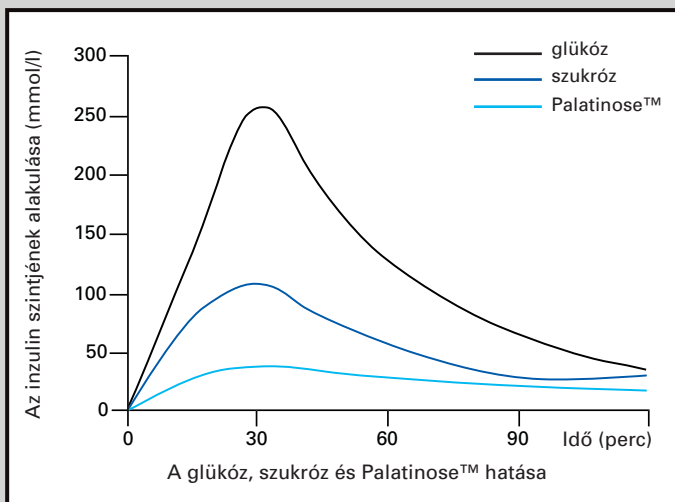
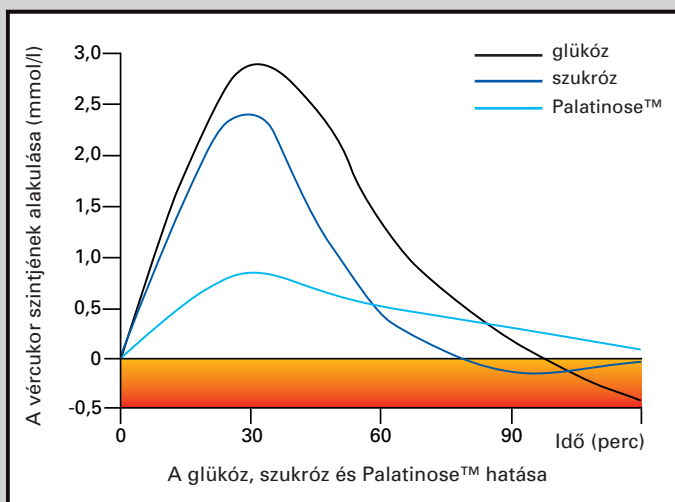


glikémiás (vércukor) indexe 32, vagyis drámai módon alacsonyabb, mint a dextrózé; mi több, az inzulin indexe is hasonlóan kicsi!

Mint sokan ismerik már, a vércukor index az etalonnak vett dextróz (egyes esetekben fehér kenyér) 100-as indexéhez képest jellemzi a különböző tápanyagokat, hogy azok egységnyi mennyiségben milyen vércukor emelkedést idéznek elő adott idő alatt. 40-es index érték alatt egy tápanyag nem csak, hogy alacsony, hanem nagyon alacsony glikémiás indexűnek minősül. Mindez azt jelenti, hogy por (turmix, ital) formájú fogyasztása ellenére is a Palatinose™ szénhidrát a legeslegjobb szilárd szénhidrátokkal vetekszik!

A Palatinose™ nem egy inaktív cukor helyettesítő szer, hiszen teljesen megemésztődik és felszívódik, csak ezek a folyamatok lassúak, lényegében elnyújtott, időzített felszívódású szénhidráttá téve a Palatinose™-t. Az ilyen nagyon alacsony GI-jű anyag által keltett vércukor görbe laposabb és hosszabb a gyorsabb szénhidrátokénál, ami azt is magában foglalja, hogy a végén nincs az inzulin túlermelésből adódó vércukor zuhanás az alapszint alá (hipoglikémiás állapot), és nem jelentkezik az ezzel járó étvágyroham, valamint esetleges rosszullet. A Palatinose™ egyenes és hosszantartó energiát biztosít az izmoknak, agynak és minden egyéb szervnek.

Az eddig felvázolt kép a GI-vel kapcsolatban kicsit bizonyultabb, mint az elsőre látszik, mégpedig az inzulin



index (II) miatt. Bármilyen meglepőnek is tűnik, az inzulin index és a glikémiás index nem mindig korrelál, vagyis a GI alapján jónak tűnő tápanyagok és kombinációik néha nem olyan inzulin reakciót váltanak ki, mint várnánk! Voltak kutatások például reggeli cereáliákkal is, a rostosabb nem volt jobb. Jó hírként jelenthetem viszont, hogy a Palatinose™ inzulin indexe is remek, egész pontosan csak 30!

A Palatinose™ önmagában is használható arra, hogy kiegyensúlyozott, éhségrohamokat elkerülő energia forrással lássuk el a testünket, illetve gyors szénhidrátokkal kombinációban egy kiegyensúlyozott termék profilt érhetünk el. Hasonlóan, mint a proteineknel, most már lehetségesé válik, hogy egy testépítő étrendkiegészítő formula egyszerre legyen hatásos gyors és lassú szénhidrátként, ezek előnyeiket egybe kovácsolva. Továbbra is tudjuk ezeket a termékeket edzés körül használni, mint tökéletes izomépiést és regenerációt beindító anabolikus turmixok, de beléjük van most már építve egy "biztonsági modul", a Palatinose™, ami a gyors szénhidrátok által keltett esetleges vércukor esést "megfogják" a kellő ponton. A Palatinose™ a komplett emészthetősége miatt gyengéd a gyomorhoz, valamint a fogak számára is egészségesebb cukor!

Vitargo®

Nos, a szénhidrát piac sem olyan unalmas már mint régen: az izgalmas, egészen speciális, szabadalmaztatott Vitargo® egy nagy molekula súlyú carbo. A Vitargo® klinikailag tesztelt hatóanyag, amely más sport-italoknál bizonyítottan sokkalta hatékonyabb. Az eredmények azt mutatják, hogy a Vitargo® 80%-kal gyorsabban halad keresztül a gyomron és így 70%-kal hamarabb tölti fel az izom glikogén raktárakat, mint a sportban általánosan használt egyéb szénhidrát források! Összefoglalva:

- * A Vitargo® igen rövid ideig tartózkodik a gyomorban, ezért nem okoz puffadást, teltség érzetet, azaz diszkomfort érzést a fizikai aktivitás során.
 - * A Vitargo® a nagy koncentrációjú szénhidrát italokkal ellentétben nem von el vizet a testedből, épp ellenkezőleg, pumpaként működve javítja hidratáltságod.
 - * A Vitargo® használata garantálja a leggyorsabb és legtekélyesebb glikogén töltést!
- A molekula súlyokat megvizsgálva láthatjuk, hogy milyen

drámaian más a Vitargo® a dextrózhoz és a maltodextrinhez képest!

A KÜLÖNBÖZŐ SZÉNHI DRÁTOK MOLEKULA SÚLYA

Szénhidrát	Átlagos molekula súly
Keményítő	>1,000,000
Vitargo®	500,000-700,000
Maltodextrin	1,000-10,000
Dextróz	180

A JUMBO-val abszolút mértékben teljesítjük a minőségi egyenletünket, azonban a keleti bölcséletünk analógiáját véve a termék nem pusztán egy nagy kődarab, hanem egyben az apró kavicsokat is biztosítja az anabolikus mátrixával, tehát extra dolgokat is tartalmaz!

A "JUMBO-SIZE" anabolikus mátrix

Ez a mátrix biztosít szinte minden fontos emeltes szintű hatóanyagot a legjobb komplexekben. A CREA-BOMB dizájner multi-vektor kreatin mátrix 6 fejlett kreatin formával tesz hozzá az egyenlethez. A kreatin a bizonyítottan leghatásosabb kalóriát nem tartalmazó kiegészítő az izomtömeg- és erőnöveléshez. A G-BOMB multi-vektor glutamin mátrix a legjobb glutamin verziókat biztosítja, melyek erősíthetik az immunitást és fokozhatják még az izmok szénhidrát telítettségét és általános anabolikus állapotát. A BCAA

XPRESS 100% tisztaságú esszenciális aminosav komplex a három nagyon fontos esszenciális aminosav mennyiségét emeli még meg a formulában, melyek közül is a leucin a ténylegesen legfontosabb, mert igen erős hajtója az izomfehérje-felépítésnek! A HEMO-NO multi-vektor bedurránás és ereztesség fokozó nitrogén-oxid mátrix nem csak a látványosabb külalak

érdekében van a termékben, hanem a tápanyag szállítást is fokozandó a dolgozó és elfáradó izmokhoz. És végül, de nem utolsó sorban tudhatod már, hogy nem az vagy, amit megesszel, hanem ami abból fel is szívódik, tehát ténylegesen hasznosulni tud, ezért két tápanyag felszívódás fokozó hatóanyag is került a JUMBO-ba.

Nagyíts te is!

A JUMBO "nagyító" tehát egy olyan egyszerű, praktikus megoldás az izomtömeg-növelés vitathatatlan egyenletének beteljesítésére, amely a mennyiséget, minőséget, az alapvető és elengedhetetlen, de emellett a hatásos extra tápanyagokat, hatóanyagokat is biztosítja a számodra, ezzel szinte levéve egy nagy terhet a válladról, hiszen sokkal kevesebb töprengés-tépelődés mellett kényelmesen tudsz a siker felé száguldani! Mert TÖRPÜLJÖN EL MINDEN(KI) MÁSIK! FM



2860 gramm - 7990 Ft (már kapható)
4400 gramm - 10990 Ft (januártól kapható)
8800 gramm - 19990 Ft (márciustól kapható)
2009-től csokoládé, vanília és eper ízekben!

DOPPINGMENTESSÉGI IGAZOLÁSOK SCITEC termékekhez!

Doppingmentességi igazolások az ütős Scitec termékekhez:

BCAA XPRESS, G-BOMB, 100% Whey Protein, Anabolic Whey, Joint-X, Volumass 35, MicronTec, CE-EXTREME, G-KICK, MEGA CARNI-X, VITARGO!, Acid Killer, Locomotive.



Alkohol, teljesítmény és izom

Gyorsabb leszel egy feleostól? Egy hatos csomag sör kinyírja a kockás hasat? Alan Aragon fejest ugrott a kutatásokba, hogy egy józan értékelést adjon a bódító italokról.

Írta: Alan Aragon

Az alkohol jin és jang tulajdonságú: kicsi dózisokban – egy-két ital egy nap – rendelkezhet potenciális egészségügyi előnyökkel. Magas dózisban viszont a pia karambolokhoz vezet, vagy ahhoz, hogy a barátod feleségének csapd a szelet, de akár oda, hogy az úszómedencébe pisílsz egy partin. De én nem

egy olyan anyag, ami nem rendelkezik éles határral azzal kapcsolatban, hogy étel vagy gyógyszer. Technikailag olyan makronutriens mint a szénhidrát, fehérje, zsír, és 7 kcal az energia értéke grammonként (előbbieké 4, 4 és 9 kcal/g). Ahol pedig kalória van, ott kéne

a többi tápanyag csoportnak, azaz több kalóriába kerül fel dolgozni, mint a másik hármat.

De mielőtt részletekbe mennénk, hasznos tudni, hogy az alkohorról mi úgy beszélünk mint pohár vagy üveg per nap, de a kutatók a napi etanol fogyasztást grammban kifejezve mérik. Itt egy „szótár” a fordításhoz:

- 3.55 dl sör = 153 kcal és 13.9 g alkohol
- 3.55 dl light sör = 103 kcal és 11 g alkohol
- 1.5 dl bor (vörös) = 125 kcal és 15.6 g alkohol
- 1.5 dl bor (fehér) = 121 kcal és 15.1 g alkohol
- 90 ml szake = 117 kcal és 14.1 g alkohol
- 44 ml tömény (40%-os) = 97 kcal és 14 g alkohol

Egy tanulmány azt találta, hogy férfiak, akik átlagban napi 56 g etanolt (4 sört) fogyasztottak, 16%-kal több teljes kalóriát vittek be, mint egy nem alkoholizáló kontroll csoport tagjai. Mindenkinek ugyanannyi fizikai aktivitása volt, így joggal várhatták, hogy a sörözők fel fognak szedni kilókat, de nem ez történt, a két csoportnak azonos volt a testtömeg indexe a kalória többlet ellenére az alkoholizálóknál. Van tehát az alkoholnak egy szuperhős zsírégető titkos élete, amit káros és addiktív szövődményként leplez? Kétséges! Senki nem mérte még, hogy azonos kalória bevitelű ivó és nem ivó csoportok hosszabb idő alatt milyen változásokat mutatnak.

Egy tanulmány azt megmérte, hogy egy 1500 kcal szintű



diétánál mi történik, ha az egyikben 10% ebből (150 kcal) fehér bor, tehát kb. 1 pohár. A kontroll csoport ugyanennyi kalóriányi szőlőlevet ivott. 3 hónap után a boros csoport majdnem egy kilóval több testsúlyt veszített, de a különbség statisztikailag nem volt érvényes erejű. Senki nem tudja, hogy még hosszabb idő során mi lenne a végeredmény -- az én érzésem az, hogy egál, semleges helyzet alakul ki. Bár az alkohol több kalória felhasználást eredményez, egyben el is nyomja az étkezéssel bevitt zsírok elégsét, így test több kalóriát éget, de kevesebb zsírt. Mindazonáltal van olyan kutatás is, ami szerint az alkohol aktiválja az AMPk anyagcsere szabályzó enzimét, ami segít a zsírleadásban az inzulin érzékenység fokozásán keresztül.

kellek ahhoz, hogy az alkohol veszélyeiről papoljak neked. Te azt akarod tudni, az a kulcskérdés az agyadban (sőt, az enyémbe is), hogy mennyi ivással úszod még meg azt, hogy kiterült állapotodban kisebb állatok terpeszkedjenek el rajtad napozás céljából.

lennie használható energiának is. És itt lesz a dolog trükkös. Annak ellenére, amit sok főiskolás hisz, az alkohol nem esszenciális tápanyag, a testnek nincs rá szüksége a túléléshez és fejlődéshez, és a kocsi belső égésű motorjával ellentétben a szervezetünk nem használja az etanolt mint üzemanyagot. A testünk úgy tekint rá mint méregre és harcol, hogy minél előbb megszabaduljon tőle, ezért van nagyobb termogén hatása, mint

Zsíros leszel az alkoholtól?

Ha hiszed, ha nem, ez nem egy könnyen megválaszolható kérdés! Az alkohol (más néven etanol, etil-alkohol, szesz)

Hatás az izomtömegre és tesztoszteronra

Szétrombolja az alkohol az izomtömeget? Talán, ha sokat iszol. A legtöbb emberi kutatás ezen a téren full alkeszkon történik, akik folyamatosan napi 100 grammnál is több etanolt nyomnak le (minimum 7 ital). Közülük egy-két harmad alkohol-miopátiát kap, ami izomgyengeséget és vesztességet okoz, valamint gyakori eleséseket és nehézkes járást. A magas alkohol bevitel általában esszenciális tápanyag vesztességgel párosul.

Az alkalmi ivók nem valószínű, hogy elvesztik a nehezen megszerzett izmaikat, de ha ezek egyike vagy, nem legyél még túl magabiztos. Egy újabb vizsgálat szerint napi 2-3 sör 6.8%-kal csökkentette a tesztoszteron szintet egy háromhetes periódusban, de ez még nem a legrosszabb hír. A sör párhuzamosan emelte a dihidroepiandroszteron-szulfát (DHEAS) szintjét 16.5%-kal, aminek lehet szív és érrendszeri betegség rizikó csökkentő hatása. Ezeknek az eredményeknek a további hatásáról csak találgatni tudunk, mivel a kutatók nem mérték a változásokat a teljesítményben és testösszetételben.

Egy másik tanulmány görcső alá vette az alkohol intoxikáció hatását az edzés utáni hormon válasza tapaszta súlyozókat használva. Edzés után egy részük 5 italnak megfelelő alkoholt kapott és figyelték a hormonszinteket öt órán át. Egyik csoportban sem volt differencia a tesztoszteron és rokon hormonok esetében. A katabolikus kortizol megemelkedett a piázók-nál, de csak rövid időre.

A hétköznapi megfigyelésekből tudjuk, hogy sok sportoló, testépítő iszik naponta 2-3 italt és így is egyre erősebbek és nagyobbak tudnak lenni. A legkajabb ember, akit én ismerek, minden este megiszik egy palack bort (gondolom a többi cuchoz képest, amit magába nyom, ezt elég biztonságosnak ítéli meg). Lehetséges, hogy ezek az emberek még jobban fejlődnének alkohol nélkül? Talán, de az az érzésem, hogy



a visszafogott italfogyasztás, vagy a teljes absztinencia kevésbé befolyásolja a változókat, amik meghatározzák az erőt és a méretet.

Más a dolog fekvése állóképességi edzés mellett. Egy tanulmányban az ala-

nyok kifáradásig dolgoztak ergométeren, majd 10 italnak megfelelő alkoholt kaptak. Ez már lenyomta náluk a tesztoszteron termelést (az állóképességi munka eleve ilyen hatással van egyébként – a szerk.) Mint minden akut változást figyelő vizsgálatnál, itt is azért kiáltunk, hogy legyen hosszabb távú tanulmány is, ha másért nem, hát azért, hogy állóképességi sportolókat állandóan részegen lássunk (a tudomány nevében persze!) De semelyik etikai bizottság nem adna engedélyt ilyen kísérletre, ami elvezet a következő témához.

Hatás az edzésteljesítményre és regenerálódásra

Ha arra nehéz engedélyt kapni, hogy a sportolók edzés után igyanak, akkor képzeld el, milyen nehéz lenne arra, hogy súlyt emelők, vagy futók edzés előtt piázzanak be! De megcsinálták ezt is! Ebben a vizsgálatban 6 italnak megfelelő etanol folyt be és aztán mérték az erőt és az állóképességet. Egész pontosan edzés előtt, alatt és 24-48 órával utána voltak tesztek. A várakozásokkal szemben az alkoholnak nem volt megfigyelhető hatása egyik erő felmérésre sem. Emellett nem volt emelkedés a kreatin-kináz szintjében, ami izomsérülést jelzett volna. Egy hasonló tanulmányban 5 ital volt a dózis tesztelés előtt, de nem találtak eltérést az izometrikus erőben, izom-merevségben, izomlázban, vagy kreatin-kináz aktivitásban az alkoholmentes csoporthoz képest.

Állóképességi sportolóknál a pia nem látszik bezavarni a szénhidrát visszatöltődésbe sem kimerülés után. Ez fontos, ha egy sportolónak több eseménye van egy nap, vagy hamarosan a következőn. Ha bármi lassulás következne be a glikogén képzésben, az jelentheti a különbséget győzelem és veszteség között. Egyszer adtak „nyulaknak” 10 adagnyi italt egy szénhidrát kimerítő edzés után és azt figyelték meg, hogy statisztikailag insignifikáns lemaradás volt csak 8 óra múlva a szénhidrát visszatöltődésben, de 24 óra elteltével már semmilyen különbség nem állt fenn. Nos, megnyugtató tudni, ha

egy sportoló olyan hülye, hogy verseny után 10 italt dönt le, miközben tudja, hogy újra indulnia kell 8 óra múlva, akkor is tárol a teste elég energiát ahhoz, hogy teljesítsen. A dehidratáció még egy potenciális problémakör azok számára, akik benyomnak verseny előtti estéken. Azt kell tudni, hogy minél koncentráltabb az alkohol forrás, annál nagyobb a kapacitása arra, hogy dehidratáljon. Egy tanulmányban például azt találták, hogy italok, amelyek 4% vagy több alkoholt tartalmaztak, fokozták a vizelet mennyiségét. A tömény szesznek különösen erős vízhajtó hatása van, 2.5 cl 40%-os pia 10 ml etanolt tartalmaz és 15 ml vizet, de az alanyok 100 ml, tehát négyszeres vizeletet produkáltak.

A „felöntés a garatra” és a teljesítmény általában véve nem jó párosítás, de ismét leszögezhetjük, hogy az állóképességi típusú edzés szenvedti ezt meg a legjobban.



Rögbi játékosokon végzett tanulmányok kimutatták, hogy előző este bepiálva az aerob teljesítmény romlott le leginkább, míg az anaerob kondíció nem volt érintett. Még egy pont a mi csapatunknak! :)

Mi a helyzet az egészségügyi előnyökkel?

Lehet, hogy sok sportoló nem törődik a hosszabb távú egészségügyi hatásokkal, de szerintem mégis érdekesek ezek is. Azt mind tudjuk, hogy a komoly alkohollal való visszaélés függőséget okoz máj- és szívbetegséggel megkoronázva, valamint egy idiotizmussal megspékelt életet. Ez köztudott, de az érem másik oldalán ott van, hogy a mértékletes italfogyasztás mérhető egészségügyi előnyöket mutat.

Két közelmúltbeli tanulmányban a mérsékelt sörivás (3-6 dl/nap) fokozta az immunválaszt, egy másikban a vérsírok lettek jobbak. 3-4 pohár sör csökkentette a C-reaktív protein szintjét (gyulladásokhoz és szívbetegségekhez kötődik), valamint a fibrinogénét, ami a véralvadással, trombózissal áll kapcsolatban. Mindez gyulladáscsökkentő hatásról árulkodik, ami részben megmagyarázhatja a visszafogott alkohol fogyasztás és a lecsökkent szívproblémák összefüggését. Sok tanulmányban mutatnak ki kardioprotektív előnyöket kb. 1-2 pohár vörös bortól. A tápanyagok a borban (mint a resveratrol és proanthocyanidin) és az alkohol eltérő módon előnyösek a szív számára. A tápanyagok az oxidatív stresszt csökkentik, míg az alkohol értágító hatású. A többi pozitívum között találjuk a jó HDL koleszterin emelkedését és a csökkent vérrögződést. Ha válogatós akarsz lenni az előnyös alkoholok között, akkor a sötétebb sörök és borok rendelkeznek a legtöbb polifenol tartalommal.

Nincs sok adata a tömény szesz potenciális előnyeivel kapcsolatban, de a kevés, ami van, arról árulkodik, hogy hasonlóak. A konyak például egy tanulmányban azt mutatja, hogy emeli a plazma antioxidáns szinteket. A konyak, Armagnac (konyakhoz hasonló brandy) és a bourbon mind gazdagok ellagénsavban, amely egy anti-mikrobiális és rákellenes hatású antioxidáns.

Szesz-test-vér

Szóval, barátunk a sör? Egészség-kaja a bor? Élhetsz tovább, ha sok whiskey-t iszol? A végső következtetés az, hogy az alkoholos italok nem esszenciálisak a jó egészséghez, és nincs ok azt hinni, hogy bármilyen téren is jót tesznek a teljesítményednek. De ezzel együtt igaz, hogy a visszafogott ivás (maximum napi két ital) esetleg segít védeni a szívedet anélkül, hogy negatív hatással lenne arra, hogy miként nézel ki mezítelenül.

Ha most nem iszol alkoholt, akkor nincs ok rá, hogy elkezd. Ha viszont sokat iszol, akkor sokat is kockáztatsz. Ha „épp-jó-ivó” vagy – annyit iszol, hogy élvezd az előnyöket, de soha nem ébredsz föl másnaposan, vagy ami még rosszabb, egy ideggel az ágyban, aki hasonlóan másnapos – akkor nincs ok felhagyni ezzel a mennyiségű alkohollal.

Talán a legegyszerűbb, lepraktikusabb tanács az, hogy ha annyit iszol, hogy az befolyásolja az edzésedet, akkor vissza kell vened. Ha viszont a piázásod soha nem zavar be semmibe, ami fontos, akkor egyszer jöjjünk össze egy sörről! **FM**

**KERESD A BORÍTÓPOSZTERT
A FITNESS PONT ÜZLETEKBEN!**



www.MuscularDevelopment.hu



A KAPCSOLAT A MÉRETT ÉS AZ ERŐ KÖZÖTT

Írta: J. Carlson

Mindig zavar, ha valaki azt állítja, hogy nincs kapcsolat a méret és az erő között. 36 éve akadok ki ezen, amióta elkezdtem a súlyozást. Akkoriban is ez járta és ma is. Ebben a cikkben kegyelemdőfést adok ennek a mítosznak és leírom a valódi viszonyt az erő és a tömeg között. Közben azt is elmagyarázom, hogy a vékonydögájű anasztomorfók számára miért abszolút kritikus fontosságú a testépítő módszerek beiktatása, ha az erőemelő stílusú edzéstől nem jön a tömeg.

De először egy kis háttértörténet! Akkor kezdtem el edzeni, amikor egyszer jól összeverték. Úgy, hogy a fal adta a másikat. Mondhatni motivált lettem. 18 évesen beiratkoztam egy testépítő terembe és minden létező intenzitásnövelő technikával edzeni kezdtem — és állandóan túledzettem magam. Több évnvi edzés után 94 kg lettem. A "természetes" súlyom 84 kiló lehetett, így nagyjából 10 kg izomtömeg nyereségről beszélhetünk egy közepes csontozaton.

A méret és erő nyereségek ezen a ponton megálltak. Több év túledzés és egyhelyben topogás után elhatároztam, hogy belevágok az erőemelésbe. Elkezdtem olvasni a Powerlifting USA magazint, ami akkor még a korai időszakában volt csak. A célom szimpla volt: növelni az erőt és még felszedni tömeget. Összeraktam egy power-os edzéstervet és 5 évig követtem. Ezekből állt: alacsony ismétléses tarkón guggolás kicsi terpeszben, mellen guggolás, részleges guggolás, eleme-



lés, merev lábú elemelés, részleges elemelés, húzódkodás súllyal, lehúzás, fekvőnyomás, szűk fekvőnyomás, tolódkodás súllyal, részleges fekvőnyomás, evezés rúddal, karhajlítás rúddal, tricepsz letolások és nyújtások, csukló behúzás.

Minden más flancos testépítő gyakorlatot kivágtam a programból, hogy konzerváljam az energiáimat és a regenerációs kapacitásomat a nagy emelések számára. Semmiféle doppingot nem alkalmaztam és táplálékkiegészítőkből is keveset. Úgy gondoltam, hogy az alapgyakorlatokkal, nehéz súllyokkal és alacsony szériaszámmal újra elkezdek majd méretet és súlyt felszedni. Nagyon 100 kiló akartam lenni!

Pár év ilyen edzés után az erőm eléggé felment. Ezek voltak a legjobb segédeszköz nélküli emeléseim:

Fekvőnyomás	5 x 160, illetve 1 x 182
Tolódkodás	5 x 70
Húzódkodás	5 x 42
Evezés	5 x 125
Elemelés	5 x 227
Merev lábú elemelés	5 x 200
Guggolás	5 x 200
Csuklóbehúzás	5 x 85

Azonban volt egy gikszer: a súlyom semmit nem nőtt! Ugyanannyi maradt, aztán az erőfejlődésem is holtpontra került. De folytattam a programot, aminek eredményeként elkezdtem izomhúzódkásokat elszívni. Megsérült a combom, az alsó hátam, a csuklyám és a könyökeim. Végül a súlyok elkezdtek visszaesni és én pedig soha nem tértem vissza ehhez a programhoz, hanem inkább a régi testépítő edzéstervemhez közepes súllyokkal. Az erőm lecsökkent, de a súlyom ugyanannyi maradt.

Ez a tapasztalat összezavart. Nem tudtam értelmet találni abban, ami történt és hogy miért nem lettem nagyobb. Nehéz volt elhinnem, hogy 94 kilósan elértem volna a genetikai határait, pláne mivel a lábaim elég



vékonyak voltak. Azt is tudtam, hogy az "élményem" nem volt egyedülálló, mert az edzőpartnerem hasonló erőfejlődésen ment keresztül. Ő a programot 99 kilósan kezdte és 99 kilósan fejezte be — nem jött a tömege egy dekát sem! Idővel rájöttem, hogy ami velünk történt, az megmagyarázza a kapcsolatot az izmos méret/izomtömeg és az erő között. Még fontosabb, hogy rájöttem, miért nem sikerült híznom és mit tehettem volna, hogy továbbra is jöjjenek a nyereségek. Kákabélűek, figyeljetelek...

1. lecke

Az intenzív bodybuilding edzés maximálisnál kisebb súllyokkal növeli a méretet és az erőt, de nem fog maximális erőt fejleszteni. Nyilvánvaló, igaz? Innen kell kiindulnunk és el kell fogadnunk, hogy egyesek igen jelentős tömeget tudnak felpakolni anélkül, hogy "nehéz", maximális kilókkal edzenének (tudnának edzeni). Ez a kijelentés vita nélküli. A testépítők tudnak tömeget fejleszteni olyan módszerekkel és gyakorlatokkal, amit erőatléta soha nem venne tekintetbe. Ezek közé tartoznak a magas ismétlésszámú szettek, előfárasztás, erőltetett ismétlések, negatívok, bukásig való edzés, csökkenő sorozatok, óriás sorozatok, szuperszettek és igen kicsi pihenőkkel való edzés. Mindezek fokozzák a tréning "intenzitását". A korábbi Mr. Amerika, Steve Michalik egyenesen kijelentette, hogy a súlyok nem is számítanak, bármilyennel képes stimulálni az izomtömeg növekedését. Csak a gyakorlatok intenzitása számít. Sok ember ezt az elképzelést használja ugródeszkának ahhoz, hogy nincs összefüggés a méret és az erő között. Ez az érv felületes gondolkodást takar. Menjünk tovább!

2. lecke

Az erőemelő módszerrel drámai mértékben lehet növelni annak az izomtömegnek az erejét, amit a testépítéssel, könnyű-közepes súllyokkal felépítettünk. Olvasd ezt el ismét! Aki bodybuildinggel szerez meg egy tömeget, az a powerliftingre váltva ezzel a tömeggel jelentős erőnyereségre tehet még szert. Sokaknak nagy problémája van azzal, amit írtam. Azt hiszik ugyanis, hogy a testépítésben használt kisebb súlyok jelentik az illető erőemelő potenciálját, ami abszolút téves. Arról van csak szó, hogy a testépítő izmaik potenciálja nincs még kiaknázva az edzés stílusa miatt. Ha vált, akkor nagyobb erőre tesz szert a sportoló, ez újra és újra be lett bizonyítva.

Jelenti ez egyben azt is, hogy minden testépítő, akinek nagy tömege van, erős lehet az erőemelő standardok szerint is, ha úgy edz mint egy erőemelő? A kérdés ebben a formában rosszul van feltéve. Azt jelenti a dolog, hogy ha egy csoport nagy testépítőt fogunk és elvinnénk a

Westside Barbell-ba Louie Simmons kezei alá, akkor mind biztosan drámai erő nyereséget érnének el. Néhányan lehetnének elit erőemelők is, míg mások ezt azért nem érnék el. De mindenkinek a korábbi önmagához mért ereje jelentősen felszökne!

A gyakorlati lényege mindennek az, hogy az ember használhatja a testépítő módszert a kisebb súlyokkal, hogy növelje a tömegét, aztán lehet az erőemelő módszerre váltani a maximális erőért ezen massa mellett. Egyetértesz a felvetéssel?

3. lecke

Egyesek nem lesznek nagyobbak, amikor erőemelésre váltanak a testépítésről, annak ellenére, hogy erősebbek lesznek. Ekkor az történik, hogy kiaknázzák az adott, body-val felépített izomtömeg erő potenciálját. Sokakat zavar ez a koncepció. Úgy gondolják, hogy ha egy adott méretem volt, amikor 125 kilóval ismételttem fekvőnyomásban miközben egy csomó testépítő gyakorlatot végeztem, akkor sokkal nagyobbak kell lennem, ha már 160 kilóval nyomok több ismétlést. Nem feltétlenül! Lehetséges, hogy a plusz kilók ellenére a rúdon, egyáltalán nem vagy nehezebb. Az izomtömeg közelít a maximális erő lehetőségeinek határa felé, de nincs nyereség méretben.

Ezt nehezen hiszik el egyesek, pedig maximálisan igaz. A testépítő edzés, ami nagy izomtömeget eredményez, valójában visszafogja a maximális erőfejlődést. Ha viszont váltasz body-ról power-re, akkor tömegnövekedés nélkül nőhet az erő.

4. lecke

Az izomtömeg, ami rajtad van, egy bizonyos "plafont" jelent a maximális erő tekintetében. Hogy folyamatosan növelhessék ez utóbbit, a legtöbb embernek fejlesztenie kell a tömegét is. Mit jelent ez? Én 10 kilót szedtem föl a testépítéssel. Az erőemelés felé fordultam és komoly erősödést mutattam fel, de tömegnövekedés nélkül. Aztán az erő sem nőtt tovább. Véleményem szerint kiaknáztam a 10 kiló extra izom erőpotenciálját, tehát már olyan erős lettem, amilyen ezen méret mellett lehettem. Visszanézve érzem, hogy nem tudtam volna erősebb lenni további méret nélkül. Miért is?

Először is, nem rendelkezem nagy természetes erővel. Egyes emberek Superman erővel születnek. Néhányukkal edzettem együtt és így tudom, hogy nem tartozom közéjük. Tehát esetemben az erőfejlődés abszolút a tömegnövekedésen alapszik. És a 10 kiló extra izom nem volt túl remek nyereség egy ember számára, aki 180 centinél is magasabb.

Vegyük Franco Columbu-t, a testépítő fenomenét. Ő egy 165 centis, vagy még kisebb sportoló, akinek a természetes súlya talán 60 kg. Ő emberfeletti erővel is született. Amikor New Yorkban lépett színpadra a Mr. Olympián, akkor ugyanazon a napon 315 kilónál nehezebb elemeléseket mutatott be. Én vagyok a tanú, ott voltam. Franco 80 kiló körül volt



versenyformában, ami azt jelenti, hogy több, mint 20 kiló izmot pakolt arra a kicsi csontozatára. Ez egy igen tekintélyes izomtömeg egy alacsony fickón, aki jóval átlag feletti erő potenciállal született.

Az én kiinduló erőm? Átlagos. Az izomtömeg növekedésem? 10 kg 180 centinél magasabban. Mennyi teljes tömeget kellene felpakolnom ahhoz, hogy Franco-hoz hasonló arányú legyen a növekedésem? 30 kilót? Többet? És milyen erős lennék, ha ez sikerülne? Gondoljátok, hogy tudnék 300 kiló felett elemelni, ha még 20-25 kilónyi tömeget megszerznék?

5. lecke

Bármely súlykategóriát nézve, a legerősebb emelő nem feltétlenül rendelkezik a legnagyobb izomtömeggel, mert a maximális erő több faktoron is múlik. A maximális erő demonstrációjához kell a tömeg is, valamint valami, amit biomechanikai emelőhatásnak hívunk. Az igazság az, hogy pontosan senki nem érti, hogy az olyan elit csoportba tartozók mint Franco Columbu miért olyan hihetetlenül erősek az átlaghoz képest. Hogy megmagyarázzák az ilyesmit, azt

szokták mondani, hogy ezeknek az embereknek a felépítése jó emelőhatást biztosít. Olvasd ezt el még egyszer, mert igaz. Az öregfiúk még emlékezhetnek olyan történetekre, amelyek szerint az oroszok tanulmányozni akarták Paul Andersont és szövetségeseit, hogy megértsék, miért olyan erős.

A nagy erőemelő versenyek pódiumán mindenféle testalkatot láthatunk. Egyesek vékonyak, mások meg masszívak. Ez a változatosság megzavarja az embereket és emiatt azt mondják, hogy az izomtömeg nincs kapcsolatban az erővel. A valóság ennél szövevényesebb. Vannak, akik a jó emelőhatások miatt képesek nagy súly megmozgatására, míg másoknál ez hiányzik, de remek genetikával rendelkeznek nagy tömeg felpakolására és ez lehetővé teszi, hogy hasonló teljesítményt érjenek el. Tehát egy erő-verseny



nyertesének lehet, hogy nagy tömege van, de az is lehet, hogy nem. Mike McDonald például nem alakított ki nagy tömeget, de gigantikus súlyokkal nyomott fekvő. Annak idején viszont Dave Shaw például bitang nagy tömeget pakolt fel miközben a maximális erőn dolgozott. Az ő testalkata radikálisan eltérő volt McDonaldétól, de mindketten nagyon erősek voltak.

Az erő fejlesztéséhez, növeléséhez a legtöbb pubertáson túli férfinak növelnie kell az izomtömegét is. Csak az emberek egy kis csoportja képes az erőfejlesztésre minimális tömegnövelés mellett, mert nagyon hatékony ezen a téren a testük. Mindenesetre mindkét csoportnak növelnie kell a tömegét a maximális erőhöz.

Végző soron tehát minden férfinak több tömeg kell a nagyobb erőhöz, mert ez nagyobb potenciált teremt. Hogy valaki szokatlanul nagy tömeget alakít ki, az az egyéni genetikai felépítésüktől függ.

6. lecke

Nem mindenki tud tömeget fejleszteni pusztán az erőemelő jellegű edzéssel. Sokaknak nagyobb ismétlésszámmal is edzeni kell ezért. Ez a véres valóság, ezt nyíltan közölni

kell és legjobb, ha a hipertrófia edzést alapozásként fogjuk fel. Ez a koncepció Joe DeFranco Westside nyezeteknek programja mögött is. Nőhetsz és előkészítheted a testedet az erőemelésre a maximálisnál kisebb súlyok emelésével egy kvázi-testépítő rutinnal. Aztán átváltasz az erőemelés jellegű tréningre, hogy kiaknázd az új tömeged erő potenciálját. Hiába imárod a power, ha stagnál a tömeged és az erő is, akkor lehet, hogy testépítésre kell váltanod egy ideig, hogy új tömeggel legyen lehetőséged erősödni. Faramuci, de valós helyzet sokaknál. Lényegében egy adott tömeg felső határt szab a powernek, így több tömeggel magasabb a "plafon".

Miért nem nőnek egyesek powerlifting edzéstervvel? A klasszikus válasz az, hogy túl kicsi az ismétlésszám. De vannak, akik még így is nőnek. Senki nem tudja pontosan,

hogy miért. Fogadd el a realitást és a helyzetednek megfelelően cselekedj.

7. lecke

Ahhoz, hogy testépítéssel nagyobb tömegré tegyél szert, lehet, hogy növelned kell az erődöt powerliftinggel. Látszólag itt van az ellentmondás. Hogy egyeztetjük össze a 6. és 7. lecke lényegét? Ha a power nem növeli a masszát, akkor hogyan használhatjuk erre? A két pont nem üti egymást valójában!

A testépítés aranykorában a sportolók nehéz edzést végeztek a téli hónapokban, súlyt szedtek fel és állítólag új izomtömeget is. A melegebb hónapokban, amikor a versenyek közeledtek, könnyebb súlyokkal testépítő edzést végeztek, csökkentették a testsúlyukat és nagyobb súllyal léptek színpadra, mint egy évvel korábban. Ez volt az elmélet. Ez a módszer kiment a divatból. Állítólag a felhízás télen csak zsírossá tett, de nem lettél izmosabb tőle. Kijelenthetjük, hogy ez a módszer megbukott?

Nézd meg, hogy én hogy edzettem és gondolkozz el azon, hogy nem nőtt úgy a tömegem erőedzéssel, ahogy szerettem volna. Eredetileg a masszát közepes súlyokkal,

szokták mondani, hogy ezeknek az embereknek a felépítése jó emelőhatást biztosít. Olvasd ezt el még egyszer, mert igaz. Az öregfiúk még emlékezhetnek olyan történetekre, amelyek szerint az oroszok tanulmányozni akarták Paul Andersont és szövetmintákat venni tőle, hogy megértsék, miért olyan erős.

A nagy erőemelő versenyek pódiumán mindenféle testalkatot láthatunk. Egyesek vékonyak, mások meg masszívak. Ez a változatosság megzavarja az embereket és emiatt azt mondják, hogy az izomtömeg nincs kapcsolatban az erővel. A valóság ennél szövevényesebb. Vannak, akik a jó emelőhatások miatt képesek nagy súly megmozgatására, míg másoknál ez hiányzik, de remek genetikával rendelkeznek nagy tömeg felpakolására és ez lehetővé teszi, hogy hasonló teljesítményt érjenek el. Tehát egy erő-verseny



nyertesének lehet, hogy nagy tömege van, de az is lehet, hogy nem. Mike McDonald például nem alakított ki nagy tömeget, de gigantikus súlyokkal nyomott fekvő. Annak idején viszont Dave Shaw például bitang nagy tömeget pakolt fel miközben a maximális erőn dolgozott. Az ő testalkata radikálisan eltérő volt McDonaldétól, de mindketten nagyon erősek voltak.

Az erő fejlesztéséhez, növeléséhez a legtöbb pubertáson túli férfinak növelnie kell az izomtömegét is. Csak az emberek egy kis csoportja képes az erőfejlesztésre minimális tömegnövelés mellett, mert nagyon hatékony ezen a téren a testük. Mindenesetre mindkét csoportnak növelnie kell a tömegét a maximális erőhöz.

Végső soron tehát minden férfinak több tömeg kell a nagyobb erőhöz, mert ez nagyobb potenciált teremt. Hogy valaki szokatlanul nagy tömeget alakít ki, az az egyéni genetikai felépítésüktől függ.

6. lecke

Nem mindenki tud tömeget fejleszteni pusztán az erőemelő jellegű edzéssel. Sokaknak nagyobb ismétlésszámmal is edzeni kell ezért. Ez a véres valóság, ezt nyíltan közölni

kell és legjobb, ha a hipertrófia edzést alapozásként fogjuk fel. Ez a koncepció Joe DeFranco Westside nyezeteknek programja mögött is. Nőhetsz és előkészítheted a testedet az erőemelésre a maximálisnál kisebb súlyok emelésével egy kvázi-testépítő rutinnal. Aztán átváltasz az erőemelés jellegű tréningre, hogy kiaknázd az új tömeged erő potenciálját. Hiába imárod a power, ha stagnál a tömeged és az erőd is, akkor lehet, hogy testépítésre kell váltanod egy ideig, hogy új tömeggel legyen lehetőséged erősödni. Faramuci, de valós helyzet sokaknál. Lényegében egy adott tömeg felső határt szab a powernek, így több tömeggel magasabb a "plafon".

Miért nem nőnek egyesek powerlifting edzéstervvel? A klasszikus válasz az, hogy túl kicsi az ismétlésszám. De vannak, akik még így is nőnek. Senki nem tudja pontosan,

hogy miért. Fogadd el a realitást és a helyzetednek megfelelően cselekedj.

7. lecke

Ahhoz, hogy testépítéssel nagyobb tömegré tegyél szert, lehet, hogy növelned kell az erődöt powerliftinggel. Látszólag itt van az ellentmondás. Hogy egyeztethetjük össze a 6. és 7. lecke lényegét? Ha a power nem növeli a masszát, akkor hogyan használhatjuk erre? A két pont nem üti egymást valójában!

A testépítés aranykorában a sportolók nehéz edzést végeztek a téli hónapokban, súlyt szedtek fel és állítólag új izomtömeget is. A melegebb hónapokban, amikor a versenyek közeledtek, könnyebb súlyokkal testépítő edzést végeztek, csökkentették a testsúlyukat és nagyobb súllyal léptek színpadra, mint egy évvel korábban. Ez volt az elmélet. Ez a módszer kiment a divatból. Állítólag a felhízás télen csak zsírossá tett, de nem lettél izmosabb tőle. Kijelenthetjük, hogy ez a módszer megbukott?

Nézd meg, hogy én hogy edzettem és gondolkodj el azon, hogy nem nőtt úgy a tömegem erőedzéssel, ahogy szerettem volna. Eredetileg a masszát közepes súlyokkal,

OKOS ÉS SZÉP? LEHETSÉGES!

Ízek:

- epres fehércsoki
- mogorós csoki
- vaníliás erdei gyümölcs
- cappuccino
- fahéjas fehércsoki mokka
- málnás csoki
- banán
- mézes vanília
- karamel
- kókuszcsoki

Hamarosan új ízekben!

100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

ESSZENCIÁLIS, MAGAS MINŐSÉGŰ
PROTEIN ADAGONKÉNTI TASAKOKBAN
A MAXIMÁLIS KÉNYELEMÉRT ÉS VARIÁLHATÓ
ÍZEKÉRT KEDVEZŐ NAGYKISZERELÉSES ÁRON!



KISZERELÉSEK ÉS ÁRAK

15 g-os tasak: 130 Ft
30 g-os tasak: 200 Ft

gyűjtődobozban:
10 x 15 g (150 g): 1190 Ft
30 x 30 g (900 g): 5590 Ft
60 x 30 g (1800 g): 10490 Ft

flakonos kiszerelések:

37x25 g (920 g): 5690 Ft
94x25 g (2350 g): 11590 Ft

zsákos kiszerelés:

200x25 g (5000 g): 21990 Ft

SCITEC NUTRITION®



SCITEC NUTRITION PRESENTS THE
**RED ROCK
TOUR
2009**

Találkozz személyesen
VÖRÖS ZOLIVAL
az edzőteremben egy
ingyenes szemináriumon!

Kérd a teremtulajdonost, hogy jelentkezzen nálunk
időpont egyeztetés céljából.

Zoli élménybeszámolóval, edzésstippekkel és
ajándékokkal vár minden érdeklődőt.

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

intenzív testépítő rutinnal szedtem föl és aztán később
növeltem az erőmet, amikor powerliftingre váltottam. A
tömegem nem nőtt már, de az erőm igen. Ha ma kéne
tanácsot adnod nekem a tömegnöveléssel kapcsolatban,
akkor mit mondanál?

Két dolgot tennék másképp. Tisztábban, táplálóból éte-
leket ennék, és a megnövekedett erőmet átvinném egy
testépítő programba és megbizonyosodnék, hogy na-
gyobb súlyokkal végzem a bodybuilding edzést, mint
korábban. Így minden bizonnyal újra növekedésnek
indulnék. Például a powerl jelentősen növeltem a fek-
venyomásmat a testépítő időszakhoz képest. Mi lenne,
ha elkezdenék nyolcas szetteket 140 kilóval végezni? Mi
történne, ha minden gyakorlatban csökkenteném a súlyt
és növelném az ismétléseket? Nyernék vele új tömeget?
Ezt soha nem próbáltam ki.

Amikor a tapasztalataimat ebben a fényben nézem,
akkor a régi idők tömegelős módszere értelmet nyer.
Lépj ki a bodybuildingből egy időre, hogy erőmelj.
Aztán fogd az új erőszintedet és alkalmazd a testépítő
programodban. Ezzel a ciklizálással az old-timer body-
builderek képesek voltak fenntartani a növekedést. Az
elképzelés, hogy a nagy felhízás jobban növeli a töme-
get téves, de az, hogy a szezonon kívül új erőre kell
szert tenni, hogy segítsen a testépítésben, valóban értel-
mes koncepció.

Visszatekintve, én azt a hibát követtem el, hogy felad-
tam. De nekem nem igazán volt más választásom, mert
elkezdtém kárt tenni magamban. Kétségbeesetten kellett
volna még tömeg, de nem voltam ennek tudatában.
Vissza kellett volna váltanom nehezebb testépítő edzés-
re egy időre. Ez pihenőt jelentett volna a testemnek a
"nehéz" súlyokból (a szerényebb tömegemhez képest
voltak ezek nehéz súlyok) és lehetővé tette volna az
izomtömeg építést. Ha ezután tértem volna vissza a
powerhoz, akkor talán nem húzódtam volna meg állan-
dóan és tovább erősödhettem volna.

Vannak, akik hasonló helyzetbe kerülnek és azt mond-
ják: "elértem a genetikai potenciálom határát". Lehet.
De lehet, hogy pontosabb lenne azt mondani, hogy ez
csak az adott tömeged mellett igaz, több tömeg megol-
dás lett volna. Mindig igazítsd a konkrét helyzetedhez a
továbbiakat. Ha testépítő vagy és a nyereségek nem jön-
nek, akkor gondolkodj el némi erőemeléssel. Valószínű-
leg ettől még nem lesz új tömeged, de ez nem baj. Adj
magadnak elég időt ahhoz, hogy a testépítő jellegű
edzésben érdemi súlynövelést tudj megvalósítani a
rúdon. Ekkor fognak jönni a további izomtömeg kilók.

Konklúzióként: hogyan találhatjuk meg az értelmet
ezekben az elvekben és miként alkalmazhatjuk őket a
való életben? Először is, nézd meg, hogy miként reagálsz
az erőmelésre. Az ilyen edzések viszonylag rövidek
(kevés ismétlés és szett). Ha nő az erőd mellett az izom-
tömeged is, az remek. Ha nem ez a helyzet, akkor vissza
kell majd váltanod egy testépítő programra a tömegért.
Ugyanez igaz, ha jelentősen kisebb a súlyod az ideális-
nál a magasságodhoz képest. Azt találhatod, hogy az
erőmelés nem ad elég stimulációt a növekedéshez szá-
modra. Próbáld ki DeFranco Westside nyeszletteknek
programját és figyeld a növekedést. Várd az érdemi nye-
reséget a zsírmentes tömegedben, figyelembe véve a
magasságodat és a súlyodat. Ezután válts vissza a
powerlifting programra, ami az erődöt még tovább fogja
fokozni. **FM**

BOGNÁR GERGŐ
Grand Prix Due Torri Junior Bajnok
IBFA Junior, Felnőtt és Abszolút Világbajnok

BARNA RÓBERT
Grand Prix Due Torri
3. helyezett

**A BAJNOKOK IS
SCITEC-KEL
KÉSZÜLNEK!**

**TEAM
SCITEC
GRATULÁLUNK!**

www.scitecnutrition.com

TÓTH DÁNIEL
Superbody Grand Prix Abszolút Bajnok
Grand Prix Due Torri Abszolút Bajnok
WABBA Abszolút Világbajnok
és WABBA
Profi Világbajnok

**KOVÁCS
FERENC**
Superbody
Abszolút
Bajnok
WABBA
Világbajnoki
2. helyezett

**ZOMBORI
LÁSZLÓ**
WABBA
Világbajnoki
2. helyezett
Superbody
Open
2. helyezett



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
MASSIVE 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 Híbay 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
(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.
06-70-547 9523
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
KOC SIS 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 Mórícz 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 Szegeti u. 1.
06-30-508-7859

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

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete

www.FitnessPont.hu

Kérdézz- felelek

kérdés

Sziasztok! Reggel leszek kénytelen edzeni mostanában, és szeretném megtudni mit ajánlanátok, amitől hamar formába lendülhetek, és nem kóválygok 40-50 percet ébredés után-edzés előtt feleslegesen. Szedek multivitamin, és 100% whey proteint. Bő 20 kg még mindig van rajtam (2,5 hónap alatt 11 kg ment le), 33 éves leányzó vagyok, nagyon kitartó, és céltudatos. Köszönöm a munkátokat: Noémi



válasz
Szia Noémi! Az edzésidő-pontok ideális voltával kapcsolatban a legfőbb gyakorlati igazság az, hogy mindent meg lehet szokni egy idő után és ez

a rendszeresség vagy ennek megbomlása fontos tényező pozitív, illetve negatív irányban. Hasonló a helyzet a felkeléssel, alvással is. Arra mindenképpen ügyelj, hogy a megfelelően regeneráló mennyiségű alvás meglegyen mindig, ez legyen az alap. Ennél jobban semmi nem fog segíteni. A stimulánsok használata kétélű fegyver. Ha meg tudod változtatni, akkor legjobb lenne, ha csak edzésnapokon, vagy azokon belül is csak a nagyon nehezek, vagy problémásak esetében alkalmazol erős stimulációt (koffein, összetett energizáló termékek).

kérdés

Sziasztok! Diétában kérek tanácsot, javaslatot. Szinte minden diétát kipróbáltam már, amiről írtam már ide is. A legutóbbi egy testépítő versenyző által leírt konkrét diéta volt(nevet nem szeretnék írni) ami kb 800-900 kcal volt naponta 5szöri étkezéssel. Én 105-110 kg körül mozgok, 180 cm. Nem mondható hogy túl kövér lennék, 24 éves vagyok, világ életemben sportoltam, de mindenhol van rajtam felesleg. Ezzel a drasztikus diétával 2 hét alatt kb 1,5-2 kg-ot tudtam leadni, heti ötszöri súlyzós edzéssel, aminek a végén minden alkalommal kb 20 perc kardió volt. Ez szerintem nagyon silány. Ja, zsírégetőt is (ReForm) szedek, valamint 100% Whey protein prof. is de



ezek szerint ez sem segít. Tanácstalan vagyok. Nem szeretnék versenyző lenni és teljesen száraz, szádkás testet, de meg szeretnék szabadulni jó pár kilótól(10-15 kg.) Mi lehet a megoldás? Előre is köszönöm, és gratula az egész oldalhoz!
Imi

válasz

Amikor ilyen leveleket olvasok, akkor mindig vegyes érzelmek korbácsolódnak fel bennem. A „mindent kipróbáltam – semmi sem működött“ kijelentések másra nem engednek következtetni mint hogy az illető valójában semminek nem adott elég esélyt, mert mondjuk nem tudja mi a reális elvárás és ugrál össze-vissza módszerek között, vagy amit csinál, az ténylegesen nem az, amit ő hisz. Elsősorban itt arra gondolok, hogy nem annyi a tápanyag bevitel, mint elkönnyveli. Ma már az internet világában minden szükséges információ azonnal rendelkezésre áll

ingyen a diétázásról is. Ha mások is tudnak fogyni (már pedig tudnak), akkor hacsak valakinek nincs komoly anyagcsere zavara, szintén kéne tudni fogynia. Kevesebbet kell enni, mint amennyi kalóriát elégetsz. Ha a megevett tápanyagok között van elég fehérje és még súlyzózol is,

akkor már meg is fejtetted a minőségi zsírégetés alapvető titkát. Mindezt elmondva, ha valóban betartottad a 800 kalóriás étrendet, akkor kell, hogy legyen kitartásod. Bár létezik drasztikusabb megközelítés rövid időszakra alkalmazva (PSMF), általában véve nem ajánlható ilyen komoly megszorítás 110 kilóra. Tudnod kell, hogy heti 1 kg fogyás kiválónak, ideálisnak minősül. Két hét alatt -2 kg tehát nem rossz, bár állítólagosan ilyen minimális tápanyag bevitel mellett többnek

SCITEC ESSENTIALS

RENKÍVÜL
KEDVEZŐ
ÁRAK!

ESSZENCIÁLIS TERMÉKCSALÁD EXTRÁKKAL



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!

Éld át a kalandot

LANGSPORT

www.langsport.hu



Fitnessz szaküzletek

1067 Budapest, Teréz krt. 11., Tel.:06-1-343-150

1116 Budapest, Fehérvári út. 168-178. 11. Tel.:06-1-877-4841

1033 Budapest, Szentendrei út 181 Tel.: 06-20-277-00-41

4025 Debrecen, Révész tér 2. (Csonka Templom mögött), Tel.: 06-52-530-162

kellett volna lemennie. Azzal is legyél tisztában, hogy a zsírfogyás, a testsúly sokszor nem folyamatosan és lineárisan változik, hanem „lefékez-megugrik“ módon hullámzik, tehát inkább néhány hét után visszanézve az átlagot érdemes értékelni. Nem derült ki, hogy mióta csépeled így magad, ha hónapok óta kemény megszorítással dolgozol, akkor diétás szünetet javaslok „feltöltődés“ céljából – szó szerint és mentálisan is – amely során megemeled legalább szintentartó mennyiségre a kalóriákat és egy jó 150-200 g szénhidrátot is beviszel. Ezután térj vissza egy moderáltabb diétához, amelyben a tápanyag bevitelt kiméred mérleggel és naplóban vezeted! Tanulmányozd a Tesztoszteron.hu oldalunkon az „Elsősegély“ cikksorozatban a zsírégítés részt. Sok sikert!

kérdés

Tisztelt Szakértő! 21 éves, 164cm magas vagyok és arra keresem a választ, hogy milyen gyakorlatot vagy táplálékkiegészítőt ajánlasz magasságon növeléséhez? Ilyen korban még hatásos a téglasúlyos lógás?

válasz

Semmiyet, ezen nem tudsz változtatni! Ez a súlyterhelt lógás nagy ökörség, ne is próbálkozz vele. Javaslatom, hogy reggel mérd meg magad. :)

kérdés

Üdv! Most szeretnék elkezdni egy kb. 40 napos kreatin kúrát, és olyan kérdésem lenne, hogy adagolhatnám-e úgy, hogy feltöltésnél egy kb. 2 literes flakonba 20-21 g kreatint teszek és azt iszogatom egész nap úgy, hogy még edzés utánra is maradjon. (szintentartásnál ugyanez lenne csak kevesebb kreatin). Nos? Előre is köszönöm a választ. Üdv! János

válasz

A flakont támogatom, működő és praktikus módszer, viszont a szinte csak egyhónapos kreatin kúrát majdnem haszontalannak tartom. A kreatin egy „turbó“ adalékanyag a jó táplálkozással és edzéssel egyébként is létrehozott, már zajló izomtömeg- és erő-növekedéshez, magyarul ahhoz ad hozzá valamennyi százalékot. Ha mondjuk, nagyon ideálisnak tekinthető, 12 kg zsírmentes tömeg jön föl valakire egy évben, tehát havi 1 kg és ehhez ad valamennyi százalékot a kreatin, akkor mire számítasz a kreatintól 1 hónap alatt? A kreatin köt meg vizet és fokozhatja a tápanyagok mennyiségét az izomszövetben – és ezzel nincs is semmi baj, elvárt és kívánatos hatás – de ez nem a végeredmény, ez csak átmeneti, nem ezzel kell számolni. Ezért a szememben egy értelmes kreatin kúra kb. 3 hónapos és egy évben többször be kell vetni és akkor maga a kreatin egy évben hozhat pár kiló extra izmot azon túl, amit nélküle is elérnél. Természetesen ahogy egyre izmosabb és erősebb vagy, közelebb a genetikai határaidhoz, általában véve a fejlődés és a kreatin hatása is egyre csökkenő rátát mutat.

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

kérdés

Jó napot kívánok! L. Dániel vagyok, 19 éves 67 kg, 180 cm magas. Hosszútávfutó edzéseket végzek, és mostanában kezdek e mellé súlyzó edzéseket is végezni. Még sosem szedtem semmiféle táplálékkiegészítőt és nagy érdeklődéssel olvastam a cikket, a Béta-Alanin-ról! Ha elkezdeném szedni ezt a tápkieget, akkor nőne a teljesítményem. Tegyük fel, hogy használok 1-2 évig. Ha abbahagyom, utána visszaesik a teljesítményem? Vagy megmarad azon a szinten, vagy mennyire esek vissza? Tehát ha nem versenyszintre törekszek csak hogy megadjam a szervezetemnek, ami jár, akkor van szükségem táplálékkiegészítőre (esetleg konkrétan erre), vagy sem? ÜDV, L. Dániel

válasz



A SCITEC ACID KILLER formulájában megtalálható béta-alanin egy jól kutatott és működő hatóanyag, amelyik lényegében segít lassítani, hogy olyan szintűre érjen a pH érték változás az izomszövetekben, ahol egyre gyengébb az izomösszehúzódás (elsősorban tehát olyan aktivitásnál van jó hatása, amelyiknél a tejsav termelés kritikus probléma). Azt a kérdést tekintve, hogy mi KELL, talán, ha beszélünk róla, mindenki számára hamar nyilvánvalóvá válik, hogy az esszenciális tápanyagokon túl semmi sem KELL. Ettől függetlenül mindenkinek vannak ambíciói (még abszolút amatőrben is), illetve lehetőségei. Ha valami működik és meg tudod venni, akkor csak rajtad áll. Az pedig, hogy valami működik, amíg szeded, aztán teljesítmény csökkenés figyelhető meg, ha elhagyod, igazából egy „hétköznapi“, általában jellemző dolog, nem igaz? Ha nem eszel, akkor elég komoly visszaesés lesz megfigyelhető. Ha nem alszol, vagy nem veszel levegőt, szintén. Egy bizonyos „eredményhez“, szinthez tehát kell az az anyag, ami hozza az eredményt. Azonban a teljesítmény fokozóknak nem csak direkt hatása van (ami addig él, amíg szeded őket), hanem azáltal, hogy jobban, erősebben, többet, gyakrabban tudsz edzeni például, lesz egy olyan tőlük független eredmény, ami a szedésük abbahagyását követően is megőrizhető.

kérdés

Hello! Az lenne a kérdésem hogy guggoláshoz, szakítás-hoz milyen övre lenne szükségem erőemelő vagy súlyemelő? Válaszod előre is köszi! Balázs

válasz

Alapvetően két öv fajta van a piacon. Ezek egyike a keskenyebb „súlyemelő“ öv, amit a testépítők használnak, a másik az erőemelő típus, amelyik a teljes területén egyforma széles és szélesebb is lehet. Az övek alapvető lényege nem az, hogy ténylegesen „körbe betonozzák“ a derekat, hanem az övbe nyomva, megesszítve a hasizmot, miután belélegeztél a hasba, a hasúri nyomás fokozható, ami stabilizálja a gerincoszlopot. Általában véve a két említett gyakorlathoz a súlyemelő öv optimálisabb, mivel az erőemelővel előfordulhat, hogy nehéz lehajolni. Ott, ahol profi az öv kínálat, van számos más méretű öv, ami lehetővé teszi, hogy válassz egyet mondjuk guggoláshoz és egy másikat (keskenyebbet) elemeléshez. **FM**



**Megjelent
a 2009-es
SCITEC
naptár!**

**Ingyen
hozzáuthatsz
a FitnessPont
üzletekben!**

SCITEC NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

SCITEC SUPERBODY 2008



A SUPERBODY kétségtelenül a magyar testépítés csúcsrendezvénye. **7 ÉS FÉL MILLIÓ FORINT ÖSSZDÍJAZÁS** és rengeteg kategória. Nincs még egy olyan verseny, ami ennyire elismerné és honorálná a testépítők fáradozásait, akik ideális környezetben, professzionális szervezés mellett mérettethetik meg magukat. A különféle kategóriák lehetővé teszik, hogy minél többen el merjenek indulni és sikeresek lehessenek. Ebben az esztendőben is több olyan kezdeményezése volt a SCITEC cégnek, aminek célja a testépítés, a súlyzós edzés, a sportra nevelés, az egészséges táplálkozás támogatása volt és mindennek megkoronázása az év végi SUPERBODY. Részletes beszámoló a MUSCULAR DEVELOPMENT magazin következő számában!



TÓTH DÁNIEL

KOVÁCS FERENC

MAJOR ZSOLT

DUDÁS ÁDÁM

LÉNÁRD LAJOS

HÁRI LÁSZLÓ



SZEGEDI ZOLTÁN

BALÁZS BÓTOND



GOTTLÓCZ ZSUZSA



RÉVASI ANIKÓ



NAGY ORSOLYA



HEGEDŰS ANITA





WWW.SCITECNUTRITION.COM

TERMÉKEK

ÜZLETEK

TESZTEK

MAGAZINOK

HÍRLEVÉL

E-MAIL



CIKKEK



LÁTOGASD MEG

Európa legizgalmasabb testépítő weboldalát! WWW.SCITECNUTRITION.COM

(MAGYAR NYELVEN IS)



TUDJ MEG MINDENT SPORTOLÓINKRÓL!

SZÓRAKOZTATÓ ÉS INFORMATÍV CIKKEK

ÁLLANDÓAN FRISSÜLŐ TARTALOM

