

a testedzéshez

K E Z D Ő K S Z Á M Á R A

a testformálás alapjai

„Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménnyel!” – Dante poklának kapujára ez íródott. Mi viszont nem a pokolba szeretnénk a kedves érdeklődőket bevezetni, hanem sokkal inkább egy olyan világba, ami könnyen menyországgá válhat már itt a földön. Ennek lehetősége mindenki számára adott és aki egyszer „belépett és megkóstolta a napfény ízét”, az örökre hódolója marad ennek a csodálatos világnak, amit nevezhetünk testépítésnek, fitnessnek, vagy aminek akarjuk, a lényeg, hogy ez egy lehetőség arra, hogy életünket szebbé, jobbá tegyük. Aki elkezdte, már tudja. Aki még nem, az álljon neki, lépje át az edzőterem küszöbét. Szerencsére elmúlt már az a világ, amikor csak a született óriások privilégiuma volt a súlyzós tréning, a többiek meg mentek focistának. Talán a sportágunkkal kapcsolatos előítéletek is kezdenek lassan elkopni és egyre többen ismerik fel, hogy az alakváltoztatás nem kizárólag tiltott szerek használatával lehetséges. Az edzőtermek látogatóinak nagy többsége soha nem fog a szó hagyományos értelmében versenyezni, csak önmagával. Jellemző, hogy egy olyan kiváló testépítő sztár, mint Shawn Ray, milyen világosan fogalmazza meg a lényeget: „Ha nem lehetsz Mr. Olympia vagy netán Mr. Universe, légy a legjobb, amire képes vagy”. Vagyis az igazi kihívás mindig önmagunk legyőzése. Hiszen Coubertin báró is a sport elterjesztésére, népszerűsítésére, a tömegsport megteremtésére hozta létre az újkori Olimpiai játékokat.

napjainkban nagy népszerűségnek örvendenek a fitness termek, sokan használják az itt lévő gépeket, berendezéseket. Van, aki fogyni szeretne, más pedig hízni. Van, aki erősödni akar, s van, aki csak jól szeretné érezni magát, közösségbe járni, tartozni valahová. Kellemes kikapcsolódás ez, mindig nyújt sikerélményt és segít feloldani a hétköznapi stresszt. Az edzés ellenállóbbá tesz, egy lehetőség, hogy megőrizzük egészségünket. A testépítés szüntelen tanulási, fejlődési folyamat. Aki még most is kétségbe vonja a mennyországgal való összehasonlítást, az győződjön meg róla saját maga! Lépjen be egy edzőterembe, boldog embereket fog látni!





Amennyiben valaki elhatározza, hogy felkeres egy konditermet, veszi a bátorságot és bekopogtat, akkor nyugodtan kijelenthetjük, hogy a legnagyobb lépést már megtette a fejlődést jelentő úton. Az első percekben zavarban lesz, úgy érzi minden tekintet rámered. Később azonban a kezdeti feszültsége oldódik, s egyre határozottabban veszi birtokába a gépeket, a berendezéseket, teszi magáévá az edzéselveket. Sőt talán TÚL határozottan! Ahhoz, hogy az általunk választott sporttevékenység hasznos legyen, céljainknak megfelelő eredményt érjünk el, tájékozottnak kell lennünk. Nehogy a fegyver visszafelé süljön el és súlyos sérülést szerezzünk vagy túledzzük magunkat, ami elveszi a kedvünket. Mindenkinek érdeke, hogy a kezdők elégedettek és sikeresek legyenek. Az edzőnek, a teremtulajdonosnak, a sportág szövetségének, a fitness iparnak, a sportolóról nem is beszélve. Ehhez nyújt segítséget ez az írás.

Először is oszlassuk el a súlyzós edzéssel kapcsolatos előítéleteket, félreértéseket. Reagáljunk sorra a leggyakrabban hangoztatott tévedésekre!

■ Nem igaz, hogy a súlyzózástól nem lehet fogyni!

Csak akkor nem fogyunk, ha nem megfelelő az edzésbeosztás, a gyakorlatok végrehajtása, de főleg a diéta. Pontosan a súlyzós edzés teszi lehetővé, hogy formáljuk egyes testrészeinket, hogy a legnagyobb mértékben onnan fogyjunk, ahonnan szeretnénk, amennyire ez egyáltalán lehetséges. A különböző gyakorlatokkal képesek leszünk elkülöníteni az egyes testrészeinket és arányaiban „hozzáigazítani” a testünk többi részéhez a harmonikus külső elérésének céljából.

■ Nem igaz, hogy a bodytól csak „vastagodni” lehet!

Az izom keresztmetszete kisebb, mint a zsírfelület, viszont a tömege nagyobb, így ugyanolyan testsúllyal is

vékonyabbá, feszeesebbé, esztétikusabbá változtathatjuk a külsőnket, ha leadunk a zsírból és izmot építünk fel.

■ Nem igaz, hogy merevvé válik az izomzat!

Minden edzésprogram szerves része a nyújtás, így ez a probléma elkerülhető. Sok versenyző szintű testépítő is rendkívül laza izmokkal rendelkezik.

■ Nem igaz, hogy nagyobb a sérülésveszély!

Bátran állíthatjuk, hogy a súlyokkal való tréning a legbiztonságosabb sport, hiszen a pontosan megtanult gyakorlatokat mindig az úgynevezett „kerékvágásban” végezzük, ezáltal az ízületek a biomechanikailag helyes, természetes szögéből vannak igénybe véve, másrésztől a súlyozás igazából nem a veszélyesebb robbanékony mozgásokra épít. A sérülések kizárólag a nem megfelelő terhelés és a pontatlan végrehajtás miatt következnek be.

■ Nem igaz, hogy a súlyzós edzéstől a hölgyek elveszítik nőiességüket!

Ez egyrészt nagyon szubjektív megítélés kérdése, másrészt csak azok veszélyeztetettek, akik vállalják a versenyzés minden extrém feltételét, mint a doppinghasználat vagy a szélsőséges mértékű fogyás zsírból.

Nos, mielőtt bármilyen edzést elkezdenénk, legyünk tisztában céljainkkal. Fogalmazzuk meg ezeket pontosan, hiszen csak így tudjuk meghatározni a módszereket és az eszközöket, amelyeket alkalmaznunk kell. Mérjük fel adottságainkat és határozzuk meg melyik testtípusba tartozunk:

Ektomorf: sovány, vékonycsontú, nehezen hízó.

Mezomorf: sportos, eleve izmos típus, könnyen fejlődő.

Endomorf: erős csontú, kerekded, hízékony.

Vegyük figyelembe, hogy milyen sportmúllyal rendelkezünk és mikor műveltük azt utoljára. Hogy milyen esetleges sérüléseink vannak, szívünk, vérnyomásunk rendben van-e?

Hány alkalommal vagyunk képesek munkánk, családkunk mellett időt szakítani az edzésre. Amikor mindezekkel tisztában vagyunk, akkor meg kell terveznünk vagy ki kell választanunk a számunkra ideális edzőprogramot. A következőkben felvázolt edzéstervek kezdők számára nyújtanak olyan mintákat, amelyek egy megfelelő alapot biztosítanak az induláshoz. Figyelembe vesszük a kitűzött célok szerinti különbség szabályait és különválasztják a nők és férfiak igényeinek megfelelő gyakorlatokat.

Fontos megjegyezni, hogy a leghatásosabb módszer, ha súlyozós tréningjeinket aerob edzésekkel egészítjük ki. Ezek jelenthetnek kocogást vagy edzőtermi speciális taposógépen, szobabiciklin, evezőgépen végzett tevékenységet. Mivel nincs mód arra, hogy mindent részletesen megmagyarázzunk, vizuálisan bemutassunk e cikkben, ezért számít az edzők, a haladósintű gyakorlott edzőterem látogatók segítsége a kezdők számára. *(A Fit Muscle TV műsorunkban az ATV-n be fogjuk mutatni az edzésterveket!)*

Útmutatónk tényeket tartalmaz. Lényegi elemei minden komoly szakkönyvben megtalálhatók. Legfontosabb célja, hogy kezdők számára olyan lehetőséget biztosítson, ami sikeres teljesítmény esetén a maximális eredményt garantálja és ráébreszt mindenkit arra, hogy a fejlődés nem egyetlen módja az, ha a profik edzéstervét másolják, sőt!

Az első időszak legfontosabb feladata a gyakorlatok megértése, elsajátítása. Ezeket pontosan kell megtanulni, mert a rosszul rögzült mozdulatokat a későbbiekben nehéz javítani. A kívánt hatás csak a megfelelő forma betartása mellett várható. Az alkalmazott súlyokat az ajánlott ismétlésszámnak megfelelően válasszuk meg. A program elkezdésekor jegyezzük fel pontosan testsúlyunkat, méreteinket, állapítsuk meg testzsírszázalékunkat (ez utóbbi a fejlődés igazi jelzője), hiszen tudnunk kell, hogy honnan indultunk. Ezt az edzéstervet 6-12 héten át gyakoroljátok, egy edzés időtartama 60-90 perc. Tartsuk szem előtt, hogy az ajánlott edzéstervek csak a maximális pontossággal betartott megvalósítás esetén járnak sikerrel. Ezek után irány az edzőterem!

Miután először belépsz az edzőterembe és a kocka el van vetve, egy alapos bemelegítéssel kell kezdened az edzést. Ez nagyon fontos, nélkülözhetetlen része a tréningnek. Soha ne feledkezzünk meg róla! Súlyos sérüléseket előzhetünk meg vele. Felkészíti a testünket arra az intenzív fizikai stresszre, amit az edzés során ki kell állnia. Az intelligens sportoló 10-15 percet tölt bemelegítéssel. Általános bemelegítés az, amikor az edzésprogram előtt aerob gyakorlatot végzünk rövid ideig (5-10 perc) és gimnasztikával, óvatos nyújtásokkal átmozgatjuk tagjainkat. Ilyenkor pulzusszámunk kissé megemelkedik, vérkeringésünk fokozódik, izmaink hőmérséklete nő, így rugalmasabbá válnak. A bemelegítés speciális része, amikor minden egyes gyakorlat megkezdése előtt egy-két könnyű súllyal végzett sorozatot hajtunk végre. Ezek a gyakorlat során használt ízületeket, inakat mozgatják át, bejáratják az idegpályákat, segítenek rátalálni az úgynevezett „kerékvágásra”, vagyis a súlyzó ideális útjára. Vegyük ezt komolyan, mert minden sportoló

AIÁNLOTT EDZÉSTERV HÖLGYEKNEK.

AKIK KEREKEBB FORMÁKAT SZERETNÉNEK

Hétfő-Szerda-Péntek

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Guggolás	4	10-15	60
2. Lábhajlítás	3	10-15	30
3. Fekvenyomás ferde padon	3	10-15	30
4. Lehúzás mellhez csigán	3	10-15	30
5. Oldalemelés vállra	3	10-15	30
6. Hasprés	3	20-30	30
7. Lábemelés padon	3	15-20	30
8. Vádli állva	3	15-20	30

Eddzünk hetente 3 alkalommal: hétfőn, szerdán és pénteken. Hetente egyszer végezzünk kedvükre való aerob edzést 20 percen át. A pulzusszám 220 mínusz életkor szorozva 0.7 legyen.

AIÁNLOTT EDZÉSTERV HÖLGYEKNEK.

AKIK FOGYNI SZERETNÉNEK

Hétfő-Csütörtök

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Kitörés	4	15-20	60
2. Lábhajlítás	4	25-30	30
3. Combközelítés	4	35-40	30
4. Combtávolítás	4	35-40	30
5. Vádli állva	4	25-30	30
6. Hasprés	4	30-35	30
7. Lábemelés padon	4	15-20	30

Kedd-Péntek

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Térdfelhúzás	4	20-25	30
2. Lábemelés állványon	4	15-20	30
3. Fekvenyomás ferde padon	4	15-20	30
4. Lehúzás mellhez csigán	4	15-20	30
5. Oldalemelés vállra	4	20-25	30
6. Bicepsz állva	4	20-25	30
7. Tricepsz csigán	4	20-25	30

Hetente háromszor végezzünk aerob gyakorlatokat 30 percen át 220 mínusz életkor szorozva 0.7 pulzusszámon.

AIÁNLOTT EDZÉSTERV FÉRFIAKNAK.

AKIK SZERETNÉNEK IZMOT FELPAKOLNI

Hétfő-Szerda-Péntek

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Guggolás	4	6-8	60
2. Fekvenyomás	4	6-8	60
3. Döntött törzsű evezés	4	6-8	60
4. Nyakból nyomás	4	6-8	60
5. Bicepsz állva	4	6-8	40
6. Tricepsz fekve	4	6-8	40
7. Vádli állva	4	15-20	30
8. Hasprés	4	35-40	30

Aerob edzésre nincs szükség.

Model Search 2003



Modellverseny 2003

Várjuk azon hölgyek jelentkezését, akik szívesen bemutatkoznának a nagyközönség előtt. Jelentkezni a szerkesztőség címén lehet fényképes bemutatkozó levéllel. Amennyiben bekerülsz a legjobbak közé, úgy a magazinunkban megjelentjük képeidet, illetve a TV műsorunkba is bekerülhetsz. Az év végén verseny dönti el, hogy a legjobb 12 hölgy közül ki kapja a fődíjat.

Budapest, 1147 Telepes u. 51.
Telefon: (06-1) 222-6023
Fax: (06-1) 363-3121
Info@FitMuscle.hu

www.FitMuscle.hu

SEARCH

Nyerj egy Protein Delite-ot!

Írd meg véleményed a Fit Muscle magazinról!

Örömmel vennénk, ha te is kitöltenéd ezt a kérdőívet, mert akkor véleményed alapján tudjuk alakítani magazinunk tartalmát.

A beküldők között 10 db Scitec Nutrition® Protein Delite™ fehérje turmixot sorsolunk ki!



Név:

Cím:

Életkor:

	szuper	jó	közepes	nem érdekel
Fresh Fitness	☐	☐	☐	☐
Kérdezz-felelek	☐	☐	☐	☐
Útmutató a testedzéshez kezdők számára	☐	☐	☐	☐
Kreatin tévhitek és igazságok	☐	☐	☐	☐
Szupervaskos mellizmok 4 hét alatt	☐	☐	☐	☐
Táplálkozási útmutató	☐	☐	☐	☐
Leslie és a neki való világ	☐	☐	☐	☐
GNC Pro versenybeszámoló	☐	☐	☐	☐
Igazságok és tévhitek a fehérjékkel kapcsolatban	☐	☐	☐	☐
Táplálékkiegészítő toplista 2003	☐	☐	☐	☐

Mit szeretnél még látni a Fit Muscle magazinban?

Címünk: Budapest, 1147 Telepes u. 51.

Telefon: (06-1) 222-6023 Fax: (06-1) 363-3121

AJÁNLOTT EDZÉSTERV FÉRFIAKNAK, AKIK FOGYNI SZERETNÉNEK

Hétfő-Csütörtök

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Hasprés	4	45-50	30
2. Lábemelés	4	20-25	30
3. Fekvenyomás	4	10-15	30
4. Tárogatás	4	10-15	30
5. Nyakból nyomás	4	10-15	30
6. Oldalemelés vállra	4	15-20	30
7. Tricepsz csigán	4	10-15	30
8. Tricepsz fekvő	4	10-15	30

Kedd-Péntek

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Guggolás	4	10-15	60
2. Lehúzás mellhez csigán	4	10-15	30
3. Döntött törzsű evezés	4	10-15	30
4. Bicepsz állva	4	10-15	30
5. Bicepsz Scott-padon	4	10-15	30
6. Vádli állva	4	25-30	30
7. Térdfelhúzás	4	25-30	30
8. Felülés	4	15-25	30

Hetente háromszor végezzünk aerob edzést 30 percen át 220 mínusz életkor szorozva 0.7 pulzusszámon.

réme a sérülés, ami ha bekövetkezik, az hosszú időre kivonhat minket a forgalomból!

A programunk befejezésekor ellenőrizzük méreteinket és hasonlítsuk össze a kezdetiekkel. Könyveljük el sikereinket, vállaljuk őszintén esetleges kudarcainkat. Ne feledjük, ez egy szüntelen tanulási és fejlődési folyamat. Egyik testrésznünk könnyebben fejlődik, másik nehezebben. Tanuljunk hibáinkból!

Végezetül néhány példa az esetleges kudarc okaira

■ Helytelenül választjuk meg a súly nagyságát

Ez a hiba könnyen sérülést eredményezhet, ugyanis ilyenkor a lendület mozgatja a súlyt, így izmainknak céljainkkal ellentétben nagyon alacsony intenzitásnak vannak kitéve. Semmi sem készíteti őket fejlődésre. A végpontokon viszont az ízületek és inak túlzott terhelést kapnak. Emellett nem leszünk képesek izolálni az egyes testrészeinket. Az erősebb izmok is bekapcsolódhatnak a gyengébbeket célzó gyakorlatba, ezáltal az utóbbiak még jobban lemaradnak a többihez képest.

■ A sorozatok közötti pihenőidőt nem tartjuk be pontosan

Ha elbeszélgetjük az egész edzést, azzal kockáztatjuk a sérülés veszélyét, mivel izmaink kihűlnek, valamint a több pihenő miatt kisebb igénybevételnek tesszük ki őket.

■ Edzéshagyás

Képtelenek vagyunk az életünket úgy rendezni, hogy edzéseinket megfelelő rendszerességgel az előírtak szerint hajtsuk végre.

Az utolsó mondat mi is lehetne más, minthogy mindenkinek sok sikert kívánunk, lelje örömét a testedzésben és legyen olyan elszánt, mint az a testépítő, aki a következőket írta:

„A testépítés az én nagyszerű rögeszmém. Egész valóm belemerül abba a csodálatosan meggyőző világba, amit a testépítés kínál. Ez a szenvedély nem múlik el. Emésztő tűzhöz hasonló, amely szüntelenül bensőm legmélyén ég, és amikor a terembe lépek, egyre jobban perzsel.”

Dorian Yates, Mr. Olympia



FITMUSCLE

MEGJELENÉSI ÉS TERJESZTÉSI INFORMÁCIÓK

- A Fit Muscle magazin 2003-ban 3-4 alkalommal fog megjeleni INGYENESEN 60,000 példányban.
- Amennyiben véletlenül jutottál hozzá a magazinhoz vagy másét olvasod, akkor hozzájuthatsz a saját példányodhoz a jobb edzőtermekben, a testépítő üzletekben (főleg a Fitness Pontokban), és rendelhetsz postán is a kiadónál (telefon: 06-1 222-6023).
- Az újságot ugyancsak Fit Muscle néven tv műsor is kíséri a Magyar ATV csatornáján (lásd a hirdetést e szám hátulján).

Hogyan kaphatod meg postán a magazint

Ha szeretnéd garantálni, hogy mindig és azonnal hozzájuss a Fit Muscle-hoz, akkor a postai és kezelési költség megtérítésével elküldjük neked. Csak annyit kell tenned, hogy befizetsz rózsaszín csekken 400 forintot a címed megjelölésével és mi postázní fogjuk a magazin egy évfolyamát.



Terjesztési információk

Ha szeretnéd üzletedben vagy edzőtermedben tartani a Fit Muscle magazint, akkor jelentkez és mi ingyenesen rendelkezésedre bocsátunk elegendő számú példányt és kisebb méretű fém magazin tartókat (telefon: 06-1 222-6023).



Bármilyen információért vagy kapcsolatfelvétel céljából elérhetőségeink:

Telefon: (06-1) 222-60-23 Web: www.FitMuscle.hu
E-mail: Info@FitMuscle.hu

AMERICAN MUSCLE

ÚJ CSOKI ÉS VANÍLIA ÍZEKBEN

A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉS BÁSTYÁI ELÉRHETŐ ÁRON

	100% HYPER ANABOLIC CREATINE MONO-HYDRATE
250 g 500 g 2450,- 3800,-	
	100% HYPER ANABOLIC CREATINE POWER
1,2 kg 4,5 kg 2050,- 6390,-	
	100% HYPER ANABOLIC MASS GAINER
0,76 kg 2350,-	
	100% HYPER ANABOLIC MASS POWER
1 kg 4 kg 2250,- 7400,-	
	100% HYPER ANABOLIC PROTEIN MEAL
0,91 kg 3 kg 2550,- 7090,-	
	100% HYPER ANABOLIC PROTEIN POWER
0,8 kg 3 kg 2890,- 9050,-	

Kapható a **FITNESS PONT** üzlethálózatban, valamint minden szakboltban és edzőteremben.
Infoline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu