

Has igazság

Írta: Michael Boyle

El sem tudom mondani, hogy milyen gyakran hallok azt az emberektől az edzés végén, hogy: „Még többet kell hasznom, mert kockás hasat akarok!”

Az igazság az, hogy a hatos csomag sör vagy szénhidrátos üdítő kitiltása sokkal jobb módja a hatkockás hasfal megszerzésének, mint 600 felülés, vagy hasprés.

A „hasizom” titka az izmok tényleges láthatósága és nem az izmok ereje. Végezhetsz több millió has gyakorlat ismétlést, de ezeknek nem lesz hatása a has definíciójára, annak láthatóságára. Amikor az emberek megkérdeznak engem, hogy mi a legjobb mozdulat hasra, azt mondom nekik, hogy az „asztal eltolás”. Pár másodperc kell nekik, hogy felfogják. És ez nem vicc, ez a véres valóság. Ha szebb hasat akarsz, akkor egyél kevesebbet és edd többet – de ne csak a hasizmokat!

A hasizmok megdolgozásának koncepciója a látható kockákért az edzésvilág egyik legrégebbi tévedése. Az elképzelés a helyi zsírégetés mítoszában gyökerezik, ami soha nem működött és nem is fog. A kutatásokat újra és újra elvégezték és az eredmény mindig ugyanaz maradt: nem csökkentheted egy területet fedő zsírréteg vastagságát a testrészt megedzésével. Ez azt jelenti, hogy a kockás hasért felüléseket végző emberek és a belső combra lábközelítő gépen „edző” hölgyek csak az idejüket vesztegetik. A zsírégetés kulcsa a helyes, teljes testet magába foglaló edzés és mindig az is marad.

Kevesebb zsírt akarsz a derekadon? Fejezz be minden edzést némi intervallum kardióval az extra felülések és hasprések helyett. Az intervallum edzés egy remek fegyver a zsírleadásban és az annak nyomán jelentkező definíció elérésében. Az ilyen edzés több kalóriát éget el, mint az egyenletes intenzitású aerob edzés. És mivel ez egy „sprint” program, olyan feszes testet fog eredményezni, mint a sprintereké. *(Az intervallum edzés ismérveiről és programba illesztéséről lásd a cikkeinket ebben és az előző számunkban. – a szerk.)*

A has edzése lejjebb tornáztatja a derekad területét, de nem fog semmit segíteni a testzsír mennyiség csökkentésében. A helyzet egyébként az, hogy a has edzés – vagy ahogy mostanában már nevezzük, törzs edzés – több szem-

FITNESS PONT

SCITEC[®]
NUTRITION

Universal[®]
Nutrition

CYTOGEN[®]
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND[®]

AMERICAN
MUSCLE[™]

afp AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

VitaLIFE[®]
HEALTH PRODUCTS INC.

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
06-70-312-0403

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

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1021. Lövház 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
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

**Magyarország első és egyetlen, több mint
60 boltot összefogó fitness,
wellness és testépítő üzlethálózata!**

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
POP ÉS BODY ÜZLET
1191 Üllői u. 269/3.
06-1-280-9711

BUDAPEST
É & P BT.
1117 Karinthy F. u. 5.
06-1-466-8848

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

BUDAPEST
FITNESS PONT CAMPONA
Campona Bevásárlóközpont
1222 Nagytétényi u. 37-43.

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

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

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

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

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

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 Hibay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térenél)
06-20-482-6880

ÉRD
TINO BODY SHOP
2030 Budai u. 15.
06-30-257-8470

ESZTERGOM
ENERGIE PLUS SHOP
2500 Vörösmarty u. 4.
06-30-231-0362

GYÖNGYÖS
FM UNIVERSAL BT.
3200 Pater Kis Szalez. u. 6.
06-37-313-980

GYŐR
UNIVERSAL SPORT On-Line Áruház
9021 Baross Gábor u. 24.
06-70-587-4768
FITNESS SHOP
9021 Pálffy u. 2.

GYULA
SCITEC BODY SHOP
5700 Városház u. 6.
(Rófös udvar)
06-70-312-0403

JÁSZBERÉNY
UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.
5100 Kossuth L. út. 14-16.
06-30-958-0925

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

KAZINCBARCIKA
ARNOLD GOLD SHOP
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., ísz. 1.
06-70/547 9523
vass22@freemail.hu

KOMÁROM
BODY SHOP
2900 Jókai tér 6.
06-30-927-5829

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Kölcsey út. 17.
06-44-300-543

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

MOSONMAGYARÓVÁR
BOTOND BODY CLUB
9200 Kálnoki utca 11.
06-96-217-168

NAGYKANIZSA
TOPFIT SPORTBOLT
8800 Ady út 3.
06-30-515-1737

NYÍREGYHÁZA
DS POPEYE – GALÉRIA ÜZLETHÁZ
4400 Dózsa Gy. u. 23.
06-70-292-5242
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
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ BOLT
4300 Szabadság tér 35.
06-42-283-009
zoldpatika@axelero.hu

ÓZD
TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA
3600 Vasvári u. 3-7.
06-30-293-1838

PÁPA
MARINA BODY CENTER
8500 Második utca 4.
06-30-572-2843
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 Várház 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 Kiss Bálint u. 16
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.
06-20-923-8192

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

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

VESZPRÉM
DIVAT ÉS FITNESS SHOP
8200 Szegeleti u. 1.
06-30-227-9045

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

• **A legnagyobb választékban táplálék-kiegészítők, sportszerek, ruhák!**

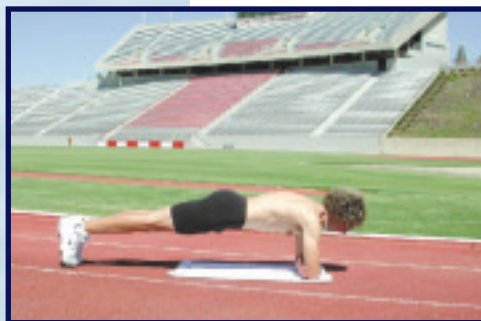
• **Folyamatosan új termékek, és a legnevesebb termék-családok a kínálatban!**

• **Állandóan kedvező árak, és nagyértékű akciók!**

• **Átfogó, teljeskörű termék-katalógus!**

Az ország egész területén!

www.FitnessPont.hu



A has edzésénél fontos az izometrikus gyakorlatok végzése is, mint pl. a híd tartás.

pontból is nagyon lényeges. Az erős törzs (hasizmok) ez egyik lényeges elem a derékfájdalom megelőzésében. A jól funkcionáló törzs jobb kinézetet kölcsönöz az embernek és mindenféle sportban fokozza a teljesítményt, de a felülések és más has gyakorlatok nem fogják leolvasztani a testsírt.

És még egy hasznos tanács: ne csak több száz hasprést végezz! A helyes has, vagyis törzs edzés sokkal többről szól ennél. Valójában a program nagyobb hányadát olyan izometrikus (nincs elmozdulás, amikor megfeszül az izom) gyakorlatoknak kell kitenni, mint az elülső és oldalsó híd tartások. A törzs izomzatának alapvető funkciója a mozgás megakadályozása.

Hogy ez mit jelent? Azt, hogy a hasizmok nagyszerű stabilizálók. Dolgozz a törzs stabilizáló funkcióján is, ne csak a hajlításon (mint a hasprés) és feszítéseken (mint a hiperextenzió)! **FM**

FIT MUSCLE MAGAZIN

Felelős kiadó: Scitec GmbH, Albert-Sweitzer-Ring 5, 22145, Hamburg

Lapigazgató: Bengyel Zsolt **Főszerkesztő:** Radnai Tamás
Magazin koordinátor: Deák Viktória

Fotó: Alex Ardeni, Rick Schaff, Róza Gábor, Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms, David Paul
Nyomda: Komáromi Nyomda HU ISSN 17854989

A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Scitec GmbH tulajdonát képezi, minden jog fenntartva. A FIT MUSCLE MAGAZIN bármely formában történő másolása, terjesztése, egészben, vagy részben a Scitec GmbH írásos engedélye nélkül szigorúan tilos!

Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén.
Terjesztés: A Fit Muscle ingyenesen megtalálható a jobb edzőtermekben és szaküzletekben.

A szerkesztőség címe: 1147 Budapest, Telepes u. 51.

Telefon (36-1) 222-6023

www.FitMuscle.hu E-mail: Info@FitMuscle.hu



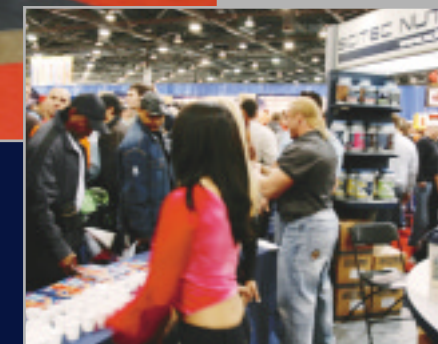
USA,
Arnold
Classic
Expo,
2006.
március



Testépítő EB, Pozsony,
2006. május



FIBO,
Németország
2006. április



A világon mindenütt sikerek a SCITEC új termékei!

A világ nagy szakkiallításait végigtornézva a Scitec kiváló visszajelzéseket kapott a vásárlóktól az új termékeire is, és hasonló volt a visszhang többek között az internetes boltokban, fórumokon is.

SCITEC[®]
NUTRITION

Mondial Expo Párizs, 2006. március

