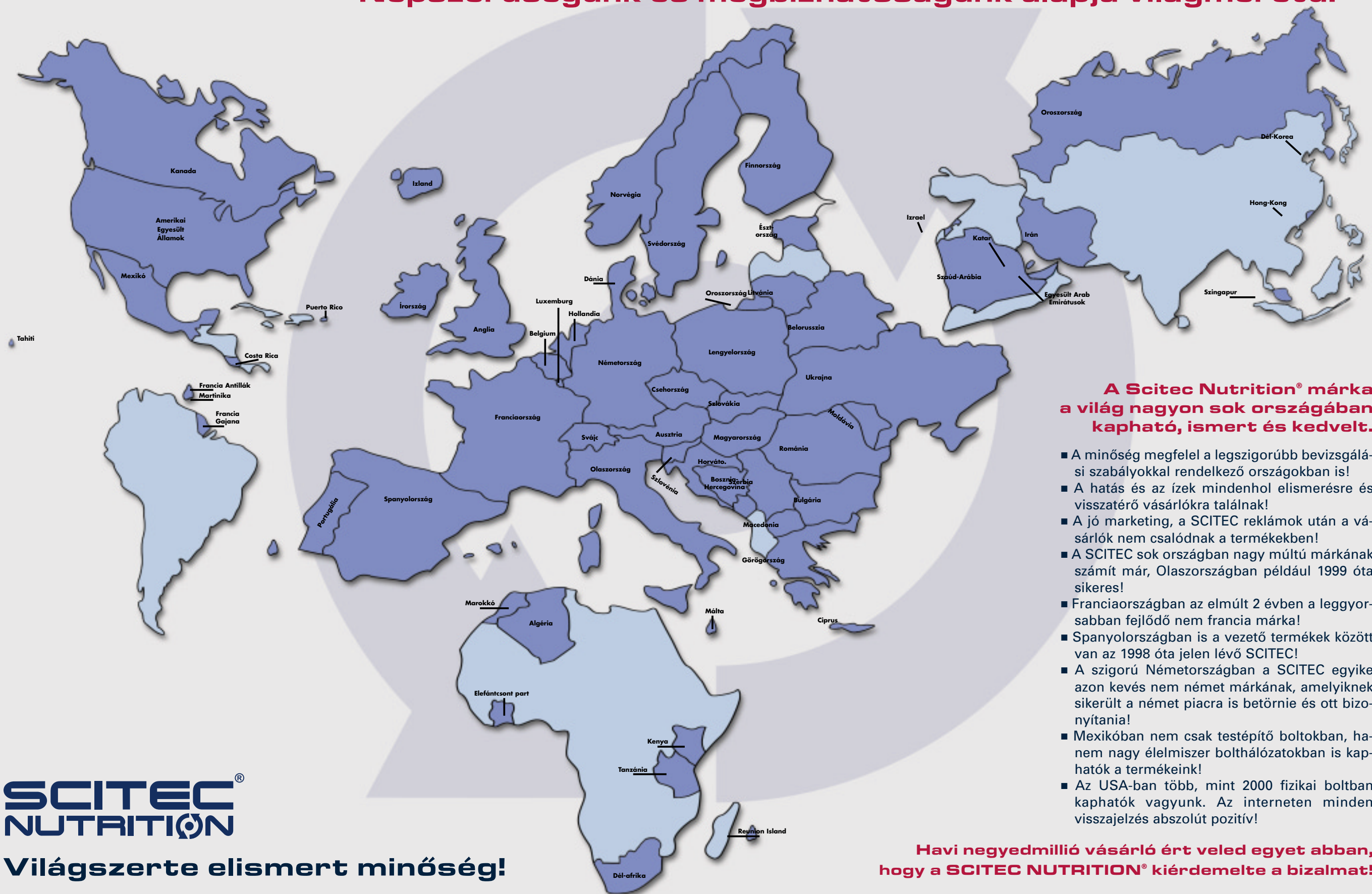


# „A SCITEC VILÁGA”

Népszerűségünk és megbízhatóságunk alapja világméretű!



**A Scitec Nutrition® márka  
a világ nagyon sok országában  
kapható, ismert és kedvelt.**

- A minőség megfelel a legszigorúbb bevizsgálási szabályokkal rendelkező országokban is!
- A hatás és az ízek mindenhol elismerésre és visszatérő vásárlókra találnak!
- A jó marketing, a SCITEC reklámok után a vásárlók nem csalódnak a termékekben!
- A SCITEC sok országban nagy múltú márkának számít már, Olaszországban például 1999 óta sikeres!
- Franciaországban az elmúlt 2 évben a leggyorsabban fejlődő nem francia márka!
- Spanyolországban is a vezető termékek között van az 1998 óta jelen lévő SCITEC!
- A szigorú Németországban a SCITEC egyike azon kevés nem német márkának, amelyeknek sikerült a német piacra is betörnie és ott bizonyítani!
- Mexikóban nem csak testépítő boltokban, hanem nagy élelmiszer boltláncokban is kaphatók a termékeink!
- Az USA-ban több, mint 2000 fizikai boltban kaphatók vagyunk. Az interneten minden visszajelzés abszolút pozitív!

**Havi negyedmillió vásárló ért veled egyet abban,  
hogy a SCITEC NUTRITION® kiérdemelte a bizalmat!**

**SCITEC<sup>®</sup>**  
**NUTRITION**

**Világszerte elismert minőség!**



# 6 kulcs a "gyilkos" edzésekhez

Írta: Mike Robertson

Vannak azok a napok. Nyilván volt már olyan napod, amikor egyszerűen nem tudtad az edzés jó ritmusát megtalálni. De még rosszabb is van, amikor le sem mész már a terembe, nem igaz? Mindannyiunkkal megtörtént ez már. Az agy akarná, de a test nem (és fordítva).

Az igazság azonban az, hogy befolyásolhatod, hogy milyen teljesítményt nyújtasz majd a teremben, már napokkal a tényleges edzésed előtt! Ebben a cikkben írni fogok arról is, hogy mit tehetsz a tréninget megelőző napokban, és már bent az edzőteremben, hogy minden egyes alkalommal maximalizálhasd az eltöltött idődet.

## Ezzel a cikkel a céloom kettős:

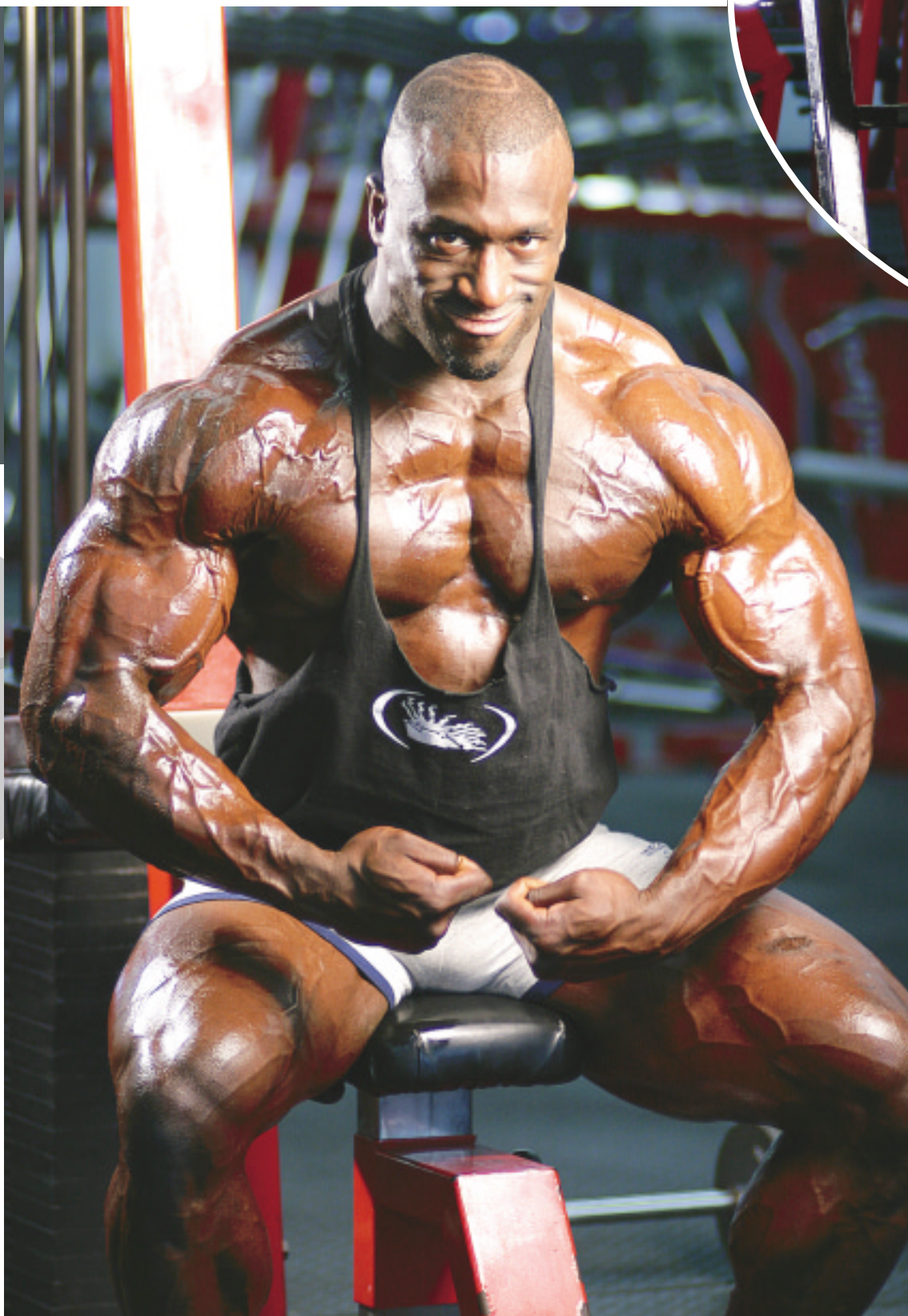
- 1) Segíteni akarok, hogy minél kevesebb edzésed maradjon ki az elkövetkező hónapokban és években.
- 2) Segíteni akarok abban, hogy a megtartott edzések jobbak legyenek.

Magam is követem az itt leírtakat és szintén nagy sikerrel alkalmazom a klienseimmel.

## 1. kulcs: vizualizáció

Biztos vagyok benne, hogy egyesek legyintenek ennek hallatán, mivel csak hókusz-pókusznak tartják ezt a technikát. De garantálom, hogy a sikeres emberek, sportolók többsége támaszkodik a vizualizáció erejére.

Emlékszem, hogy korai éveimben olvastam arról, hogy Robby Robinson miként készült az elemelés edzésnapokra már 1-2 nappal az esemény előtt. A fejében levetítette a mozgást, hogy milyen súlyokat akart használni, és elképzelte, hogy a kiszorított hibaizom milyen remek változásokat fog adni a fizikumában előidézni.



és már készen is állok a rock'n'roll-ra. Erősebb vagyok, mint az emberek átlaga? Persze! Olyan erős vagyok, mint amilyen lenni szeretnék? Frászt! Elértem a súlyemelés céljait? Kérem, de úton vagyok feléjük.

Neked is vannak céljaid, igaz? Ha nem, akkor ez a tény önmagában megmagyarázhatja, hogy miért nincsenek remek edzéseid, vagy hagyod el őket teljesen.

Ha nincsenek céljaid, akkor miért edzünk? Csak hogy egészségesek legyünk? Ha ez lenne a helyzet, akkor nem olvasnád most ezt a cikket!

Ha még nem tetted meg, akkor most azonnal írd le három célt, amelyek:

- nagyon konkrétak
- mérhetőek
- idő szenzitívek

Ha ez megvan, akkor a „tevékenységi tervet” kell összeállítani.

## A tevékenységi terv

Ez az a pont, ahol a legtöbb ember eltéved: miután meghatározták a céljaikat, megállnak. Egy cél remek, de nem szól az útról az írt (ahol most vagy) és az ott között (ahová el akarsz jutni). Ehhez kell a tevékenységi terv! Lényegében az a terv pontosan leírja, hogy mit kell tenned, hogy elérd a céljaidat. Itt egy példa egy erőszint célra és a tevékenységi tervre hozzá:

Cél: 230 kilós guggolás 6 hónap múlva (jelenleg 205 kg a szint)

Tevékenységi terv: növelni a láb erejét több far-lábhajlító felhőmozgással, kitöréssel, bolgár kitöréssel és fellépésekkel. A törzs megerősítése nehéz has edzéssel (szélmalom, terhelt hidak, oldaldöntőgetések, terhelt hasprés, stb.) Láb erősítő maximális erőfeszítéses gyakorlat végzése egy hónapban kétszer. Guggolás gyors erőért havi háromszor legalább, hogy a sebesség és a technika fejlődjön.

Most nézzük meg a testet érintő célokat és tevékenységeket:

Cél: a testzsír csökkentése hat hónap alatt 3%-kal.

Tevékenységi terv: étkezések/snack-ek 2-3 óránként (órát beállítani hozzá, ha kell). Minden táplálkozásakor protein. Minimum heti 3 kardió edzés. Minden második héten kaliperes testzsírmérés a változás mérésére és az esetleg szükséges módosítások megállapítására.

Ezek a példák bemutatták, hogy miként kell nem csak a célokat, de konkrét tevékenységeket is meghatározni, hogy a célok elérhetőek legyenek racionális időn belül. A jó program

Clyde "The Glide" Drexler-t is vissza tudom idézni, aki minden kosármecse előtt vizualizált, de nem csak a kosárra dobás mozdulatát, hanem azt is, hogy az egész meccs neki állt és sikeresként látta magát!

Szilárdan hiszem, hogy a vizualizáció egy erős fegyver, ami segít fejleszteni a teljesítményedet. A technikával kapcsolatban a legfontosabb tudnivaló az, hogy olyan képet kell elképzelned, ami nagyon életszerű. Töltsd meg az edzőtermet a szokásos emberekkel, érezd a szagokat, a rúd recézetét, a maximális bedurranást és hogy milyen könnyű a súly. Halld a zene lüktetését is! Csak így leírva hülyén hangzik mindez, de működik.

Emellett lásd magad úgy, hogy sikert érsz el. Ezt a pontot most már kétszer hoztam fel és nem véletlenül. Sokan pusztán számokat, eredményeket képzelnek el, de saját magukat nem festik bele a képbe, mert nem tudják elképzelni, hogy olyan erőssé válnak, vagy olyan jó testűek lesz. Mindent meg kell tenned, hogy ezt a negatív önképet kiirtsd és a helyére egy pozitívát illessz.

Én a nagyobb edzések előtt tipikusan már 1-2 nappal lefekvéskor és felébredéskor átgondolom az edzést. Ha erőemelő versenyről van szó, akkor már egy héttel előtte csak erre gondolok. De ne feledd: ez nem stresszelést jelent miatta, hanem a sikeresség elképzelését!

## 2. kulcs: tekintsd át a céljaidat

Bármikor, ha extra motivációra van szükséged, csak átnézzem a jelenlegi céljaimat



megléte a célod érdekében magabiztosságot adhat, hogy teljes erőfeszítéssel eddz és tudd, hogy az eredmények jönni fognak!

### 3. kulcs: stimulánsok

A stimulánsok segíthetnek, ha nagyszerű edzést akarsz. Azt nem ajánlom, hogy egész évben és minden edzéshez szedd őket *(mint arról már többször írtunk, a stimulánsok hatása olyan az idegrendszerre, mintha keményen edzettél volna – a szerk.)*, de a nagy edzéseknél, ahol kell egy jó seggerűgás, nagyon jól jöhetnek.

Milyen stimulánsokat használj? Rajtad múlik! Egy éve én Dr. John Berardi ajánlása alapján zöld teát fogyasztok edzés előtt. Épp annyi koffein van benne, amely engem már serkent a túlzott izgatottság érzése nélkül. Emellett a kapcsolt pozitív egészségügyi hatását is díjazom, így mindig próbálok módot találni arra, hogy még több teát csempésszek a táplálkozásomba.

Azt csinálom, hogy reggeli közben egy nagy, forró csésze teát készítek, majd ennek elfogyasztása alatt a megfelelő zenét is elindítom (később beszélek erről), és elkezdem elképzelni a teljesítményemet a teremben. Lényegében 10-15 percet eltöltök „magammal”, hogy előkészítsem magam a tréningre. Végül, abban is nagyon hiszek, hogy a hő a teából segít fokozni a maghőmérsékletet a testben és ez csökkenti a bemelegítéshez szükséges időt.

Mindazonáltal, ha tényleg nagyon nehéz edzés áll előttem, vagy verseny, akkor minden előnyre szükségem van, ezért ekkor valami erősebben koffeines italt fogyasztok, vagy valami összetettebb stimuláns formulát.

**Stimuláns/energizáló ajánlatunk a SCITEC-től**  
NO-BURST, Thermo-FX, NR-PEAK, G-KICK, ACID KILLER, LOCOMOTIVE, Tyrosine

### 4. kulcs: bemelegítés!

Elképzeltek az edzésünket, áttekintettük a céljainkat és az akció tervet, és a stimulánsokat is betoltuk. Itt az idő az indulásra! Még akkor is, ha lustának érzed magad és nincs kedved edzeni, próbáld ki azt, hogy azért lemész az edzőterembe azzal, hogy: „Csak bemelegítetek. Ha nem fogom jobban érezni magam, készen az edzésre, akkor hazamegyek!”

Sokszor alkalmaztam már ezt a trükköt magamon és a klienseimen is és mondhatom, hogy 99%-os a sikere! Tényleg. Elkezdesz mozogni, a stimulánsok beindulnak az endorfinnal



emelten fontos akkor, ha a szettjeid között nagy pihenőket tartasz. Én már két éve viselem a Rehband térdgumim és soha többet nem is fogok guggolni nélkülük – ennyire jók!

Ha nem túl hosszú az utazásod a terembe, vagy nagyon kevés az idő, akkor a bemelegítő szereket és a ruházatot már otthon is felkenheted, felteheted, hogy időt spórolj. Hidd el, mire leérsz, a tested szauna meleg lesz!

#### Aktív módok – általános bemelegítés

Nagyon sok szó esik mostanában a bemelegítésről és ez nagyon helyes. A téma nem csak alulértékelt, hanem nagyon félreértett is. Tudom, hogy vannak, akik a „*ha megtámad a medve az erdőben, akkor nincs idő bemelegíteni!*” filozófiának hisznek, de ha én medvetámadást érzek, akkor tuti nem fogok guggolni, elemelni, vagy fekvenyomni; és ha menekülés közben meghúzódik a lábhajlítóm, akkor sem állok meg, hanem tovább rohanok. A helyzet az, hogy ideális világban a medve elől futáshoz is be lennének melegítve és nem fordítva, tehát hogy, ha nincs medve, akkor sem melegítünk be.

De komolyan, a bemelegítés nagyon fontos! Ha fontos az izmaid, ízületeid és általában a tested hosszú távú egészsége, akkor remélem, hogy bemelegítesz, mielőtt jó pár húszas tárcsával a rúdon edzenél. Az egyetlen lényeges kérdés az, hogy milyen a jó bemelegítés. A kutatások megmutatták, hogy a dinamikus, mozgás orientált, a teljes mozgástartományban dolgozó bemelegítés a legjobb opció.

#### Aktív módok – specifikus bemelegítés

Itt van néhány szabály, amit én betartok:

- ♦ Használd a passzív technikákat és az általános bemelegítést a maghőmérséklet megemeléséhez. Ezt nem a fő gyakorlataidal kell elérni!
- ♦ A fő gyakorlatokkal végezz könnyű, majd nehezedő bemelegítést (guggolás, fekvenyomás, elemelés, húzódkodás, stb.)

♦ Végezz ezekből elég ismétlést ahhoz, hogy a technikádat „élesítsd” és megtaláld a megfelelő mozgáspályát, de ne fáraszd ki magad!

Ez nem atomfizika, de sokszor látom azt, hogy emberek végtelen bemelegítést végeznek a munka súlyukhoz közeli terheléssel. Mire készen állnának a munkára, addigra ki is fáradtak!

Ha kétséged van, akkor gondold erre: a passzív technikák és az általános bemelegítés szolgálnak arra, hogy ténylegesen, fizikailag felmelegítsék a testedet, míg a specifikus bemelegítés inkább a technikára, a gyakorlat végrehajtására való ráérzést teszi lehetővé, valamint, hogy mentálisan felkészülj a nehéz vasak mozgására. Remélem ettől világos lett a helyzet!

### 5. kulcs: zene

A zene az egyik legpotensebb motivátor az arzenálunkban. Ha kommersz teremben edzel, akkor egyet mondok: mp3 player.

Eddigi életem során szinte soha nem kellett „rendes” teremben edzenem. Amikor mégis, akkor egy kis részem mindig meghal, és úgy tudom csak átvészelni a dolgot, hogy mérges tekinteteket lövök azokra, akik felém néznek, és dobhártya szagatóra rakom fel a zenét a fülemben.

Bár bevallottan nem vagyok annyira hardcore, mint egyesek közületek, de én is tisztelem a heavy metal tréningre tett hatását. Ha megfelelő zene kell, itt egy kis lista arról, hogy mi segíthet:

- ♦ Metallica (régebbiek)
- ♦ Godsmack
- ♦ Rob Zombie
- ♦ Rage Against the Machine
- ♦ AC/DC
- ♦ DMX
- ♦ 2Pac
- ♦ Celine Dion (viccelek!)

Ez az, ami nekem beválik és ezek a zenék már számos nehéz edzésen átsegítettek.

### 6. kulcs: tedd szokássá!

Ez talán a legfontosabb tanács! Minél többet olvasok nagyszerű sportolókról, annál inkább látom, hogy miként merülnek el szokások, rutinok kialakításában és követésében. Bölcs lenne, ha te is ezt tennéd!

Mindegy, hogy mely kulcs faktorokat alkalmazod az eddig felsoroltakból, ha egyéni megszokássá teszed őket, akkor a tested pontosan tudni fogja, hogy miként teljesítsen minden egyes alkalommal, amikor erre kéred. Egyszerűen fogalmazva, az edzés előtti és alatti rituálédnak ugyanolyannak kell lennie minden alkalommal, amikor edzel. A konzisztens viselkedés edzés előtt konzisztens teljesítményhez fog vezetni az edzés során.

#### Összefoglalás

Remélhetőleg felvázoltam pár olyan gondolatot, amit az „edzőtáskádba tehetsz” fegyverként. Semmi úttörő dologról nem volt szó, csak megbízható tanácsokról, amelyek segíthetnek elérni az edzés célokat, legyen az akármi. Ha semmi mást, ezt a két ténnyt jegyezd meg:

- 1) Ha konzisztensebben edzel, akkor konzisztensebb eredményt is fogsz elérni.
  - 2) Ha konzisztensebben jobbak az edzéseid, akkor konzisztensebben fogsz jobb eredményt elérni.
- Jó edzést! **FM**





# KOMOLYAN...

**TEAM  
SCITEC**

Eddie Abbew - IFBB profi  
2007 Ironman Pro 3.  
2007 Mr. Olympia résztvevő

## KOMOLYAN, NEM AGGÓDOM.

ISMEREM MAGAMAT, TUDOM, HOGY KÉPES VAGYOK A KEMÉNY MUNKÁRA. AZ EGYETLEN DOLOG, AMIRŐL MÉG GONDOSKODNOM KELL A SIKER ÉS ÖN-MEGVALÓSÍTÁS ÚTJÁN, A TÁPLÁLKOZÁS.

ÉN **SCITEC NUTRITION**® MÁRKÁJÚ TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐKET FOGYASZTOK, ÍGY TUDOM, HOGY NEM POCSÉKOLOM AZ IDŐMET, HISZEN AZ EREDMÉNYEIM GARANTÁLTAK!

## VOLUMASS 35 PROFESSIONAL

ÖSSZETETT, MINDEN SZÜKSÉGESET TARTALMAZÓ EDZÉS UTÁNI IZOMTÖMEG-NÖVELŐ ÉS REGENERÁLÓ FORMULA.

AZ ÉVEK ÓTA MAGYARORSZÁG LEGNÉPSZERŰBB IZOMNÖVELŐJÉNEK 21. SZÁZADI, LEGMODERNEBB. ÚJ VERZIÓJA! KÖTELEZŐ TERMÉK MINDENKINEK, AKI FIZIKAI AKTIVITÁST VÉGEZ.



- A legjobb tejsavófehérjével!
- Elnyújtott felszívódású, alacsony vércukor index
- **Palatinose™** szuper-szénhidráttal!
- **ATTACK!** kreatin mátrix!
- **G-BOMB** glutamin szuper-mátrix!
- Taurinnal megerősítve!
- Tudományosan alátámasztott összetevőkkel!
- Aszpartám mentes!

Új ízek: kókuszos csokoládé és fahéjas vanília!

