

ERŐFORRÁS

**TEAM
SCITEC**
Szergej Selezstov - IFBB profi
2006 Roman GP 3.
2007 Mr. Olympia résztvevő

KELL EGY ERŐFORRÁS!

A TESTÉPÍTÉSBN AZ EREDMÉNYEK-
HEZ ERŐ ÉS IZOM IS KELL.

SZERENCSÉRE VAN EGY ERŐFORRÁS,
AMELYIK MINDKETTŐBEN DIREKT
MÓDON SEGÍT: A **KREATIN**.

A **SCITEC NUTRITION** KÍNÁLATÁBAN
EBBŐL AZ EGYIK TUDOMÁNYOSAN LEG-
INKÁBB ALÁTÁMASZTOTT ÖSSZETEVŐ-
BŐL A LEGMAGASABB MINŐSÉGBEN ÉS
A LEGVÁLTOZATOSABB KISZERELÉ-
SEKBN TALÁLSZ FORMULÁKAT.

MIKRONIZÁLT POR, KAPSZULA, PEZS-
GŐFORMULA. SZÉNHIDRÁTMENTES,
DEXTRÓZOS, VAGY VITARGO® PRO-
FESSZIONÁLIS DIZÁJNER SZÉNHID-
RÁTRA ÉPÜLŐ TRANSPORT FORMU-
LÁK.

TE VÁLASZTHATOD KI, HOGY MELYIK
SZÁMODRA A LEGKÉNYELMESEBB ÉS
LEGJOBBAN MŰKÖDŐ VERZIÓ.

AZ ERŐ VELED LESZ!



Kérdézz-felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Szia! Azt szeretném megkérdezni hogy a vitaminokat mikor érdemes bevenni? Edzés után az első étkezéskor? Vagy máskor?

válasz

Szedd őket egy étkezés után, ami nem túl rostos. Ha napi egyszer viszel be vitamin készítményt, akkor lehetőleg mindig ugyanakkor tedd ezt minden nap.

kérdés

Hello! A kérdésem annyi lenne, hogy a többlet fehérjének negatív hatásai vannak-e vagy esetleg attól a szervezet megszabadul?

válasz

Nem véletlenül van optimális mennyiség mindenből, amit beviszünk a szervezetbe. Még a víz is lehet túl sok. Természetesen a fölös fehérjétől megpróbál megszabadulni a szervezet, de ez leterhelő és káros lehet. De ne tévedjünk el, a sportolóknak sokkal magasabb a fehérje igénye, mint egy nem mozgó emberé! 2 g/testsúlykilogramm a tömegnövelés alatt az a mennyiség, ami alatt nem érdemes bevenni.

kérdés

Szia! Lassan 20 éves srác vagyok, nem kimondottan testépítő, de 3-4 éve lejárom gyúrni, emellett kosarazom. Azt vettem észre az elmúlt 1-1.5 évben, hogy abszolút megállt az izomfejlődésem. Tudni kell rólam, hogy eddig semmiféle étrendkiegészítőt nem szedtem, se fehérjét, se mást. Ez lehet az oka?

válasz

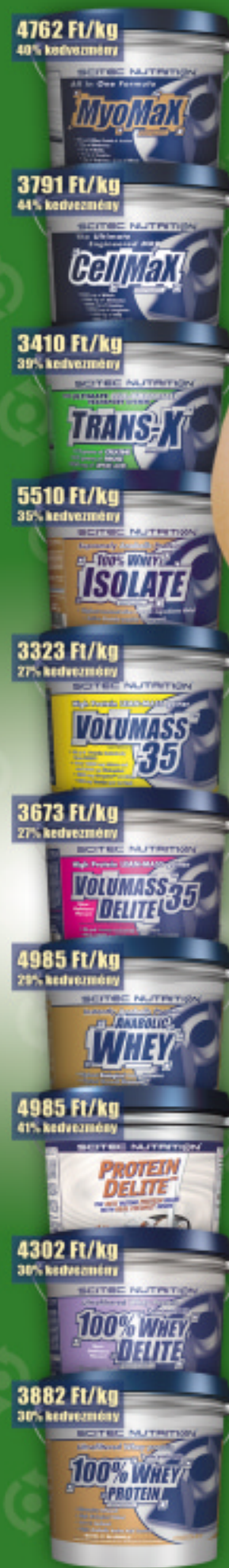
Ha azt mondanám, hogy igen, a táplálékkiegészítők hiánya a fejlődésképtelenséged oka, akkor az valószínű lenne, mert azt feltételeznék, hogy kiegészítők nélkül nem lehet fejlődni, de ez technikailag nem igaz. Értsük meg először a problémád alapvető okát! Az „izomfejlődés” kifejezésedből arra következtettek, hogy elsősorban tömeg érdekel. Ehhez két faktor is szükséges: a megfelelő tápanyag bevitel és az edzőteremben a terhelés progresszív fokozása (úgy, hogy közben a kosarazással együtt sem edzed túl magad). Mivel nem fejlődsz, az egyik, vagy mindkét téren sántít a programod. A legvalószínűbb, hogy az étkezéssel van a baj, mert az izomnövelést támogató étkezés olyan, hogy ha nem is jó az edzésed, attól a testsúlyodnak még nőni kéne folyamatosan, csak a minősége, a tiszta izomnövekedés aránya nem lesz optimális. Itt jönnek be a táplálékkiegészítők, mert könnyen adhatsz optimális mennyiségű és minőségű nutrienseket az étkezésedhez, még akkor is, ha nincs

étvágyad, kevés az időd, nem sokat vagy otthon, stb. Egy komplett izomtömeg-növelő formula mint a SCITEC Volumass 35 (Magyarország legnépszerűbbje réges régióta), vagy a Cytogen HyperMass/Whey Gainer megindíthatja a fejlődésedet megfelelő mennyiségben alkalmazva. Azért erősítsd a jó kajálást a hagyományos ételekből is! Sok sikert!



kérdés

A következő kérdésem lenne: szeretném növelni az állóképességemet, de tisztában vagyok vele, hogy a hosszantartó futás magas pulzusszámon elég erősen izmot bont. Azt hallottam, hogy egyes profi sportolók hosszantartó futás helyett sprintelgetnek, így nem bontanak izmot és ráadásul még a súlyzós edzésre is jótékony hatással bír ez a



A fantasztikusan hatékony és finom Scitec izomnövelők nagy kiszerezései árban hihetetlen megtakarítást jelentenek!

SCITEC NUTRITION

A méret a lényeg!

#1

Amikor a vásárlók és egy márkamegbeicsülik egymást!

Továbbra is töretlenül Magyarország legnépszerűbb termékei az eladások és visszajelzések alapján:

Izomtömeg-növelő:

Volumass 35, Myomax „Tíz az egyben”



Protein:

100% Whey Protein, Anabolic Whey



Kreatin:

Creatine Monohydrate, MicronTec mikronizált kreatin



www.Scitec.hu

Weslo S5 Futópad

4 beépített program
0,8-16 km sebesség
1,5-7% dőlésszög
115 kg teherbírás
markolati pulzusérzékelő

AKCIÓ

129.000,-Ft

www.langsport.hu



COMFORT GEL

LÁNGSPORT

1067 Bp., Teréz krt. 11. Tel.: 343-1501
1116 Bp., Fehérvári út 168-178. Tel.: 877-4841

módszer. Kérdésem az lenne, hogy helytálló-e egyáltalán, amit fentebb írtam? Mivel elég gyenge az állóképességem, rövid sprintek helyett, 2-3 perces kocogást iktatnék be napi 1 órás gyaloglás mellé, amennyiben ezt a megközelítést helyesnek találod. Megtisztelő válaszodat előre is köszönöm!

válasz

Alapvető nehézséget okoz a válaszolásban, hogy nem írtad meg a körülményeidet. Testépítő vagy? Diétázol? Mást is sportolsz? Az állításaid önmagukban sem teljesen korrektek. Ha semmi mást nem edzek és heti háromszor magas pulzussal futok 1 órát, akkor semmi bajom nem lesz. Heti 6 testépítő edzés mellett, diéta alatt próbálok meg ugyan ezt tenni? Valószínű a túledzés és így az izomvesztés is. Általánosan kijelenthetjük, hogy egy módszer hatása, eredménye nagyban függ a többi körülménytől. Ami pusztán az állóképesség kérdését illeti, ma már ismert, hogy rövidebb, intenzívebb, intervallum tréning jellegű edzés (erős és gyenge szakaszok váltogatása) kevesebb idő alatt hozza az állóképesség növekedését. A 2-3 perces kocogás persze semmit nem ér, az intervallum edzésnél a hajtós szakaszok legalább a maximális intenzitás 80%-án hajtandók végre. (Irodalom: „Egyenletes vs intervallum kardió”, Fit Muscle 12-13.)

kérdés

Jó napot! Tömegnövelésbe szeretnék kezdeni, van már hozzá jó edzésterv, megfelelő táplálkozás, és egy 6000 g-os Volumass 35. Az lenne a kérdésem, hogy ezek segítségével körülbelül hány kiló izomtömegnövekedésre lehet számítani? Paramétereim: 188 cm/80 kg

válasz

Jó napot kívánok! Sosem szoktunk ilyen jóslásokba bocsátkozni – mert ez jóslás lenne – hiszen mindenkinek más az genetikája (alkata, anyagcseréje), meg a motivációja az edzőteremben. Nem mindegy az sem, hogy ki mennyi ideje edz már és mennyit fejlődött eddig. Azt mindenesetre elmondhatom, hogy átlagos esetben havi 1 kiló színizomnál több nem igen szokott „termelődni” és ez olyan 1:1 arányban jön föl a zsírral. Ehhez az kell tehát, hogy havi 2-4 kilót emelkedjen a testsúlyod (ennél gyorsabb aránytalanul nagy zsírosodást eredményez). Van ennél persze jobb eset is, de gyakran rosszabb is, nem ritka, hogy valaki 3 kiló tömegnövekedésben csak 1 kiló izmot tud felmutatni (1:2 arány a zsírnak). A 6 kg Volumass 35 arra elég, hogy 30-60 napig kiegészítse az étkezésedet, de önmagában nem garantál semmit. (Irodalom: „A tömegnövelés és tömegnövelők megértése”, Fit Muscle 13.)

kérdés

Hello! Szeretnék egy tömegnövelő kúrát lenyomni, Trans-X és Whey Pro kombinációra gondoltam, de sokféle variációt olvastam nem tudom, hogy a Trans-X-et fehérjével együtt lenne jobb fogyasztani, vagy edzés után csak vízzel és egy 20-30 percre rá a fehérje? Utóbbival az a problémám, hogy a gyomrom nem tudom mennyire bírná a nagy mennyiségű folyékony tápanyagot, régebben volt már ebből kisebb problémám. A másik elképzelésem a VitarGO + kreatin, csak kreatinból is most már van 500 féle nem tudom melyik lenne mellé a jó választás, de bármilyen egyéb kreatin kúra javaslatot is szívesen vennék. Ja, mégvalami, a csapvíz errefele kissé „zavaros”, szénsavmentes ásványvizet

ugyanúgy lehet használni kreatinnal? Válaszod előre is köszönöm: Zoli

válasz

Lehet a Trans-X-et fehérjével együtt fogyasztani, de a helyzet az, hogy nagyjából a két esetben ugyanannyi lesz a folyadék összes mennyisége, mert ha beleteszed a Trans-X-be a fehérjét, akkor több víz kell ahhoz is, mint nélküle. Ellenkező esetben a kreatin nem tud feloldódni rendesen és gyomorpanaszok keletkezhetnek (hasmenés). A VitarGO + kreatin remek, csak nem ugyanaz, mint az első példád, mert így ebben nincs fehérje. Sok jó kreatin van, részben a pénztárcád dönti el a választást. Direkt kombinációkhoz ajánlhatom a MicronTec-et (mikronizált por), vagy a CE-EXTREME-et (jól szívódó kreatin-etil-észter kapszulák) például. Ásványvizet természetesen lehet használni bármilyen kiegészítőhöz!

kérdés

Szia! Péter vagyok, 25 éves, 178 cm magas, 86 kg vagyok, derékbősségem 102-104 cm. Nagyon, de nagyon elégedetlen vagyok a külsőmmel. Pár napja vásároltam egy taposógépet, azon kezdtem el napi 30-35 percek taposni, szeretnék a 86 kg-ról 72-74 kg-ra fogyni – főleg hasból, nem tetszik a „sörhas”. Idehaza tehát van egy taposógépem, egy kisebb kondigépem és tervezem az AbKing Pro „hasazógép” beszerzését is. Azt szeretném megkérdezni, hogy 1.) érdemes-e beszereznem az AbKing Pro-t? 2.) a taposógépen elvégzett 30-35 perces gyakorlatsor hatásos-e súlyvesztéshez? 3.) milyen gyakorlatokat végezzek, hogy lapos hasam, illetve sportosan izmos testem legyen? (nem szeretnék testépítő lenni, a célom a sportosan izmos test). Köszí szépen a válaszokat! Üdv, Péter

válasz

1.) Abszolút nem! Egyrészt a hasazás nem áll gyakorlati összefüggésben a hason lévő zsírréteggel, az nem tüntethető el vele. A „rendes” hasazáshoz meg totál nem kell gép. A hasizmok fő anatómiai funkciója a törzs elmozdulásának megakadályozása, sokat írunk mostanában erről. 2.) A taposás még a jobb gyakorlatok közé tartozik, de önmagában semmi mágikus nincs benne. A lényeg, hogy mennyi kalóriát égetsz el vele, semmi más. Ne fekjüdj rá a kapaszkodóra edzés közben. Szóval hatásosnak mondható a taposás, de hogy maximálisan hatékonyak is nevezhető-e, az már más kérdés. Ezt most abban a vonatkozásban mondom, hogy nulla edzésről kiindulva az elsődleges mindig a súlyzós edzés és nem egy kardió edzés módozat. 3.) Egyszerűt kérdeztél! Elsősorban egyszerre sok izmot megdolgoztató súlyzós gyakorlatokat (guggolás, horizontális/vertikális nyomások/húzások), némi intenzív kardiót, és esetleg még további lassúbb aerob edzést. Diéta nélkül az egész persze nem fog sikerre vezetni! **FM**

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

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!

MÁR SLÁGER!

NO-BURST

Extrém edzés előtti energizáló és sejttérfogató-növelő. Maximális bedurranás, erő, energia és mentális fókusz!



- Fejlett kreatinok! • Nitrogén oxid növelők! •
- Sejt-volumenizálók! • Energizálók! •
- Nootróp hatóanyagok! • Cukormentes formula!

Tricreatine malate, Tricreatine orotate, Betain, Glycocyamine, Taurine, Taurine ethyl ester, AAKG, AKIC, Arginine ethyl ester, Citrulline malate, Citrulline malate ester, Nicotinic acid, Tyrosine, Methylxanthines, Evodiamine, Vinpocetine, Green tea, Grape seed, NAC, R-ALA és még sok minden más!

Még a hitetlenek is „megtértek” kipróbálása után!

SCITEC NUTRITION

www.Scitec.hu

PAÁL MODE
PÓZNADRÁG ÉS BIKINI KÉSZÍTÉS
A LEGÚJABB TRENDKÉ SZERINT.
Dennis James és Milos Sarcev is minket választott!
00-36-20-337-6469 ■ paallaszlo@gmail.com

**TEAM
SCITEC**

Daniele Seccarecci - IFBB profi
2006 Spanyol GP 5.

TÖMÖREN



TÖMÖREN ÚGY LEHETNE ÖSZ-
SZEFOGLALNI, HOGY MAXIMÁ-
LIS IZOMMENNYISÉGET AKAR-
OK MINIMÁLIS ZSÍRRAL.

TÖMÖREN AKAROK KINÉZNI!
A TESTÉPÍTÉSBN VAN EGY
ARANY IGAZSÁG: SZINTE MIN-
DENKI FEL TUD PAKOLNI TÖ-
MEGET, SZINTE MINDENKI LE
TUD SZÁLKÁSODNI, DE JÓ IZOM-
TÖMEG MELLETT SZÁLKÁSNAK
LENNI - EZ A NAGY VARÁZSLAT,
AMI KEVESEKNEK SIKERÜL!
EHHEZ MINDEN SEGÍTSÉG EL-
KEL, ÉN A **SCITEC NUTRITION®**
REFORM, ALPHA BURN, TEA-X
ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐIT AJÁN-
LOM, AMELYEK TUDOMÁNYO-
SAN ALÁTÁMASZTOTT ÖSSZE-
TEVŐKET TARTALMAZNAK!