

Kérdézz- felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Hello! Gábor vagyok 16 éves, 85kg és 185cm, a bicepszem 39 cm, a hasam 88 cm és a mellizmom 110 cm. Max 96kg-t nyomok ki fekve, már több éve edzem heti 5-ször és eddig még nem szedtem semmit. Azt szeretném kérdezni, hogy ha elkezdeném szedni a Scitec Nutrition 100% Whey Protein, akkor milyen fejlődés várható erőben és testsúlygyarapodásban 1,5 hónap alatt? Vagy mit szedjek ahhoz, hogy növeljem az erőt és a testsúlyomat? A választ előre is köszönöm.

válasz

Először is, nem tudjuk és nem szoktuk megpróbálni megjósolni, hogy ki mennyit fejlődhet. Kreatin töltéstől beálló kezdeti gyors sejt-térfogat növekedésen túl a havi testsúly növekedés egyéntől függően 1-3 kilogramm erejéig ideális. A többi csak felesleges zsír. Tehát maximum ennyire számíts, de ez nem csak a táplálékkiegészítőtől függ, hanem a teljes táplálkozástól vele együtt. Az izomtömeg-növeléshez egyébként komplettebb formulát, „tömegnövelőt” szokás alkalmazni, melyek egyik legjobbika a Volumass 35, ami most már a továbbfejlesztett Professional változatában is kapható. A témáról egyébként részletesen írtam a Fit Muscle 13. számában. Csak fehérjét tartalmazó terméket, mint a 100% Whey Protein, a tömegnövelő után szoktak hozzáadni a táplálkozási programhoz.

kérdés

Sziasztok, szeretnék kérdezni pár dolgot a szálkásítással kapcsolatban. Az első kérdésem az lenne, hogy milyen ételeket kellene fogyasztani a szálkásítás időszaka alatt és mennyit (napi hány-szor kell étkezni)? Azt tudom, hogy a szálkás test elérése érdekében jó diéta és megfelelő edzés szükséges. Na most az edzést tudnám kivitelezni, de a diéta sajnos nem az erős oldalam. A tesztoszteron.hu-n találtam pár diétás cikket, és azt megértettem, hogy sok fehérjedús ételt kellene fogyasztani. Csak az nem világos, hogy milyen ételekből lehetne ezt kivitelezni. A célom az lenne, hogy a nyár végére, ha az nem lehetetlen, lepuscoljam magamról a felesleget, és ha esetleg látszanának a hasizmaim, az sem lenne egy utolsó szempont. :) Még annyit, hogy nagyon sok diétát próbáltam már kisebb-nagyobb sikerrel. 95 kilóról leadtam a súlyom 84-re, ez nem rossz, csak sajnos elég sok izmom is odalett. Jelenlegi adataim: 173 cm magas vagyok, 84 kg, a testzsí-

százalékom sajnos nem tudom. Remélem fogsz tudni mondani nekem valami biztatót. Előre is köszönöm a segítséget! Tisztelettel, Jani.

válasz

Hello! Olyan szempontból nem tudok biztatót mondani, hogy némi tudás és főleg kitartás nélkül is sikereid legyenek. Az étkezések számát nem kell dogmatikusan megállapítani, hanem attól érdemes függővé tenni, hogy mennyi a bevihető össz ételmennyiség és mi esik jobban mentálisan, valamint milyen elosztástól leszel kevésbé éhes. Azért egy ekkora férfi napi négyszer egyen. Arra valóban mindenképpen nagyon oda kell figyelni, hogy legalább az optimális fehérje bevitel meglegyen, olyan 3 gramm/testsúlykilogramm. Ennek a forrásai a táplálékkiegészítő tumixokon kívül persze a minőségi húsok (hal is), sovány túró és sajt, tojás, stb. Fogyassz hozzájuk sok zöldséget (brokkoli, répa, saláták, stb.) és ezen túl a szénhidrát és a kalóriák mennyiségét változtasd úgy, hogy megfelelő legyen a fogyás üteme. Némi zsír is legyen azért a táplálkozásodban!

kérdés

Hello! Melyik táplálékkiegészítőt ajánlanád? Volumass 35 vagy Trans-x + Anabolic Whey?

válasz

Szia! A második kombót akkor, ha komolyabban akarsz kreatinozni („kúra”), míg a Volumass 35 egy „mindennapi” formula, amely bár tartalmaz kreatint, inkább olyan pótló jellegű mennyiségben.



INTELLIGENT AMINO

Ivóampulla 7500 mg aminosavval és B6 vitaminnal. Fogyassz el egy ampullát edzés előtt és/vagy után!



INTELLIGENT CARNITINE

Ivóampulla 1500 mg L-karnitinnel és 120 mg C-vitaminnal. Fogyassz el egy ampullát edzés előtt!

INTELLIGENT DESIGNS

Egy intelligens, új termékcsalád, amelyik tudja, hogy mi kell a szervezetednek a maximális teljesítményért és jó testért!



INTELLIGENT MAGNESIUM

Ivóampulla 250 mg magnéziummal és 120 mg C-vitaminnal. Fogyassz el egy ampullát edzés előtt, vagy után!



INTELLIGENT GUARANA

Ivóampulla 750 mg guaranával, 150 mg koffeinnel és vitaminokkal. Fogyassz el egy ampullát 30 perccel edzés előtt!



INTELLIGENT MEGA-VIT

Ivóampulla vitaminokkal, valamint 225 mg magnéziummal és 15 mg cinkkel. Fogyassz el egy ampullát edzés előtt 30 perccel!

#1

Amikor a vásárlók és egy márkamegbecsülik 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

Pro-Form 790 HR Ellipszis tréner

12 program + 2 tetrisz játék összehajtható
3 pozíciós lépésállítási lehetőség csendes mágneses ellenállás



Bruttó: 149.000,-Ft

www.langsport.hu



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

kérdés

Hello. A kérdésem arra vonatkozna, hogy nemsokára a végére érek a zsírégetésnek, 12 hét volt. 176 cm/78 kg vagyok most. A diéta alatt napi 130 g fehérjét (pulyka, hal, tojás, túró) és kb. 90-100 g ch-t (rizs, zabkorpa)+zöldség este 6 után rizs helyett a pulykához fogyasztottam. Napi 6 étkezés. Zsírbevitel lenmag, olíva. Kiegészítők: G-bomb, Whey pro, L-carnitin. A kérdésem az volna, hogy merre tovább a kajában, hogy lehetőleg a testzsírt alacsonyan tudjam tartani, de izomnövelés irányába indulhassak el. Köszönettel: Balázs

válasz

Balázs! Kicsit keveslem a protein bevitelt, diéta alatt inkább 200 g fölött kellett volna lenned! A tömegnövelésnél a testzsírt nem fogod tudni egy szinten tartani, arra tudsz odafigyelni, hogy az izomnövekedés mellett mennyi zsír jön fel. Az elsődleges faktor a teljes kalória bevitel lesz, ha ez túl nagy, az fog leginkább belerondítani a képbe. Nem árt ismerni az embernek a saját inzulin/szénhidrát érzékenységét, valamint a partíciós arányát, vagyis hogy a tömegnövekedés kilóiból mennyi az izom és mennyi a zsír. Lesz egy pont, ahol hiába hízol már gyorsabban, csak a felpakolt zsír nő és a tényleges izomnövekedés tempója ugyanannyi marad. Ez az, aminek nincs értelme. Ha 1:1 ez az arány (tehát 2 kilóból 1 kg izom), az már elég jó, sok embert látok ugyanis, akinek ez a p-aránya rosszabb ennél. Valamint azt is helyesen kell megítélni, hogy milyen hosszan érdemes tömegelni a következő diéta előtt, ugyanis, ha jó a diéta és nem vesztesz izmot, akkor a két lépés előre-egy lépés vissza módon lehet „lépcsőzetesen” javítani a fizikumon, a testkompozíción.

kérdés

Hello, Edvárd vagyok! Az lenne a kérdésem, hogy szerinted ha tömegnövelésről van szó, melyik táplálékkiegészítő válhat be jobban? A 6000 grammos Trans-x, a 30 tasakos Pump-fx vagy a 4540 grammos Myomax? Ezek közül nem tudok választani. Amúgy 16 éves vagyok majdnem 2 éve edzek, 180 cm magas és 66 kiló vagyok. A testzsírtartalom 9,5%. A választ előre is köszöni!

válasz

Üdv! 16 évesen nem ajánlom neked még egyiket sem. Az erős kreatinozást tartogasd még egy pár évig talonban, kell tudnod még fejlődni nélküle is! Maximum egy Scitec Volumass 35-öt alkalmaz, vagy a Cytogen HyperMass 5000-et. Sok sikert!

kérdés

Üdv! Mit gondoltok a Weider-féle edzéstervről? Sok jót hallottam már róla de gondoltam megkérdezek egy szakértőt is. Válaszokat előre is köszönöm.

válasz

Lehet, hogy nem kellett volna beavogatnom a kérdést, mert nem tudom pontosan, hogy mire gondolsz: a konkrét „Joe Weider BodyBuilding System-re”, vagy általában véve a Weider-elvekkal fémjelzett "IFBB profi testépítő" edzéstervekre. Mindenesetre nagy vonalakban a 80-as, 90-es évek „Weider” edzése túl nagy mennyiséggel és a maxi-

málian izomcsoportokra bontott programjával nem jellemezhető optimálisnak. A kialakulását nagyban befolyásolta, hogy a kis csoport doppingoló genetikai elitnek még ez is bevált, és a magazinokban mindig ki kellett valami újat találni, és azt sugallni, hogy ezzel az edzéssel és a hirdetett táplálékkiegészítőkkal mindenki úgy nézhet ki, mint a profik. A mai konszenzus a független és felvilágosult szakértők között az, hogy a legtöbb embernek, a legtöbb célra és a nem leghaladóbb szinten (és szinte mindenki kevésbé haladó annál, mint amit gondol magáról) a teljes testes, sok izmot megmozgató alapgyakorlatokra épülő edzés az üdvös, mely átlagban (talán legoptimálisabban) heti kétszer stimulál egy-egy izomcsoportot kisebb volumennel.

kérdés

Sziasztok! Szólnátok néhány szót a Scitec „új” termékeiről, gondolok itt a Locomotive illetve az Acid Killer nevű termékekre. Miben újabbak mint a „hozzájuk hasonló” Scitec cuccok? Illetve mindkettő hogyan fejti ki hatását, azon kívül, hogy energizáló meg jó hatású, stb... A média ugyanis nagyon szűkszavúan fogalmaz. Válaszokat előre is köszöni! Zsolti

válasz

Zsolti, nem tudom, hogy milyen médiára gondolsz, ha más nem, az interneten (www.FitnessExpress.hu) elég részletesen le van írva minden, sőt a termékek megjelenése előtt már korábban is beszámoltunk a hatóanyagokról szóló pozitív kutatási eredményekről. A LOCOMOTIVE + ACID KILLER személyesen nekem és a környezetemnek is nagyon bevált. LOCOMOTIVE: „A citrullin-malátról bebizonyították, hogy fokozza az izmok teljesítményét, mert növeli az aerob energia termelést és kitolja a fáradást. A citrullin-malát redukálja a tejsav és ammónia felhalmozódását, és meggyorsítja a regenerációt, mert növeli a fontos "energia valuták", a kreatin-foszfát és az ATP újra szintézisét. A citrullin-malát emellett a megegyező adagban alkalmazott argininnél hatásosabban emeli meg a szervezetben az arginin szintet! És mint tudjuk, az arginin a nitrogén oxid (NO) előanyaga, amely felelős a re-mek bedurranásért, és a fokozott oxigén és tápanyag szállításért.” A terméket valahová a karnitin és a kreatin energizáló hatása közé tenném. Nem stimuláns (a többségnek előny), nem

„csap meg”, de a háttérben szépen kifejti a hatását. Leginkább akkor lehet észrevenni a kontrasztot, amikor abba hagyja az ember. Az ACID KILLER savmegkötő, ami szerintem elég hétköznapi módon is érthető úton fejti ki a hatását, ami az izommunka hosszabb idejű fenntartása. Kicsit hasonlít a G-KICK-re, de szénhidrátmentes, nincs olyan átható íze, és azért más biokémiával dolgozik. A jó ezekben a termékekben, hatóanyagokban, hogy egymással és a régebbi termékekkel (karnitin, kreatin, stb.) problémamentesen kombinálhatók egy eddig ismeretlen, emeltebb szintű hatásért. **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 sejtterfogató-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