

Kerekasztal az edzésbeosztásról: osztott, vagy teljes testes?



Ez a cikk mindenkinek szól, nem csak „profiamatőr” testépítőknél, hanem kezdőknek, más sportokhoz súlyzós edzést végzőknek, hétköznapi jó kinézetre hajtóknak is és hasonló más célokkal rendelkezőknek.

Ki akarsz akasztani embereket? Kezdj el valamit állítani arról, hogy melyik a jobb edzés: a testrészekre szétbontott, vagy a teljes testet minden alkalommal megedző program. De ténylegesen melyik a jobb? Három edző ült le beszélgetni, hogy megpróbáljanak valamilyen konszenzusra jutni anélkül, hogy véresre vernék egymást.

Kezdjük a kérdéskörre vonatkozó alapvető véleményekkel! Melyik a jobb, a bontott edzés (például mell és tricepsz nap, láb nap, stb.), vagy a teljes testes edzés, amikor minden egyes alkalommal legalább a nagy izomcsoportok megedzésre kerülnek?

Alwyn Cosgrove: Ahogy gyakran megesik, azt hiszem az olvasók csalódní fognak, mert azt látjuk majd, hogy mindhárman 90%-ban hasonlókat fogunk mondani. A 10% eltérés pedig nem érdemli meg, hogy arra fókuszáljunk. És a jegyzőkönyv kedvéért, én nagyon tiszteltem Chad-et és Christian-t, úgyhogy nem akartam ezt a kerekasztal beszélgetést úgy beállítani, mint vita, vagy küzdelem.

Szóval szokás szerint én vagyok az az unalmas manusz, akinek a véleménye középre esik. Hadd dobjak be néhány teoretikus számot: a lakosság kb. 80-90%-a az idő 80-90%-ában jobban fog reagálni a teljes testes edzésre. Emellett a lakosság valószínűleg 90-95%-a az idő 90-95%-ában jobban fog reagálni vagy a teljes testes edzésre, vagy egy alsótest/felsőtest bontásra. A számok lehet, hogy nem teljesen pontosak, de érthető, hogy az a véleményem, hogy az emberek többségére ez vonatkozik.

De vedd figyelembe az állításom másik felét is: 10-20%-ban az emberek nem fognak jól reagálni a teljes testet felölelő edzésnapokra, az idő 10-20%-ban ez nem működik. Tehát mindenképpen van hely a filozófiában más megközelítéseknek, de egyben kényelmesen érzem magam a „legtöbb embernek az idő legnagyobb részében” állítással.

Mostanában mindenfelé heves vitatéma ez a kérdés, de az a probléma, hogy nem létezik válasz, ami minden esetben és 100%-ban helyes lenne. Bele fog esni a 95%-omba egy genetikailag kiemelkedő, esetleg doppingoló, teljes idejében ezzel foglalkozó profi testépítő? Persze hogy nem! De még rájuk is illik a filozófiám, csak ők a statisztikai kívülállóként tartományban vannak.

De tedd fel magadnak a kérdést: egy 40 éves kezdő nő, aki csak heti kétszer tud lemenni edzeni, mire fog jobban reagálni? Ő a többség kategóriájának a közepébe esik, igaz? És úgy gondolom, hogy az ilyen webmagazinok olvasóinak a többsége ugyancsak hasonló kategóriába esik.

És én viccesnek találom azt, hogy az emberek 90%-a azt gondolja magáról, hogy ők a 10%-ot képező haladó kategóriába tartoznak. Ahogy dr. John Berardi egyszer mondta, még

Írta: Alwyn Cosgrove, Chad Waterbury, Christian Thibodeau



az elit szinten lévő sportolóknak is csak a 10%-a kell, hogy a legkisebb részletek miatt is aggódjon. Szóval a legtöbb ember el van tévedve és meg kell tanulniuk, hogy a 90%, vagy a 10% csoportja az igazi helyük!

Chad Waterbury: Az, hogy valakinek osztott, vagy teljes test program való, azon múlik, hogy mik a céljaik és mennyi idejük van rá. Én a következő módon közelítem meg a kérdést: több izmot akar az illető az egész testére felpakolni, mint 4-5 kiló? Mert ha igen, akkor a teljes test edzést választanám, mert azzal sokkal több izomrostot lehet stimulálni edzésenként, mint egy osztott programmal. Ez az állítás nem vitatható!

Én már rosszul ismételtetem azt, hogy ha nagyobb, erősebb izmokat akarsz, akkor az egyetlen célnak annak kell lennie, hogy minél több motoros egységet (izomrostot) vonjál be a munkába minden edzésen. Na most, az igaz, hogy ez az állítás kétféleképpen értelmezhető. Mondhatnád, hogy a bontott edzés több izomrostot von be, mert a legtöbb ilyen program fáradtságkeltő módszerekkel, például tripla-vetkőző szériákkal dolgozik. De úgy is értelmezheted a kijelentésemet, hogy azt jelenti, az illetőnek az a jó, ha összesen annyi motoros egységet mozgat meg, amennyit csak lehetséges.

Én az utóbbi megközelítést alkalmazom. Tudom, hogy ez sok embert ki fog akasztani, de öt kör tripla-vetkőző sorozat időpocsékolás a legtöbb embernek. Az utolsó két-három ilyen nagy szettre fordított idő és energia elmehegett volna még egy testrészt edzésére. Szóval a kérdésem az, hogy melyik rendszer fog összesen több izomrostot megmozdítani: a bontott, vagy a teljes?

Az olyan pontokkal kapcsolatban, amelyeket nem lehet vitatni, talán sokaknak nem meglepetés, hogy szerintem az edzés gyakorisága az egyik legfontosabb faktor a több izom felépítésében. Ha úgy szervezed meg az edzésedet, hogy több edzésnapod legyen egy héten, akkor több izmot fogsz felpakolni, ha menedzszeled a fáradtságot. Abszolút nincs mód arra az univerzumban, hogy matematikailag ugyanakkora gyakorisággal edz bontott programmal, mint teljes testes tervvel, ha a héten ugyanannyi számú edzésnap van.

Ha valaki a fitness szintjét akarja növelni és zsírt leadni, akkor is a teljes testes edzés mellett szavazok, mert ennek a metabolikus „költsége” jelentősen nagyobb, mint a tipikus bontásoké. Ha egy illető a vágyott fizikumának az általános „körvonalát” már elérte és csak egy-két lemaradó testrészét akarja felhozni a sport-teljesítményére nem tekintettel léve, akkor a testrészek szétbontása egy opció lehet.

Ha valaki már 10%-ra megközelítette a célját, akkor a bontott program rendben van. Mit értek 10% alatt? Ha az illető már 43 centis karokkal rendelkezik és 45-öset akar, akkor lehet, hogy a bontás a jó út, mert koncentráltan tud dolgozni minden energiájával a bicepszre, tricepszre, vállövre. Ha valakinek korlátlan ideje van edzésre, akkor attól függően ajánlok neki programot, mint már említettem, hogy mennyi izmot akar felpakolni.



Nem vagyok teljesen ellene a bontásnak, csak azt tagadom, hogy jobb lenne a nagy többségnek az izomnövelésre, mint a teljes test edzés. A cikkeimben azért fókuszálok ez utóbbi módszerre, mert az olvasók nagy része többet akar, mint plusz 4-5 kiló izom és az edzettségi szintjüket is növelni akarják.

Tudtommal nincs olyan cég, amelyik „teljes test edzés részvényt” bocsát ki és ha lenne is, nekem nincs belőlük. Szóval a tény, hogy a teljes test megdolgozását ajánlom a bontás helyett azt mutatja, hogy a saját tapasztalataim szerint ez a hatásosabb az általános tömeg felpakolására. Ha fordítva lenne, akkor azt mondanám – nincs hátsó szándékom az ügyben.

OK, mi a kanadai edzőnk meglátása? Thib, tiéd a szó!

Christian Thibaudeau: Az én meglátásaim sem olyan vérlázítóak. Szerintem nincs univerzálisan megfelelő program, ami minden célnak megfelel. A programtervezés módja függ a céltól, időbeosztástól, tapasztalattól és az egyéni fizikai felépítéstől.

Annak ellenére, hogy mind súlyt emelünk a teremben, az edzésünk irányvonala eltérő a céljaink függvényében. Például

egy sportoló, aki a teljesítményét akarja fokozni, nem fog napok bontásában izmokat edzeni, hanem inkább mozgulatso-rokat; és az egész test szinergizmust (együtt dolgozást), valamint az energia rendszereit fejleszti.

Egy erőemelő szintén mozgásokat edz, igen specifikus mozgásokat, valamint fizikai kapacitást fejleszt az erő-gyorsaság spektrumban (relatív erő, limit erő, gyorsasági erő, stb.) Egy másik eltérés az erőemelők és a más sportokban érdekelték között az, hogy az előbbieknél nem kell további sport-specifikus gyakorlatokat végezniük, mert már eleve azokkal edzenek. Az atlétának viszont más fajta edzéseket is alkalmazniuk kell a súlyozás mellett: gyorsaság növelést, technika fejlesztést, kondicionálást, stb.

Ami a testépítőket illeti, nos, ők nyilvánvalóan az izmokra koncentrálnak, tehát nem is igazából súlyokat emelnek, hanem inkább az izmaikat húzzák össze terheléssel szemben. Ezek az eltérő célok különböző módszereket és terhelési sémákat kívánnak, amelyek magukkal hozzák a sajátos bontásaikat.

Chad helyesen emlegette fel az edzés és regenerálódás kapcsolatát. Mindazonáltal én azt hiszem, hogy hibás a viszonyt csak az edzésgyakorlás számára és a regenerálódás menedzselésének kapcsolatára limitálni. Én azt tartom jobbnak, ha izomszövet sérülés-regenerálódás arányt veszünk figyelembe.

Az izomszövet sérülését elérheted kumulatív hatás mentén is (edzésenként kevesebb sérülés, de gyakrabban), vagy akut hatással is (egy alkalommal nagyobb mértékű szövetsérülés, de ritkábban). Lényegében – és azt hiszem, Chad egyet fog érteni velem – minél nagyobb egy edzésen az izomlebonlás, annál több időre lesz szükség a regenerációhoz és az izomnövekedéshez.

A testépítők, akik nagyobb volumenű munkára támaszkodnak, több gyakorlatra és olyan intenzív módszerekre, mint a vetkőző szériák, kiterjesztett szériák, részleges ismétlések, stb., több izomszövet sérülést fognak elszenvedni és ezért hosszabb regenerációs periódusra lesz szükségük.

Alwyn Cosgrove: Christian jó szempontokkal érvel – valóban a célokról szól a dolog. Ez tipikusan meghatározta a bontást. De így kell ennek lenni? Nem mindig. Az egyik leginkább lenyűgöző fizikum átalakítást éppen Christian vitte véghez. Leadott majdnem 15 kiló zsírt plusz két kiló izom felszedése mellett. Mind látjuk, hogy milyen remek fizikuma volt a zsír alatt! Elképesztő.

De Christian a testét a saját bevallása szerint is főleg olimpiai súlyemelő gyakorlatokkal és teljesítmény alapú edzéssel építette fel! Maga mondta, hogy három éve nem végzett komoly felsőtesti edzést, és ha újra kéne kezdenie a transzformációt, akkor mindenképpen hagyna olimpiai súlyemelő gyakorlatokat a programjában. Az én szememben Christian Thibaudeau a modell arra, hogy a teljes testes programok felette állnak az osztásnak! Ezért örület kicsit számomra, hogy a bontott programok szószólója.

A legnagyobb változás a testében akkor következett be, amikor pár éve leszállkásított és megmutatta a masszív izomtömeget, amit korábban felépített – évek teljes test jellegű edzésével. Elégedett lenne a legtöbb olvasó az ő fizikumával? Abszolút! És a teljes testes/teljesítmény alapú edzés volt ennek a testnek a kovácsa.

Christian Thibaudeau: Tetszik a stratégiád Alwyn! Ha dicséred a vitapartnered, akkor nem szállhat szembe a te állításaiddal. Részben igazad is van. Azt mondanám, hogy a láb, hát és váll izomtömegem nagy része az olimpiai súlyemelő korból származik. A lábam akkoriban talán nagyobb is volt. Mindazonáltal a mell és a kar fejlettségem elmaradt (annak ellenére, hogy 180 kiló felett nyomtam fekve). És bár az áta-



Túlstimuláció nélküli zsírégetők remek áron!

Ha nem akarsz egy fél tucat csésze kávé bevinni kapszula formában.

Az étvágycsökkentés és az anyagcsere felpörgetése a biztonságos, tartós fogyás nyitja.

SCITEC[®] NUTRITION



De ha valakinek már van egy jó alapja és úgy dönt, hogy tovább akarja vinni az izomfejlettségét és a testét tökéletes egyensúlyba akarja hozni, akkor a szétosztás jobb módszer lehet.

Ok, szóval az, hogy miért edz valaki (esztétikum, sport-teljesítmény, stb.) nagyon belejátszik a döntésbe. Ez akkor eldönti az osztott/teljes vitát? Mondjuk „az osztott programok haladó testépítőknél valók, míg a teljes test edzése sportolónak jó”?

Alwyn Cosgrove: Szerintem itt válik elmosódottá a kép, mert az, hogy valaki az esztétikus testért edz, nem jelenti feltétlenül azt, hogy testépítő akar lenni, bár tény, hogy van átfedés a kettő között. Egyesek vékonyabbak akarnak lenni, mások nagyobbak és erősebbek. Számomra egy testépítő azt jelenti, hogy valaki egy versenyszerű sportoló, aki egy specifikus műfajban edz. Ugyanez a helyzet az erőemelővel, olimpia súlyemelővel és strongman-nel. A sport meghatározza az edzést.

De az egy túlreakció, hogy fogunk egy edzés-megközelítést és ráhúzzuk valaki másra, aki soha nem fog versenyezni, nem érdekli a keresztszálka a farizmán és csak jobban akar kinézni. Ahogy Christian mondta az egyik tömegnövelést taglaló cikkében, nagyon sok testépítő az év nagy részében pocskul néz ki. Egyszerűen figyelmen kívül fogjuk ezt hagyni? Ez nem hiszem, hogy az olvasók nagy hányadának célja lenne – hogy szarul nézzenek ki az év jelentős részében. Szóval a megközelítés eleve finomhangolást igényel!

Egy sportoló a testét arra edzi, hogy az egységként működjön, ezért ilyen módon is kell tréningeznie. Ez még mindig megvalósítható egy felsőtest-alsótest beosztásban, de ha te Kovács Józsi, vagy Kovács Juliska vagy, akkor nem lenne több értelme annak, hogy úgy eddzzd a tested, amilyen mozgásra az meg lett tervezve?

Nincs bajom a bontott edzéssel önmagában. Általában rosszul idéznek ennek kapcsán. De megmondom, a testrészbontással már igenis van. Elmagyarázom, hogy miért és akkor egyetérthettek, vagy megpróbálhattok cáfolni. Csak hogy világos legyen, én elolvastam a Weider könyveket és Arnold írásait is. Az elmúlt 12 évben minden fitness magazint elolvastam szinte, ebbe beleértem a testépítő újságokat is. De még mindig nem látom az okát, vagy logikáját annak, hogy miként osztják ők el a testrészeket napokra. Számomra teljesen esetlegesnek tűnik. Különböző bontások például, amiket láttam:

- csak mell nap
- mell, váll, tricepsz
- mell és bicepsz
- mell és hát

Láttam ezeket heti egyszer és kétszer (apropó, nem hiszem, hogy a naturál egyének többsége, akik dolgoznak, vagy iskolába járnak, optimális fejlődést érhetnek el az izmok heti egyszeri edzésével.) Nem azt mondom, hogy ezek a bontások nem működnek, vagy hibásak, csak én nem látom, hogy miként lehetne élettanra alapuló szabályosságot felfedezni mögöttük. (Szóval mégiscsak rosszak, nem? – a szerk.) Számomra nehezen elképzelhető, hogy fizikai edzés filozófiát másra építsünk, mint fiziológiára, tehát élettanra. És a testrészbontás nem élettan.

Alkalmazok néha más beosztást is, mint felsőtest-alsótest? Igen, de én figyelembe veszem a terhelési jellemzőket minden ízületen és jobbnak tartom olyan beosztás elkészítését,

lakulásom lenyűgöző volt, nem ez volt az első alkalom, hogy lediétáztam.

Amikor olimpiai súlyemelőként versenyeztem, akkor gyakran kellett leadnom 7-10 kilót, hogy meglegyen a súlyom a kategóriámhoz. Rendesen 97 kg voltam, de gyakran indultam 85 kilóban és 94 kilóban is. Amikor befogytam, akkor 10% körül volt a testzsírom és látszott elég rendesen a kocka a hasamon. De lényegében nem volt mell és kar fejlettségem, vagy definícióm. Szóval szerintem a történetem az érem mindkét oldalát megvilágítja!

Igen, komoly izomtömeget építettem fel a teljes testes megközelítéssel, de osztott edzésre kellett váltanom, hogy a testem a megfelelő egyensúlyt elnyerje és fejlesszem a lemarad izmokat. (Kicsit sántít Christian érve itt, mert az olimpia súlyemelés nem test-/izomfejlesztő program, annak ellenére, hogy teljes testes edzésnek minősül, így nem csoda, hogy a nem edzett izmok lemaradtak. A mellezés kifejezetten szentégtörés és hátrányos, beköt a váll. – a szerk.)

Még egy dolgot érdemes említenem, ami nem más, hogy amikor 20 évesen elkezdtem az olimpiai emelést, akkor előtte már hat évet súlyoztam a foci teljesítményem növelése érdekében. Bár ez sem volt egy tipikus testépítő program, de nem is volt teljes testes. Egész pontosan ilyen volt:

1. nap: Láb
2. nap: Nyomások
3. nap: Húzások
4. nap: Izolációs bontás

Ez elég hatásos volt. Lényegében úgy gondolom, hogy a végső következtetés az, hogy amikor valakinek még kevés az izma, akkor a nagy alapgyakorlatokra kell a hangsúlyt fektetnie viszonylag gyakori edzéssel: vagy teljes testes, vagy alsó/felső bontással.

100% Whey Protein Professional PROFI TARTALOM, ÚJ ÍZEK!

Izmos és definiált testet akarsz úgy, hogy az egészséged is megmarad?

Az izom proteinből áll, így a legmagasabb minőségű fehérje étrendkiegészítőkre van szükséged ahhoz, hogy a legjobb izomzatot érd el.

**A SCITEC NUTRITION®
100% Whey Protein
Professional
formulája olyan fehérje,
amelyre egy kiváló
fizikumot alapozni lehet!**

A legjobb „testépítő” fehérjéből emésztőenzimekkel megerősítve: mert nem „az vagy, amit megeszel!”, hanem mert „az vagy, ami fel is szívódik abból, amit megeszel!”

ASZPARTÁM NÉLKÜL ÍZESÍTVE!

Ízek:

- kókuszos csokoládé
- fahéjas vanília
- karamella
- cappuccino
- banán

SCITEC NUTRITION®



ami ezt figyelembe veszi és megelőzi a nem kontakt sérüléseket. Ezért én ellentétes ízületi mozgásokat próbálok párosítani minden edzésen (pl. vízszintes nyomások és húzások a vállövben).

Ez jobb módszer? Ki tudja? Ennek is van hibája, de legalább ez ízületi és izom mozgásokon alapszik (fiziológia és biomechanika), és remek módja annak, hogy elkerüljük gyakorlatilag az összes edzés okozta sérülést.

Chad, te mit mondasz?

Chad Waterbury: Az biztos, hogy a személyes célok kulcsfontosságú faktorok! Mint már mondtam, ha megvan a kívánt izomtömeged nagy része és nem célod az atletikusságod fokozása, akkor esetleg a testrész bontás megtehető. A szétbontás a haladó testépítőknek való, nem tudok más olyan csoportra gondolni, akik komolyan hasznot húznának belőle. És ez azért van, mert a bodybuildereknek ne kell atletizmus, hogy versenyt nyerjenek.

Ezzel kapcsolatban például elmondhatom, hogy a küzdősportolók nem alkalmaznak testrész bontást, mert akik ezt teszik, azoknak több sérülésük lesz, amint elhagyják a konditermet és küzdenek. Ez egy olyan tény, amit az elmúlt tíz évben megfigyeltem. Sokkal több sérülést láttam a bontott edzéstől, mint bármilyen más módszertől. És ez azért van, mert legtöbbször a beosztás kialakításánál nem veszik figyelembe a biomechanikát. Én ezt problémásnak tartom, így mindig figyelembe veszem, hogy versenyző testépítővel, világszintű atlétával, vagy hobbi sportolóval dolgozom.

De kit érdekel mindez, ha csak mezítenül akarsz jól kinézni, igaz? Nos, az emberi test egy egészként működik, így én ezt észben tartva edzem. Azt ta-

láltam, hogy a teljes testet felölelő szisztematikus megközelítés jobban működik, legyen a célod több izom, hatékonyabb energia rendszerek, nagyobb erő, vagy ezeknek az elemeknek a kombinációja.

Példa: mondjuk, hogy van egy srác, aki nagyobb bicepszet akar. Tekinthet a bicepszre úgy, mintha az egy izolált egység lenne és edzheti karhajlításokkal, karhajlításokkal és még karhajlításokkal. Vagy realizálhatja, hogy a bicepsz izom csak egy része egy komplex struktúra és funkció szerveződésnek.

A teljes testes megközelítésben meg kell érteni, hogy az alkarok, a vállöv, a felső hát és a hátsó mozgáslánc mind fontos szerepet játszik abban, hogy a bicepsz mekkorára nő. Mivel töltöttem el időt a klinikai neurológia területén, elmondhatom, hogy akinek idegsérülése van a vállövében,

vagy a felső hátában, azok mind igen gyorsan elvesztik a felső karjuk tömegét. Mivel az alkarok, a vállöv, a felső hát és a hátsó mozgáslánc mind behatárolják, hogy a bicepsz mekkorára nőhet, ezért én ezt is figyelembe veszem. Egy testépítő esetében ezeket egy edzésen belül dolgozom meg. Nincs ok arra, hogy ne így tegyem, és ez egy testrész bontással lehetetlen lenne.

Ha valaki csak mezítenül akar jól kinézni, és soha nem edzett korábban, akkor rendszerint egy felsőtest/alsótest bontást adok nekik egy pár hónapig. Az „Anti-Bodybuilding Hipertrofia Programom” pontosan így épül fel. De amint ez az idő letelik, egybeolvasztom őket egy teljes test tervvé. Az ok erre az, hogy limitált számú edzésnap van, de én a fő mozgató izmokat olyan gyakran akarom edzeni, ahogy azt az időbeosztás csak megengedi.

Sok ember heti 3-4 alkalommal jut el a terembe. Bontással kb. heti egyszer edzik meg a különböző izmokat, és ha ilyen ritkán kapnak az izmok terhelést, akkor a havi fejlődésed igen korlátozott lesz.

Ha azt gondolod, hogy a magasabb frekvenciájú edzéstervek csak genetikai csodagyerekeknek valók, akkor azzal válaszolok, hogy én még soha nem dolgoztam olyan klienssel, aki ne tudott volna 48 óra alatt regenerálódni. És én azért mondhatom ezt, mert én tudom, hogy miként kontrolláljam a fáradtság mennyiségét. Én tudom, hogy miként kell helyesen megnyisígni és intenzitási hullámokat beiktatni a programba azért, hogy az alanyok regenerálódjanak.

Christian Thibaudau: Én is alátámaszthatom Chad állítását az idegsérülések és a kar massa elvesztése közötti összefüggésről. Ismerek egy versenyző testépítőt, akinek a bal vállában megsérült egy ideg és azon az oldalon gyakorlatilag elment minden izom a karjáról és melléről. Mellesleg szerintem ez történt a Mr. Olympián Ronnie Coleman-nel is. Mindenki észrevette, hogy a bal oldala (a melle kivételével) kisebb volt. A probléma hangsúlyos volt a tricepsznél és a széles hátizomnál.

(Chad Nicholls, Ron edzője meg is erősítette ezt később. – a szerk.)

Ennek ellenére kitartok azon elképzelésem mellett, hogy nem mindenki tudja optimálisan növelni minden izmát csak összetett mozdulatok segítségével, mert a test a legoptimálisabb megoldást keresi egy mozgás elvégzésére. Ha fekvőnyomsz, akkor a tested nem törődik azzal, hogy a melleden hogyan nő az izom, csak azt tudja, hogy egy olyan súlyt tartasz magad felett, ami közvetlen szívmasszázsban részesít, ha rádesik! A túlélés funkcióját teljesítve a test a legjobb izomrost bevonási mintát fogja alkalmazni. Ha valaki váll dominanciával rendelkezik, akkor a vállak fogják a munka nagy részét „átvállalni”, ami azt eredményezi, hogy a terhelés és stimuláció kisebb lesz a mellen.

Ha csak a fekvőnyomáshoz ragaszkodunk, akkor idővel a probléma még rosszabb lesz, mert a vállak (amelyek több ingert kapnak) még inkább uralkodóvá válnak. Egyre nehezebb lesz a mellett ingerelni.

Az igaz, hogy vannak emberek, akiknek eleve kiegyensúlyozott a felépítésük, így a mozdulatok során egyenletes terhelést kapnak. Számukra az izolációs gyakorlatok szükségessége minimális, vagy nulla. De a többség nem így van felépítve, nekik vannak kifejezett gyenge és erős pontjaik, amelyek szélesebb gyakorlat skálát követelnek meg.

Persze Alwyn jól mondja, hogy a testépítés, erőemelés, stb. versenysportok, és hogy a legtöbb olvasónak és komolyan terembe járó egyénnek nincs versenyzési szándéka, így a többségük kategóriák közé fog esni.

Azzal is egyetérték, hogy a test oly módon való edzése, ahogy az a születésétől fogva ki lett találva, tényleg jó ötlet az átlagos Jancsinak és Juliskának. Mindazonáltal ki mondja, hogy bizonyos bontások nem felelnek meg ennek? Ha azt mondom, hogy „ma mell, váll, tricepsz nap van”, akkor ez úgy hangzik mint egy testrész bontás, de ha úgy fogalmazom meg, hogy „nyomó nap”, akkor máris funkcionálisabbnak tűnik, pedig a két esetben az edzés ténylegesen ugyanaz lehet! **FM**



Doppingmentességi igazolások SCITEC termékekhez!



Újabb adag friss, magyar igazolása van a SCITEC NUTRITION-nek arról, hogy a termékek nem tartalmaznak doppinglistás anyagokat!

A mostani körben szereplő termékek: **BCAA XPRESS, G-BOMB, 100% Whey Protein, Anabolic Whey, Joint-X, Volumass 35, MicronTec, CE-EXTREME, G-KICK, MEGA CARNI-X, VITARGO!, Acid Killer, Locomotive.**



SCITEC NUTRITION®