

Támaszkodj ránk!

www.Scitec.hu

[az igazán izmos test érdekében]

A fantasztikus hatékony és finom Scitec izomművelők nagy kiszéréssel árban hihetetlen megtakarítást jelentenek!

SCITEC NUTRITION®



ASCITEC PROFESSIONAL termékek hamarosan nagy kiszéréssel is kaphatók!



FIT MUSCLE MAGAZIN

www.FitMuscle.hu
2007/3 (18. sz.)

A céltudatos testformálók lapja

AMERIKAI
MODELL

Katarina
Van
Derham

A kalória
az csak
kalória?

A 25-ös
módszer
erőért és tömegért

SUPERBODY
2007
NOVEMBER 3.

INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

AMERIKAI MODELL

Interjú Katarina Van Derham fitness supermodellel

A MUSCLE WORD 2. FILM FORGATÁSÁNAK EGYIK ÁLLÓMÁSA VOLT LOS ANGELESBEN AZ A FOTÓZÁS, AHOL PERBERNAL, A TESTÉPÍTŐ MAGAZINOK LEGHÍRESEBB FÉNYKÉPÉSZE KÉSZÍTETT FELVÉTELEKET VÖRÖS ZOLIRÓL. ZOLINAK VOLT ITT EGY PARTNERE, KATARINA VAN DERHAM. Ő TISZTELTE MOST MEG MAGAZINUNKAT AZ ALÁBBI INTERJÚVAL. ISMERJÉTEK MEG ŐT!

Amerika egyik legnépszerűbb fitness modellje vagy. Honnan indult a pályád?

Szlovákiából származom. Hat évvel ezelőtt érkeztem az Amerikai Egyesült Államokba. Korábban szinte semmit nem tudtam Los Angeles-ről. Egyszer olvastam valamit egy Santa Monica nevű helyről, hogy ott egész éven át süt a nap. És hogy az emberek, akik ott élnek vidámak. Ezen kívül tudtam, hogy honfitársam, Tímea Majorova, aki nagyon népszerű és híres Szlovákiában, Kaliforniába költözött és hatalmas sikereket ért el. Akkor kezdtem el álmodozni valami hasonló életről.

Tímea Majorova a FitMuscle magazin olvasóinak sem ismeretlen, hiszen volt már ő is a címlapon. Minden évben jár Magyarországon, hogy népszerűsítse a testépítést és az egészséges életmódot. Neked, hogyan sikerült érvényesülnöd Amerikában?

Vettem a bátorságot és átkeltem az óceánon. Természetesen nem kerültem azonnal a modell szakmába, hiszen még a nyelvet sem beszéltem. Takarítónőként kezdtem az új életemet. Szerencsére azonban nem kellett sokat várnom és sikerült szerepelnem egy televíziós reklámfilmben. Gyakorlatilag ezzel kezdődött a karrierem. Később én voltam a Bacardi háziasszonya. Ez a feladat már tényleg komoly modell munkának számított. Én képviseltem a Bacardi-t a világ valamennyi táján.

Tényleg egy megvalósult amerikai álom a történeted. Nem csak az akklimatizálódás és beil-



leszkesés történt meg tökéletesen, hanem nagyon hamar sikeres és népszerű lettél.

Igen. Imádom Amerikát. A klímát, a korlátlan lehetőségeket. A barátaimmal eltöltött minden percet. Úgy érzem, tökéletesen sikerült átvennem az amerikai életstílust. Sőt, még azt is szeretem, amit a legtöbb ember utál Los Angeles-ben. Ez pedig az autóvezetés. Én meg vagyok örülve az autókért. Imádom száguldozni, és szívesen utazgatok. Nem véletlenül voltam a világ egyik leg-híresebb autómárkájának a modellje. Nagyon büszke vagyok arra, hogy a Dodge velem reklámozta autóit.

Mely munkáidra vagy még a legbüszkébb?

2003-ban az USA legnépszerűbb energia italának népszerűsítésében vehettem részt. Ekkor már Hollywood is kezdett felfedezni és szerepelttem a Cellular című mozifilmben. Ka-

nadában is befutott modellnek számítottam. De, amire talán legbüszkébb vagyok, hogy részt veszek egy világméretű kábítószert ellenes kampányban. És persze rengeteg magazinban szerepeltem, amit felsorolni is nehéz volna.

Mégis, említsünk meg néhányat!

Jó, akkor soroljuk fel azokat a fitness magazinokat, amelyek címlapján szerepeltem. Hiszen a ti lapotok is ilyen újság. Az én fotómmal indult az Iron Man, a Best Body, a Muscle-mag, a Muscle and Fitness és a Planet Muscle. Szerepeltem még az angol FHM-ben, a Femme Fatales-ben, a Big Interview és a Double XL magazinokban.

Valóban fantasztikus felsorolás. Büszkéek vagyunk rá, hogy most nálunk „vendégeskedsz”! Biztosan nagyon sok szupersztárral dolgoztál együtt...

Igen. A munkám során rengeteg híres emberrel találkoztam. Az első időkben olyan hihetetlennek tűnt, hogy mellettük állok, velük beszélgetek. Többek között ezért is imádom

Amerikát. Olyan dolgok megvalósulásának hazája, amiről valaha még álmodni sem mertem. És egyszer csak ott találok magam az egyik legnagyobb sportszillag, a WWF profi TRIPLE H mellett.

Most pedig egy magyar sztár partnereként fotóznak a Gold's Gym-ben. Mi a véleményed Vörös Zoliról?

Zoli lenyűgöző fizikummal rendelkezik, és ami ennél is fontosabb, sajátos kisugárással bír.

Egyáltalán nem érződik rajta, hogy nincs tapasztalata a profi modell szakmában. Igazán öröm vele dolgozni. Biztos vagyok abban, hogy nagy jövő áll előtte. Remélem, hogy hamarosan visszatér az Államokba, és újra találkozhatunk. Komolyan mondom, szuper a srác és nagyon szexi!

Szexi?

Igen! A fotózás során végig nagyon jól éreztem magam vele. Szeretem a vidámságot, a pozitív hozzáállást. Mindig is vonzottak az erős emberek. Az erő minden megnyilvánulása lenyűgöző számomra. Úgy érzem, hogy nekem is erősnek kell lennem nap mit nap. Az erő világa mindig közel állt hozzám és biztos talajt jelentett. Az biztos, hogy nem vagyok egy primadonna, és imádom az olyan embereket, akik keményen dolgoznak és erősek kívül-belül.



A modell munka megkívánja, hogy állandóan jó formában legyél. Ehhez valóban nagyon erősnek kell lenned. Hogyan vagy képes az év valamennyi napján csúcsformában lenni?

Igen, a munkám teljes odaadást kíván, ez biztos. Végtelen energiákra van szükség néha. És állandóan mozgásban kell lenni. Pontosan beosztott program szerint élek. Van egy nap-táram, ami szerint telnek perceim, óráim. Természetesen oda kell figyelnem a diétára és testem kondicionálására.

Ezek szerint te is edzel?

Természetesen. Egész életemben edzettem, már gyermekkorom óta. Én is, mint a legtöbb ember a sportban különböző fázisokon mentem át. A gimnáziumban aerobikra jártam, később a tónusosabb formák elérése érdekében áttértem a súlyzós edzésre. Azóta főként edzőterembe járok, ahol kardió tevékenységet is végzek, hogy testzsíromat megfelelően alacsony szinten tartsam. Most már inkább kombinált tréningeket tartok, és mindig van valami új, ami bejön, például a Pilates. Mindent kipróbálok, ami felkelti az érdeklődésemet.

Szeretsz edzőterembe járni, vagy csak kötelességből tréningezel?

Az edzőterem olyan nekem, mint hívőknek a templom. Számomra igazi mennyország, ahol megtisztulhatok a stressztől és a napi gondoktól. Terápia, melynek során kipihenem magam, és készen állhatok az újabb bevetésre.

Milyen edzés beosztás szerint végzed a gyakorlataidat?

Hetente 2-4 alkalommal keresem fel az edzőtermet, attól függően, hogy mennyire vagyok elfoglalt. Munkám során sokat kell utaznom, így ez is megnehezíti az edzéssel kapcsolatos kötelességeimet. De azért muszáj edzenem és mindenképpen sort kerítek rá, hogy alaposan kifáraszam magam. A napi edzéstervemet az ösztönösség elve alapján alakítom ki. Nyilván szerepet játszik ebben, hogy mikor edzettem utoljára, milyen testrészeknek biztosítsak nagyobb figyelmet, mennyi időm van az éppen aktuális tréningre.

Mondanál valami konkrétabbat az edzésedről?

Szívesen. Általában tíz perc alapos be-melegítéssel kezdek. Minden edzésen teljes testre irányuló tréningeket tartok, vagyis minden főbb izomcsoportomat megmozgatom ugyanazon a napon. Még-hozzá köredzések formájában kapcsolom össze a gyakorlatokat. Állandóan változtatok az egyes testrészeimet célzó gyakorlatokat, és azok sorrendjét. Egyrészt azért, hogy ne legyenek unalmasak az edzéseim, másrészt, ezzel a módszerrel

állandóan alkalmazkodásra készíthetem a testemet. Ehhez tartozik még hozzá egy kardió munka, amit leginkább lépcsőző gépen végzek. Minden alkalommal 45-60 percet szánok erre a zsírégető tevékenységre.

Milyen súlyokkal és ismétlésszámokkal dolgozol?

Ahhoz a külsőhöz, amit én képviselek, mindenképpen magas ismétlésszámokkal kell edzenem. Ehhez pedig kis súlyokat használok. Nekem az a legfontosabb, hogy nőies tónusokkal rendelkezzek és a testzsír százalékom alacsony legyen. Nagyobb súlyok, kisebb ismétlésszámok használatától túl izmos lennék, nagydarab, és az én szakmámban erre semmi szükség.

Milyen diétás szempontok szerint étkezel?

Már tíz éve vegetáriánus vagyok. És ez nagyon jól működik nálam. Igaz, hogy heti négy-öt alkalommal azért eszek egy kis lazacot. Ezt azért tartom fontosnak, mert található benne omega 3 zsírsav, ami nem csak megakadályozza az anyagcserém lassulását és ezzel azt, hogy zsírfelesleg rakódjék le rajtam, hanem szerepet játszik a bőr és a haj egészségének megőrzésében. Igyekszem napi több alkalommal enni, mindig kis adagokat, és ezzel is gyorsítani a metabolizmusomat. Minden étkezésnél figyelek arra, hogy ideális arányban tartalmazzon fehérjét, szénhidrátot és zsírt.

Mi a véleményed a táplálékkiegészítőkről? Használ sz ilyeneket?

A táplálékkiegészítők hasznosak és szerintem jóval nehezebb nélkülük egészségesen élni. Nekem fontos szerepet kapnak az életemben.

Annál is inkább, mivel vegetáriánusként nem juttatok elegendő mennyiségű

proteint a szervezetembe. Ezt mindenképpen pótolnom kell. És erre valók, a finom fehérje turmixok. Mindennap iszom ilyen italt. Ha esetleg nincs módomban, akkor pedig aminosav tablettákat fogyasztok. Tehát számomra nagyon fontosak a minőségi proteinek.

Mit üzensz a Fit Muscle magazin olvasóinak?

Mindenkinek üzenem, hogyha többre hivatottnak érzi magát az életben, akkor ne tévovázzon! Ne féljen belekezdeni valami újba! Valósítsa meg az álmait! **FM**



SCITEC ESSENTIALS

ÚJ TERMÉKCSALÁD
ESSZENCIÁLIS
ALAPKIEGÉSZÍTŐKKEL ÉS
IZGALMAS, ÚJ EXTRÁKKAL!



RENDKÍVÜL
KEDVEZŐ
ÁRAK!

www.scitec.hu