

NEM A REKLÁMSZÖVEG, HANEM AZ ÖSSZETEVŐK SZÁMÍTANAK

Nagyító alatt a Myomax Professional.

ATTACK!

G-BOMB

HEMO-NO

palatinose™

BCAA
XPRESS

SUCRALOSE

132 g-os adag

A MyoMax Professional mindössze egy 132 grammos adaggal, egy formulában biztosítja szinte az összes bizonyított izom-, erő- és teljesítménynövelő hatóanyagot! Semmi felesleges, semmi kétes dolog, „csak” maximális hatás!

Protein 40 g

Optimális adag fehérje a formulánkban kiváló tejsavófehérjéből, amelyek könnyedén felszívódnak, remek az aminosav profiljuk, és a sértetlen protein mikrofrakcióik erős biológiailag aktív hatást fejtenek ki (például immunrendszer erősítés). A jó adag fehérje úgy van benne a termékben, hogy nem csak ez a komplett fehérje rész biztosít aminosavakat és nitrogént a fejlődni vágyó szervezetnek, hiszen további aminosav kiegészítéssel erősítettük meg a termékünket!

ATTACK! mátrix

A termékünkben található kreatin a létező legjobb kalóriát nem tartalmazó izom- és erőnővelő hatóanyag. Azért felelős, hogy energiát biztosítson az izomösszehúzózkodásokhoz és növelje a sejt-térfogatot, ami anabolikus (felépítő) jelzés a szervezetnek. A MyoMax Professional formulában a kreatin komponens a legjobb, önmagában is sláger termék ATTACK! multi-vektor kreatin mátrix!

G-BOMB szuper glutamin mátrix

A MyoMax Professional adagoként 12 gramm glutamint is szállít, amelyek az izmokban a legnagyobb mennyiségű aminosav és így jelentős szerepe van a sejt-térfogat-növelésben, valamint az immunrendszer energiázásában is. A MyoMax Professional a híres G-BOMB szuper glutamin mátrixunkat tartalmazza, amelyik nem egyszerű L-glutamint biztosít, amelyet a belek azonnal elhasználnak, hanem több fajta, stabilabb, biológiailag hozzáférhetőbb glutamin formát. Ez a testépítő glutamin formula!

BCAA Xpress

Említettük a proteinnél az extra aminosavakat. A BCAA XPRESS Esszenciális Aminosav Mátrix is ide tartozik, a létező legfontosabb, leganabolikusabb elágazó-láncú aminosavak további infúzióját biztosítja. A MyoMax Professional így több, mint 12 gramm elágazó-láncú aminosavat biztosít adagoként, melyek az első aminosavak, amelyek elhasználandnak intenzív edzés során, és amelyek „hajtják” a protein szintézist.

Béta-alanin

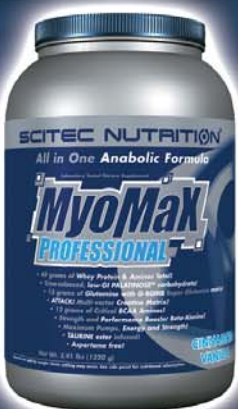
Ha minden más nem lenne elég, a MyoMax Professional büszkélkedhet a legmenőbb új hatóanyaggal, az izom karnozin szint fokozásában jeleskedő béta-alaninnal is, amely egy szuper hatásos erő- és teljesítmény-fokozó!

HEMO-NO

Az arginin, amely egy nitrogén oxid előanyag, szintén jelentős adagban megtalálható a MyoMax Professional formulában, hiszen hatékony a szövetek vérellátásának fokozásában és ezek oxigénnel való feltöltésében. A nitrogén oxid hatásai közé tartozik még a fizikai munkavégző képesség javítása és a regenerációs idő lerövidítése. Szimpla arginin helyett a termékünkben a HEMO-NO nitrogén oxid fokozó arginin komplex található meg a maximális tápanyag szállítás és elképesztő bedurranások biztosítására.

Taurinok

A MyoMax Professional meg van erősítve taurinnal, taurin etil-észterrel is. Ez egy aminosav, amely kategorizálása szerint feltételesen esszenciálisnak minősül (pl. erős terhelés, mint a testépítés során), ezért külső bevitelének jelentősége van. A taurin sejt-térfogat-növelő tápanyagnak minősül és inzulin utánzó hatása van, kreatinnal és glutaminnal való kombinációja igen előnyös.



Palatinose™

A MyoMax Professional egyik nagy újdonsága a Palatinose™ dizájer szénhidrát. A termék biztosít gyorsan felszívódó szénhidrátot, hogy a glikogén raktárak hamar visszatöltődjenek és az egyéb tápanyagok jól hasznosuljanak („inzulin pumpa”), de ezen felül az új, időzített felszívódású és nagyon alacsony vércukor/inzulin indexű Palatinose™ is bekerült a formulába, mely hosszan tartó energiát biztosít és megakadályozza a vércukorszint lezuhanását. A Palatinose™ az igazi „lassú” szénhidrát!

Sucralose

A MyoMax Professional aszpartám mentes, szukralózzal készül. Mindegy a tudomány állása, vagy hogy eldönthető-e egyáltalán a vita, hogy mi a jó ízesítő: a vásárlók ezt kívánták, mi teljesítettük.

SCITEC
NUTRITION

SCITEC NUTRITION®

100% WHEY
PROTEIN
PROFESSIONAL

100% WHEY
PROTEIN
PROFESSIONAL

Most

100 grammos

kiszerelesben

is kipróbálhatod,

mindössze

790 forintért!

Szenzációs új ízek
Magyarország legnépszerűbb
fehérjéjéből!



KÓKUSZ



FAHÉJAS
FEHÉRCSOKIS
MOKKA



MÉZES
VANÍLIA



MÁLNÁS
CSOKOLÁDÉ



MOGYORÓS
CSOKOLÁDÉ



FAHÉJAS
VANÍLIA



KÓKUSZOS
CSOKOLÁDÉ



KARAMELL



BANÁN



CAPPUCCINO

A 25-ös módszer erőért és tömegért

Én arra törekszem, hogy minél egyszerűbbé tegyem a dolgokat. Amikor a klienseimnek írok programot, akkor általában van egy adott számú össz-ismétlés, amit el akarok végeztetni velük egy adott súllyal. Több megközelítést alkalmazok e totál ismétlésszám elérésére, de a nap végén igazából az számít, hogy ez meglegyen, nem más.

A három leghatásosabb ismétlésszám/szett beosztás, amit izomtömegért és erőért bevetek, a 4x6, 5x5 és 8x3. Ezeknek a paramétereknek két közös vonásuk van:

- 1) Az össz-ismétlésszám lényegében ugyanannyi.
- 2) A használt súly is szinte ugyanaz.

Bizton állítom, hogy ezek a szett kombinációk a legtöbb embernél „betaálnak a tutiba”. Azon meg nincs értelme vitatkozni, hogy a 6x4, vagy a 8x3 a jobb, mert mind a kettő hozza az eredményeket. Szóval akárkivel dolgoztam is eddig együtt, azok mind remek eredményeket tapasztaltak a nehéz súllyal végzett 25 totál ismétléses edzéssel.

Ebből az következik, hogy nagyon érdemes e köré építeni edzésprogramokat, ami szuper könnyűnek bizonyul. Ezt tedd:

1. Vegyél egy gyakorlatot nehéz terheléssel (olyat, amit 4-6 alkalommal meg tudsz emelni bukás nélkül).
2. Végezz egy szettet olyan gyorsan, ahogy csak tudsz (de biztonságosan, tehát a gyors mozgás elsősorban a koncentrikus fázisban jelenjen meg) és akkor fejezd be, amikor a mozgás elkezdi lelassulni.
3. Pihenj 60 másodpercet.

Írta: Chad Waterbury



4. Addig végezz szetteket a leírt módon, amíg a 25 összes ismétlést el nem éred.

Tényleg ennyire egyszerű!

A 25 ismétléses módszer több módon is alkalmazható: erőt és/vagy tömeget is nyerhetsz vele. Itt van két program, amelyek az elvet ültetik át a gyakorlatba mindkét edzéscél esetében.

25 AZ ERŐÉRT

Amikor a maximális erőért edzünk, akkor szeretem a gyakorlatok számát háromban limitálni. Ezek mindegyike összetett mozdulat, és minden edzésen van nyomó, húzó és csípő/kvadricepsz domináns alsótest gyakorlat. Itt egy kiváló terv a teljes tested erejének feltornászására. Emlékezz, hogy összesen 25 ismétlést kell elérned mindegyik gyakorlatban olyan összeállításban, ami neked szimpatikus a fentiekből.

1. nap

- Felvétel helyből (rúd mellre vétele teljes aláguggolás nélkül)
- Fekvenyomás kézisúlyzókkal
- Evezés ülve alsó csigán

2. nap (48 órával később)

- Guggolás fej fölötti tartásban
- Tolódzkodás
- Húzódkodás alsó, vagy szűk párhuzamos fogással
(Utóbbi kettőt végezheted változtatott szériákban is – a szerk.)

3. nap (48 órával később)

- Szakítás
- Fekvenyomás rúddal negatív padon
- Húzódkodás felső fogással (vállszélességen kicsit kívül)

A többi nap a héten pihenőnap!

25 A TÖMEGÉRT

Amikor izomtömegért edzünk, akkor beteszek pár olyan gyakorlatot is, amelyek a testépítők számára fontosak. Mint az erő tervnél, itt is minden edzésen van nyomó, húzó és csípő/kvadricepsz domináns alsótest gyakorlat, illetve a kiegészítők. Ebben a remek tömegépítő tervben is összesen 25 ismétlést kell elérned minden gyakorlatban olyan összeállításban, ami neked szimpatikus.

1. nap

- Húzódkodás alsó, vagy szűk párhuzamos fogással
- Tolódzkodás
- Elemelés
- Vádli állva (30 mp pihenővel)

2. nap (48 órával később)

- Előlguggolás
- Fekvenyomás
- Evezés

- Karhajlítás rúddal, felső fogással (30 mp pihenővel)
- Tricepsz nyújtás fej fölött (30 mp pihenővel)

3. nap (48 órával később)

- Guggolás
- Fekvenyomás 30 fokos padon
- Húzódkodás felső fogással (vállszélességen kicsit kívül)
- Fekve tricepsz (homlokra engedés) (30 mp pihenővel)
- Vádli ülve (30 mp pihenővel)

A többi nap a héten pihenőnap!

Ennyi!

Adj valamelyik edzésprogramnak pár hónapot és meglátod az eredményeket. De mindenképpen ajánlom, hogy próbáld ki a 25 ismétléses módszer, mert fantasztikus! **FM**

