

VASKOS MELLIZOM ÉPÍTÉSE

Írta: Christian Thibaudau



A vaskos, izmos mellkas építése sok sportoló vágya, talán a bicepszek után a második helyen. Azonban az is tény, hogy számos embernek gondja van a mell izomzatának építésével.

Ennek több oka is van:

1. Kiegyensúlyozatlan erő: a túl domináns elülső delták és tricepszek elveszik az ingert a mellizom elől a legtöbb mell gyakorlatnál.

2. Genetikai okok: ha valaki genetikailag lassú izomrost dominanciával rendelkezik, annak gondja lesz a méretnöveléssel. Emellett a csontozatilag kicsi mellkassal „megáldott” testépítők előnytelen helyzetben vannak, mivel a nagy mellkas jelentősebb mellizom illúzióját is kelti.

3. Nem megfelelő edzés technika: nagyon kevesen tudják, hogy ténylegesen mi történik, amikor edzenek és nincsenek tisztában a célizom megdolgozásának rejtjeleivel. Mint azt

ismerhetjük egy olyan egyszerűnek tűnő kis gyakorlatnál, mint az oldalemelés, egy kicsi technikai igazítás jelentős eltérést okoz a különböző izmok igénybevételének tekintetében.

Mire kell ügyelni tehát egy mellizmot megcélzó programnál?

- A mellizom agonistákat (hasonló, segítő funkciójú izmok) mechanikailag előnytelen pozícióba kell hozni, hogy a mellizmok kényszerüljenek végezni a munka nagy részét.
- A gyakorlatvégzést úgy kell módosítani, hogy a legtöbb inger a mellét érje. Ne feledd, hogy amikor az edzés célja az izomépítés, akkor nem a súlyok EMELÉSÉRE kell koncentrálni, hanem az IZOM ÖSSZEHÚZÓDÁSÁRA a súly ellenében. Ennek fényében az a végrehajtási mód, ami a legnagyobb súly emelgetését teszi lehetővé, nem feltétlenül a legjobb annak az izomnak a stimulációja szempontjából, amelyet ténylegesen építeni akarsz!

Csak egy példaként, az erőemelő guggoló technika (nagyon széles terpesz, csípő hátratulva, a felsőtest 45 fokban előre dőlve) adja a legjobb mechanikai előnyt a nagy súllyal

Egy profi titkai

Nagyító alatt a Volumass 35 Professional.

ATTACK!

G-BOMB

palatinose™

SUCRALOSE

100 g-os adag

A Volumass 35 Professional megfelelően nagy százalékban tartalmazza a hatásos összetevőket, például az esszenciális proteint, így nem azzal kell manipulálni, hogy 200-250 g vagy még hatalmasabb egy adag teljes mérete.

Protein 35 g

A fehérje a formulánkban 35%, vagyis 35 g, ami egy univerzálisan hasznos mennyiség a kiváló tejsavófehérjékből, amelyeket használunk. Ez a dózis a legtöbb embernek mérettől és céltől függetlenül egy komplett étkezést biztosít.

ATTACK! mátrix

A termékünkben található kreatin a létező legjobb kalóriát nem tartalmazó izom- és erőnövelő hatóanyag. Azért fele-

lős, hogy energiát biztosítson az izomösszehúzódásokhoz és növelje a sejt-térfogatot, ami anabolikus (felépítő) jelzés a szervezetnek. A Volumass 35 Professional formulában a kreatin komponens a legjobb, önmagában is sláger termék ATTACK! multi-vektor kreatin mátrix!

G-BOMB szuper glutamin mátrix

Ami a kritikus aminosavakat illeti, a Volumass 35 Professional-ben több, mint 10,000 mg BCAA és 8,000 mg glutamin van adagonként, mely utóbbi most már az ugyan-csak önállóan is sikertermék G-BOMB szuper glutamin mátrixból is származik. E mátrix stabilabb és jobb biológiai hasznosulással rendelkező glutaminokat biztosít Ez a testépítő glutamin formula!

Taurinok

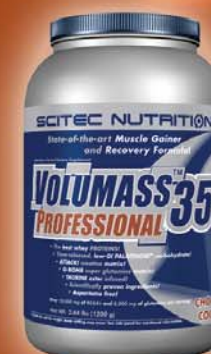
A Volumass 35 Professional meg van erősítve taurinnal, taurin etil-észterrel is. Ez egy aminosav, amely kategorizálása szerint feltételesen esszenciálisnak minősül (pl. erős terhelés, mint a testépítés során), ezért külső bevitelének jelentősége van. A taurin sejttérfogat-növelő tápanyagnak minősül és inzulin utánzó hatása van, kreatinnal és glutaminnal való kombinációja igen előnyös.

Palatinose™

A Volumass 35 Professional egyik nagy újdonsága a Palatinose™ dizájner 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 Volumass 35 Professional aspartám mentes, szukralózzal kiegészül. Mindegy a tudomány állása, vagy hogy eldönthető-e egyáltalán a vita, hogy mi a jó ízesítő: a vásárlók ezt kívánták, mi teljesítettük.



SCITEC NUTRITION®



tos, hogy azokon a helyeken, ahol szeretnéd.

- Használj technikákat, amelyek kényszerítik a mellet, hogy több munkát végezzen és hosszabb ideig legyen nagy feszülés alatt.

- Használj eltérő ismétlésszám tartományokat, hogy minden izomrostot elérj és még akkor is nőj valamennyit, ha lassú izomrost domináns vagy.

Itt egy program, ami megfelel ezeknek a szempontoknak:

A1 Fekvenyomás (Gironda-stílus)

A rudat a szegycsontod felső részéhez engedd le (kb. 2-3 centivel a kulcs-csontod alá). Használj viszonylag széles fogást (12-15 centivel szélesebbet, mint a vállad). A mozgást úgy végezd, hogy a könyökeid a tested oldalától el vannak távolítva, a felkarjaid szinte a rúd vonalában vannak. Ez az ellentettje az erőemelő, legnagyobb súly emelésére alkalmas könyök-behúzott technikának. (Figyelmeztetés, amiről már többször írtunk: a nagyobb súly emelésének elérése, illetve egy adott izom jobb stimulációja mellett egy gyakorlat/technika harmadik aspektusa az, hogy mennyire terheli az ízületeket. A könyök kihúzása a test mellől és az egyéb, mellizmot hangsúlyozó technikák jobban terhelik a vállat! Erősen javasoljuk a vállat ért összeadódó terhelés – vállazás, mellezés, stb. – erősen észben tartását és kímélő időszakok beiktatását. – a szerk.)

Az is nagyon fontos, hogy kiemeld a mellkasod: próbáld meg annyira feltol-

ni és feltelíteni, amennyire csak lehetséges. Ez olyan helyzetbe hozza a mellizmokat, hogy átvegyék a munkát a váll elülső részétől. Emellett koncentrálj arra végig, hogy a rudat a karjaiddal „összetold”, mert ez szintén a mellre helyezi a hangsúlyt (míg a rúd „széthúzása” a tricepszre).

Használj az 1-1/2 technikát: leengeded a súlyt, a mellizom feszülésre koncentrálni félig emeld csak fel (fél ismétlés), majd a visszaengedése után az újbóli megemelés során nyújtsd csak ki teljesen a karod (egész ismétlés). Ez ennél a technikánál egy teljes ismétlés. Végezz 5x4-6 ilyen ismétlést.

való felálláshoz. De mint négyfejű combizom (a comb elülső felén lévő térdfeszítők) stimuláló gyakorlat testépítők számára, ez a technika gyakorlatilag haszontalan. A szűkebb ter-
pesszel végzett guggolás annyira függőleges felsőtesttel, amennyire csak lehetséges, sokkal több ingert helyez az elülső combra, annak ellenére, hogy kisebb súly lehet csak a rúdon. Ez illusztrálja azt, hogy nehéz súlyok mozgatása csak a számok kedvéért – figyelmen kívül hagyva a tényleges hatást a célizmokon – nem a legjobb módja a céljaink elérésének, ami jelen esetben több izom a megfelelő helyen. Ne érts félre, az erő növelése nagyobbá, izmosabbá tesz, csak nem biz-

AZONNAL LÁTSZIK A MINŐSÉG!

ATTACK!

Támadd meg a súlyokat és a növekedésnek ellenálló izomszöveteket az ATTACK! ultra-fejlett sejttérfogató- és nitrogén oxid-növelővel! Határtalan bedurranást, erő-, tömeg- és energia-növekedést fogsz azonnal tapasztalni.

G-BOMB

Szuper glutamin mátrix. Az ok, amiért nem érdemes már sima glutamint enni!

NO-BURST

Egy felülmúlhatatlan edzés előtti energizáló és mentális fókusz növelő formula, amely egyben remek izomsejt-térfogató volumenizáló is. Segítségével maximális energia, erő, bedurranás és koncentráció érhető el!

SCITEC NUTRITION®

B1 Fekvenyomás ferde padon (30 fokos)

A rudat a kulcscsontokra engedd le széles fogással (enyhén szélesebben, mint a vízszintes nyomásnál, tehát 15-20 centivel szélesebben, mint a vállad). A könyökeid itt is a rúd alatt legyenek.

Lassan engedd le a rudat, 3-4 másodperc legyen a negatív szakasz, és felemelkedés ne akaszd ki a könyökeidet teljesen (kb. 3/4 ismétlés). Koncentrálj arra végig, hogy a rudat a karjaiddal „összetold” és hogy a mellizom feszülése végig meglegyen. Végezz 3x10-12 ilyen ismétlést.

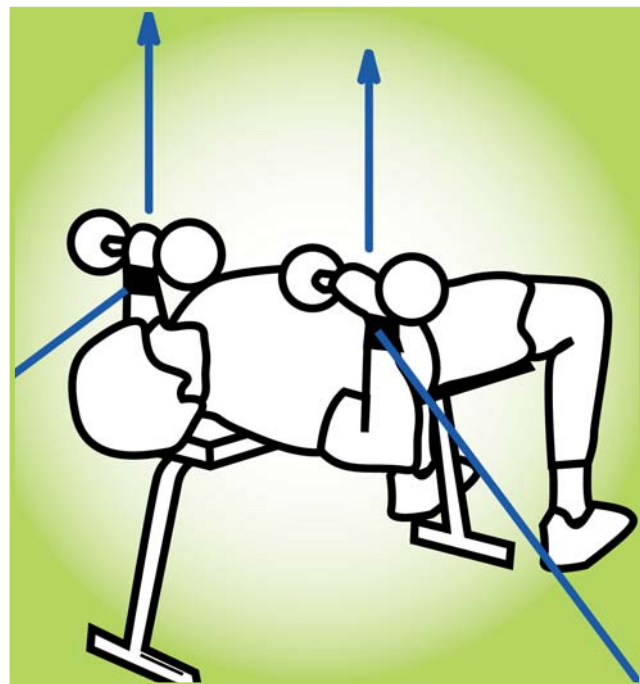
B2 Fél tárogatás

Vízszintes padon feküdve emeld ki a mellkasod annyira, amennyire csak tudod. Engedd le a kéziszúlyzókat amennyire lehet és az alsó pozícióban 2-3 másodpercig aktívan nyújtsd a mellizmokat. Ezután lassan emeld fel a súlyzókat, de csak félig, tehát a mozdulat első felét használd csak, hogy a feszülés végig megmaradjon az izmokon.

A három kulcspont tehát a mellkas megemelése, az intenzív nyújtás és az állandó mellizom feszülés. Arra gondolj, hogy a melleddel és nem a karoddal emeled a súlyokat, gyakorlatilag a melleddel húzd össze a felkarjaidat. Végezz 3x12-15 ilyen ismétlést.

C1 Kéziszúlyzós-csigás nyomás-tárogatás kombó

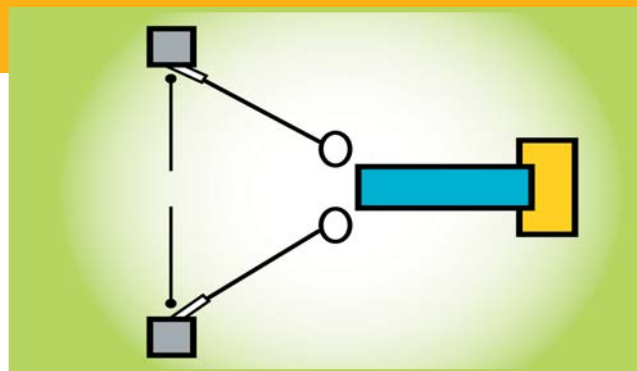
Ehhez a speciális gyakorlathoz erősítsd a csuklódra a csigához használatos boka pántokat és kapcsold ezeket a keresztcsiga alsó állásához. Fogj egy pár könnyű kéziszúlyzót (8-10 kg elég lesz) és végezd a nyomás ismétléseket úgy, hogy alul normálisan előre néznek a tenyereid, a felső pozícióban pedig semlegesén állnak, tehát egymás felé néznek.



Itt is húzd hátra a könyököket lefelé menet és feszítsd meg a mellizmokat fölfelé. Amikor elérned a bukást, szabadulj meg a kéziszúlyzóktól és végezz kábeles tárogatást a megmaradt ellenállással. Végezz 3x8-10 nyomást + 3-5 tárogatást. *Van egy másik gyakorlat, ami alternatívája lehet az előbbinek:*

C1/2 Negatív pados „hátra” tárogatás kábel

Helyezz egy padot egy keresztcsiga középeének a vonalába, de ne pont alá, hanem 120-180 centivel előbbre (ne le-



gyen a tested a csiga alatt). A pad lábad felőli végét emeld meg két 20 kilós tárcsa alárakásával. Feküdj hanyatt a padon és a keresztcsiga alsó állásában lévő kábelek fogantyúit ragadd meg. Ebben a pozícióban végezz tárogatást úgy, hogy a kezeket a hasad fölött kb. 10 centivel hozod össze. Ezután térj vissza a teljes megnyúlás alsó pozíciójába.

D1 Csigás kereszttezés

Egyetlen 100 ismétléses szettel finiseld nagyon könnyű súllyal. Tarthatsz pár rövid szusszanót a szett alatt, de minél kevesebb ilyen van, annál jobb. Nem kell direkt lassan mozognod, de azért figyelj a csúcsösszehúzódnak meglétére. Nem kell teljesen felengedned a kábelt, elég, ha a vállaid magasságába megy föl a könyököd. Végezz 1x100 ismétlést.

Konklúzió

Megismétlem, amit már hangsúlyoztam, mert olyan fontos: nem a súly emelésére, hanem az izom összehúzódnak koncentrálj! Gondolkozz el ezen!

Egyéb javaslatok, gyakorlatok

Az „összetoló nyomás” kéziszúlyzókkal

Az a spéci gyakorlat szintén azt hivatott elérni, hogy ténylegesen a mellizmok végezzék a súly felemelésének nagyobb részét. A trükk abban van, hogy a mozgás során a két kéziszúlyzó végig egymáshoz van szorítva! Tehát aktív módon, maximálisan, a mellizmok megfeszítésével össze kell nyomni őket.

Két variáció van, a hexa (sokszögű) kéziszúlyzókkal lehet jól végezni a párhuzamos súlyzókkal kivitelezett változatot. Ez kímélőbb a csuklók számára, és kicsit jobban megdolgozza a mellizom rostok szegycsonti kötegét („középső-alsó” mell). A második verzióban a kéziszúlyzók végét nyomjuk egymásnak, ami kicsit megterhelőbb a csuklóknak, de a mellizom kulcscsonti rostjait („felső” mell) éri el jobban.



Agy-izom kapcsolat „kitapintása”

Ha még olyan szinten állsz csak, hogy szinte meg sem tudod hatásosan feszíteni a mellizmodat, nincs meg az „agy-izom” kapcsolat, akkor ezen fejleszthetsz azzal, ha simán állva, vagy ülve az egyik kezéd ujjait ráteszed az ellentétes oldali mellizmodra, nyomod azt és közben egy nyomó, vagy tárogató mozdulatot utánozva dolgoztatod, megfeszíted a melleddel. A dolgozó izom kitapintása, nyomása fokozza az izom aktivációt és erősíti az agy-izom kapcsolat kialakulását. **FM**



SUPERBODY 2007
Infoline: (06-1) 222-6023
www.Superbody.hu
NOVEMBER 3.



**11 év, 2 200 versenyző,
22 000 néző, 90 millió forintos
összdíjazás!
A hagyomány folytatódik...**

Helyszín: Nemzeti Sportcsarnok