

# Esszenciális kombók profí módon



## „Minimum a maximumért” kombó

Alap mindig, mindenkinek, mindenhez!

- Daily Vita-Min, vagy Multi-X
- 100% Whey Protein Professional
- Omega-3

## „Rossz evőknek” kombó

Ha csak a legalapvetőbb testépítő ételeket fogyasztod (csak „tisztá” fehér rizs csirkemellel; kevés/zéró zöltség, gyümölcs, jó zsírok, stb.), vagy teljesen pocskék a táplálkozásod. Ez csak egy alap ahhoz, hogy normálisra hozd a táplálkozásodat!

- Daily Vita-Min + C-1000
- Omega-3
- Greens

## „Teherbíró” kombó

Ez már a csúcsrajátás (amikor igen keményen edzel) „üzemanyagai és kenőanyagai”.

- Daily Vita-Min + C-1000 + Vitamin E, vagy Multi-X
- Omega-3
- Joint Health
- Multi-Enzyme
- MyoMax Professional

## „Max Mix” kombó

Ha elég tapasztalt vagy és részben magad akarod kikeverni a saját igényeidnek megfelelően az arányokat az izom- és erőnöveléshez, akkor jó bizonyos mennyiségben különállóbb formulákat bevetni.

A „Minimum a maximumért” kombóhoz adj még termékeket, például:

- Volumass 35 Professional
- Trans-X Professional

## „BIG RED ATTACK”

Vörös Zoli kedvence – a népszerű profink nem bízzák semmit a véletlenre! Itt van, hogy az új SCITEC ESSENTIALS és PROFESSIONAL termékeket hogyan építette be Zoli (természetesen a korábbi SCITEC termékek közül aminosavak, teljesítménycsökkentők, például ACID KILLER, stb., még szerepelnek Zoli programjában).

- Multi-X + Greens + C-1000
- Omega-3
- Joint Health
- Multi-Enzyme
- Ginseng
- Liver Aid
- MyoMax Professional
- 100% Whey Protein Professional

## „Diet Essentials” kombó

A diétánál a megvont étel – és így kisebb tápanyag mennyiség – miatt alapdolgokkal is ki kell egészítenünk az étrendünket (kicsit fokozottabb mértékben), illetve étvágycsökkentő és aktív zsírégető formulákkal fokozhatjuk az eredményt.

- Hoodia+
- Omega-3
- CLA
- Multi-X + Greens

**SCITEC<sup>®</sup>**  
**ESSENTIALS**

**SCITEC<sup>®</sup>**  
**NUTRITION**



# Visszatérés a pokolból

## Beszélgetés Csatári Ervinnel

Interjú: Farkas Tamás

OLYAN SPORTOLÓVAL KÉSZÍTETTÜNK INTERJÚT, AKIRE KILENCET SZÁMOLT AZ ÉLET, DE Ő A TIZEDIKRE FELÁLLT A PADLÓRÓL. BEBIZONYÍTOTTA, HOGY AMI TÖNKRETESZ, AZ MEGGYÓGYÍT. ÉS AZ IGAZI EDZÉSMÓDSZERRE AKKOR TALÁL RÁ AZ EMBER, AMIKOR NINCS MÁS.

**Szia Ervin! Mikor utoljára beszélgettünk, megrázó volt számomra, hogy egy sikeres sportolóval szerettem volna interjút készíteni és helyette egy apatikus hangulatú beteg ember válaszolt a kérdéseimre.**

Mind fizikailag, mind lelki-  
leg összetörtem. Százmilliószor  
lejátszódott bennem a sérülésem pillana-  
ta. Az a bizonyos felhúzás gyakorlat, amivel a  
bajor sziklaemelő versenyre akartam készülni. Az  
átkozott ventilátor, ami miatt kihűltek az izmaim  
és gerincsérvem lett. Ezen járt az agyam ott a  
kórházi ágyon, félig kábultan a gyógyszerektől.  
És akkor döbbsentem rá, miért nevezik az angol-  
ban DEADLIFT-nek a felhúzást. Akkor ott min-  
den reményem elszállt, hogy én valaha újból  
súlyzót veszek a kezembe. Nem akartam sem-  
mi mást, csak túlélni: újból két lábon járni,  
egészséges emberként élni. De akkor, amikor  
az előző riport készült, erre sem sok esélyem  
volt.

**Az orvosok sem bíztattak?**

Őszintén szólva semmi biztatást nem kap-  
tam. Sőt, egyre inkább elbizonytalanított az,  
hogy egyetlen kérdésemre sem kaptam konkr-  
ét választ a gyulladásomat illetően. Akkor  
tudatosodott bennem, hogy valami örült nagy  
gáz van, mikor két héttel a műtét után sem  
tudtam mozgatni a lábamat. Érted?! Teljesen bé-  
na voltam!

**Egyáltalán nem érezted a lábadat?**

Csak a combfeszítőimet éreztem. Minden nap  
jött a gyógytornász és próbálta életre keltetni a  
lábizmaimat. Öt perc torna is hihetetlenül kifá-  
rasztott. Vörös Zoliék próbáltak megnyugtatni,  
biztatni. Amikor már képes voltam bemenni az  
edzőterembe, akkor mondták meg, hogy mennyi-  
re megijedtek.

**Szörnyű lehetett. Nem is gondolhattál hazame-  
netelre?**

Két hét múlva elhagyhattam a kórházat. Vesztem-  
re. Tüsszentéskor ismét belém nyilallt az éles fájda-  
lom. Mentő vitt vissza a kórházba és jött a követ-  
kező műtét.

**Még egyszer meg kellett műteni a gerincedet?**

Akkor már olyan fájdalmaim voltak, én könyörögtem,  
hogy műtsenek meg végre. Ezúttal csavarokat hely-  
eztek a gerincembe. 16 kilót fogytam.

**Nehéz lehetett testépítőként ezt átélni...**

Nem voltam én már akkor testépítő! Tudod mi  
volt a legnagyobb vágyam? Hogy képes legyek új-  
ra egyedül kimenni a mellékhelyiségbe. És ne kere-  
kes székből tolnak ide-oda. Hogy újra emberhez  
méltó életet élhessek. Nagyon le voltam csattan-  
va. Aztán otthon vártam a gyó-  
gyulást. Orvosaim szerint

minden magától helyre fog

jönni, nem szükséges

semmilyen rehabili-  
táció. Ezt kissé

furcsállottam és

vártam, hogy

jobbra fordul

sanyarú sorsom.

De ehelyett vissza-

tértek a derekamba a

görcsök. Félig béna lába-

im mintha áramütést szenved-

tek volna. Akkor világossá

vált számomra, hogy

komoly rehabilitációra

van szükségem, ha él-

ni akarok. Erre Sop-

ronban került sor és

akkor kezdődött meg a

gyógyulásom.

**2000**

**Egy soproni kórházban zaj-  
lottak a kezelések?**

Nem, egy szanatóriumba ahol teljes körű  
rehabilitációban részesültem. Ennek kö-  
szönhetően jelentkeztek az első biztató  
jelek. Óriási örömmel töltött el, amikor  
már tudtam jönni-menni egyedül, két lá-  
bon. Amikor képes voltam lehajolni.

Majdnem kiugrottam a bőromból, amikor  
újból kerékpárra ülhettem és öt percig  
hajthattam a pedált. De még akkor sem  
gondolhattam komolyabb sporttevékeny-  
ségre, főleg nem testépítésre. Hétköznapi  
életre vágytam.

**Mikor kerültél olyan állapotba, hogy újra  
megérinthezt a sport?**

Egy teljes évnek kellett eltelnie. Csak akkor  
éreztem úgy, hogy képes vagyok valamilyen  
fizikális teljesítményre, aminek már köze le-  
het a sporthoz. Azért, aki tizenvalahány évet  
tölt életében mozgással, annak megmarad  
az igénye ez iránt a tevékenység iránt. És új-  
ra át akarja élni azt a gyönyört, amit a sport  
nyújt. Amikor elég erősnek éreztem magam, el-  
kezdtem kerékpározni. Persze óvatosan, nagyon  
ügyelve minden mozdulatra. Elmentem uszodá-  
ba. Aztán később már bejáromgattam az edzőte-  
rembe. Jó volt érezni újból azt az ismerős illa-



tot, látni a társakat. Megfogni a súlyzókat. És nekiálltam edzeni. A lehető legkisebb súlyokkal és a legnagyobb körültekintéssel.

#### Mik voltak a hosszú kihagyás után az első gyakorlataid a teremben?

Csak azokat mertem vállalni, amiket a gyógytornászoktól tanultam. Fekvőtámaszokat, hasprés gyakorlatokat és mély hátizom erősítést. Valamint egy kis lábnyújtást gépen. Ezek is eléggé próbára tettek. A kerékpározás már elég jól ment akkoriban, éreztem, hogy a derekamba visszatér az élet. Ez is óriási dolog volt egy olyan embernek, aki rokkantnyugdíjasként vegetál.

#### Rokkantnyugdíjas?

Igen. Az állapotom szerint én rokkantnyugdíjas vagyok a mai napig. Miután újra elmerülhettem a sportolgatásban, kezdtem kicsit jobban érezni magam. Végre megint volt sikerélményem egy-egy jól sikerült edzés után. És akkor már kezdtem bátrabb lenni. Megpróbáltam a fekvenyomást! Kiékeltem a derekam, úgy hogy ne legyek képes hidalni, végig érintkezzen a paddal. A lábaimat fel-emeltem és úgy nyomtam.

#### Milyen gyakorlatot mertél még bevállalni?

Nagy biztonsággal használtam még a melltámaszos hátgépet. Mivel a mellkasnál támaszkodok, így nem érheti káros hatás a gerincemet, ugyanakkor a hátizmaimat alaposan meg tudom dolgozni. De még így is ügyelnem kellett arra, hogy minden egyes ismétlést lassan, óvatosan kivitelezek. Korábban olvastam arról, hogy létezik az úgynevezett izom-memória. Most saját magam tapasztaltam, hogy valóban így van és ennek köszönhetően szinte napról-napra kezdtem visszaerősödni. Izmaim is kezdtek alakulni és ez biztató volt számomra. Kimondhatatlan örömmel töltött el, amikor a mérleg már 83 kg-ot mutatott.

Ezt a gyors rehabilitációt és a tested újbóli működésbe hozását a sportban eltöltött éveknek köszönhetted. Vagyis, ami látszólag a vesztedet okozta, az gyógyított meg?

Igen, pontosan! És el kell mondanom, hogy nagyon sok múlott a táplálkozási ismereteimen, amiket szintén a testépítésnek köszönhetek. Különösen a táplálékkiegészítés tudományának.

#### Milyen tápkieget használtál a gyógyulásod érdekében?

A Scitec Nutrition proteinjei segítettek a legtöbbet abban, hogy sérült izmaim újra egészségesen működjenek, hogy tudjak mozogni, létezni, sportolni. Soha nem feledkeztem meg arról, hogy időben megigyam a megfelelő mennyiségű 100% WHEY PROTEIN turmixomat. Szinte azonnal éreztem, hogy áramlanak be a testembe a nélkülözhetetlen aminosavak. Egy megújulni vágyó szervezetnek ez a mindene. Ezen kívül nagy

mennyiségben szedtem a JOINT-X izületerősítőt, amire szintén nagy szüksége volt épülő testemnek.

#### Heti hány alkalommal jártál az edzőterembe ebben az időszakban?

Heti két-három alkalommal kerestem fel az edzőtermet. Csak finoman edzegettem, ahogyan éppen jólesett. Alkalmanként körülbelül negyven percet súlyóztam. Emellett kerékpározgattam.

#### Mit gondolsz, miért pont veled fordult elő ez a szerencsétlenség?

Rájöttem, hogy az én gerincem eleve alkalmatlan az extrém terhelésre. Egyszerűen a struktúrája olyan, ami nem tesztí lehetővé az erősportok erőltetését. Rengeteget töprengtem azóta, hogy mit kellett volna másként csinálnom.

#### És mire jutottál?

Nagyon sokat tanultam a gyógytornászoktól. Azt, hogy milyen nagy jelentősége van a mély hátizmoknak a gerinc egészségének megóvását illetően. Ezek erősítése kulcsfontosságú lehet egy sportoló, főleg testépítő számára.

#### Az orvosok mennyire vették figyelembe, hogy te sportoló vagy, aki még szeretne továbbra is egészséges életet élni?

Közölték velem, hogy jobb lesz, ha örökre elfelejtem a sportot. Próbáljak meg lemondani erről a szenvedélyemről, mást úgy sem tehetek. Mikor megkérdeztem, hogy mikorra várható javulás, azt felelték: „Nem vagyunk mi jósok!” Rosszul esett ez a cinizmus. Szörnyű volt belegondolni, mi lesz velem, hiszen akkori megélhetésemben is komoly szerepet játszott a sport. El sem tudtam képzelni, hogyan tovább így, harminc körül megélhetés nélkül. Csak a családomnak és a barátnőmnek köszönhetem, hogy túléltem ezt az időszakot. Ők voltak akik segítettek, bíztattak.

#### Mostanában nem nagyon számíthat az ember az egészségügyre!

Mikor ezt felismertem, akkor határoztam el, hogy azért is bizonyítom hogy talpra állok. A fejembe vettem, hogy nekem a mozgás segíteni fog. Igyekeztem elsajátítani a gyógytorna minden gyakorlatát és maximális odafigyeléssel hajtottam

tam ezeket végre. Két évvel a gerinc műtét után már tudok guggolásokat végezni negyven kilóval! Nekem ez nagyon nagy eredmény!

#### Nagy bátorság és elhivatottság kellett ahhoz, hogy súlyzó rudat tegyél a kétszer műtött gerincedre!

Igen, de vigyázok, nem veszítem el a kontrollt. Tisztában kell lennem a lehetőségeimmel. De kimondhatatlanul jó érzés újra használni az izmaimat, gyakorlatokat végezni, amelyek ismét megadják azt az eufóriát, amit azelőtt éreztem. Boldoggá tesz, hogy két tízes tárcsával a rúdon guggolok 50 ismétlést. Ettől lettem újra ember.

#### Sokan úgy vélik és hirdetik, hogy nem számít mekkora súlyt használsz, hiszen az ellenállás mértéke csak az egyik intenzitás fokozója az izom-stimulációnak.

Igen. És tudom, hogy a Vörös Zoli ennyivel egykezes bicepszezik, amivel én guggolok. De nekem pillanatnyilag erre van lehetőségem és ettől a gerinctől, amire már keresztet vetettek, ez is szép teljesítmény. Fel tudom venni az egykezes súlyzókat, hogy csináljak velük néhány vállból nyomást. Természetesen szigorúan övvel végzem a gyakorlatot, és hát-támlának támaszkodok. Annyira belejöttem az edzésbe, hogy versenyzéssel kapcsolatos terveim vannak.

#### Hüha! És milyen versenyre készülsz Ervin?

Az igazság az, hogy már indultam is egy versenyen, csak nem akarom nagyon hangoztatni. Hátha felelősségre vonnak azért, hogy én, mint rokkantnyugdíjas nem férek a bőrömbe. Egyébként ez egy kerékpárverseny volt. Valódi sikerélménnyel ajándékozott meg. És ami a legfontosabb, nem fájt utána semmim!

#### Szóval mi lesz a következő verseny, amin indulsz?

Mindenképpen testépítő versenyen szeretnék indulni! Ha minden jól megy, akkor a 2007-es SUPERBODY-n ott leszek a színpadon. És hálás szívvel gondolok arra a személyre, aki kitalálta az ATHLETIC kategóriát és ezzel lehetővé tette számomra, hogy újból versenyezhessek.

#### Te már indultál SUPERBODY versenyen korábban. Nem zárja ez ki, hogy az ATHLETIC kategóriában indulj?

Szerintem nem, de várj, megnézem pontosan a szabályokat. Itt van a kezem ügyében. Na, nézzük csak. ATHLETIC kategória: ebben a kategóriában a versenyző testsúlya nem lehet több, mint a tesmagasság-100 + 5%. Én ugye 174 cm magas vagyok, az azt jelenti, hogy 78 kg-os testsúllyal beférek az ATHLETIC kategóriába. Most vagyok 83 kg. Tehát le kell fogynom. Erre van még több, mint két hónapom. Tehát indulhatok!

#### Nagyon szurkolunk neked!

Szükségem is van rá, mert félek azért attól, hogy elragad esetleg a felkészülés mámore és elveszítem a józan ítélőképességemet. Nem szeretnék megsérülni! Ezért megpróbálok minden lehetőséget megragadni, hogy tökéletesítsem a kontrollt. Nagyon sokat köszönhetek Nagy Sándornak, akitől megtanultam, hogy nem felétlenül a nagy súlyok használata váltja ki a növekedéshez szükséges stimulációt! Nekem más módszereket kell alkalmaznom az állapotomból kifolyólag. Például remek intenzitás fokozó, ha lassabban végezzük az ismétléseket a megszokottnál. Ilyen módon az ötkilós súlyzóval való oldalemelés is lehet olyan hatásos, vagy hatásosabb, mintha nagyobbbal végeznénk. Alkalmazható technika a magas ismétlésszámmal való edzés, ami szintén kis súlyok használatát feltételezi. Nagyon remélem, hogy be tudom bizonyítani ezeknek a módszereknek az eredményességét. Nem is az érdekel engem, hogy hányadik leszek. Ha a színpadig eljutok, az már azt jelenti, hogy sikerült a felkészülésem. És olyan eredmény valósul meg ezzel, amire senki nem gondolt volna. Még az orvosok sem.

2001

2004



**Most, hogy komoly célod és felkészülési programod van, milyen gyakorlatokkal edzel?**

Elsősorban a hátizmom közvetlen edzésére kell a legnagyobb figyelmet fordítanom. Ezért nagyon gondosan kell megterveznem ennek az izomcsoportnak az edzését. Részint azért, mert a sérülést mindenképpen el kell kerülnöm, és azért is, mert ez a testrészem szenvedte el a legnagyobb izomvesztést. Ennek megerősítése nagyon fontos a teljes rehabilitáció szempontjából. Szerencsére vannak olyan gya-

korlatok, amiket nagy biztonsággal végezhetek. Ilyen például a húzódkodás, ami azon kívül, hogy kiváló hátizom szélesítő gyakorlat, még nyújtja is a gerincet. Mivel szabad súlyzós evezéseket nem végezhetek, kénytelen vagyok a csigás gépeken edzeni, leginkább olyanon, amin van melltámasz. Igyekszem kihasználni az összes variációt, amit ez a berendezés nyújt. Változtatom a fogantyú típusát, vagy éppen más fogásszélességet alkalmazok. Itt is a magas ismétlésszámú, koncentrált, lassú kivitelezésű szetteket részesítem

előnyben. Fontos, hogy a mozdulat csúcspontján megtartom a súlyt, még nagyobb összehúzódnásra készítetve az izmaimat. Mindenképpen el kell kerülni a súly rángatását, hiszen ez elvesz a gyakorlat értékéből és könnyen lehet sérülés forrása. A hátizmommal együtt edzem a hátsó deltáimat, a bicepszemet és az alkaromat. A döntött törzsű oldalemelés legbiztonságosabb kivitelezésére kiválóan alkalmas a melltámaszos evezőpad. Semmilyen kockázattal nem jár. Bicepszezni Scott-padon szoktam, illetve egyéb egykezes gyakorlatokat végzek.

**Az alkarral megint nincs gondod, hiszen ülve lehet csinálni a csuklóbehúzásokat, Scott-padon pedig a fordított bicepszet.**

Pontosan, ez két kiváló módszer az alkarok fejlesztésére. Egyébként a súlyzós edzés kiválóan alkalmas rehabilitációra. Mindenki találhat olyan gyakorlatokat, amelyekkel sérülése ellenére edzhet és még a mozgástartományát

is szabályozhatja. Más sportoknál ez nem igazán megvalósítható.

**A következő edzésnapon milyen testrészeidet edzed?**

A mellizmokat, vállat és tricepszet. Ilyenkor is a jól megszokott bemelegítéssel kezdek. Nem győzöm hangsúlyozni mennyire fontos az edzés elején alaposan, fokozatosan átmozgatni az izmokat, ízületeket. Aztán jöhet a fekvenyomás a fent említett módon. Tárogatással nincs gond, persze itt is felteszem a lábaimat a padra. Vállizmaim edzésére leginkább oldalemeléseket végzek. Kis súlyokkal, magas ismétlésszámmal, koncentrálván. Jó módszer, ha egyszerre egy kézzel hajtjuk végre és belekapaszkodunk valamibe a másik kezünkkel.

**Melyek számodra a tricepsz legbiztonságosabb gyakorlatai?**

A tricepsz csigán változatai megfelelőek. A tolódkodás szintén. Kedvelem a szűk fekvőtámaszt is, és szűk fekvenyomást is szoktam végzni.

**A láb edzésénél viszont nehezebb dolgod van. Hogyan lehet lábizmokat edzeni sérült gerincszellességgel?**

Vannak hatásos statikus gyakorlatok. Például dőlj neki a falnak a hátaddal úgy, mintha egy szék lenne alattad és tartsd meg ezt a testhelyzetet egy percig. Magas ismétlésszámú guggolások és kitörések mellett ezzel edzem a combomat. Utóbbi gyakorlatnál én inkább egykezes súlyzókat használok. Lábnyújtásokat és lábhajlításokat természetesen minden veszély nélkül végezhetek. A fekvő lábhajlításnál fontos, hogy véletlenül se emelkedjen el a medencém a padtól, ne púposodjon fel a fenék, mert az egy nyíró igénybevétel a gerinc alsó részének.

**Hogyan edzed a vádlikat?**

Sajnos a vádli edzésénél bajban vagyok, mert nekem a kerékpározástól kiválóan fejlődött a lábikráim alsó része, így ülő vádlit nem kell erőltetnem, pedig arra lenne lehetőségem. A vádli felső régióját pont azok a gyakorlatok erősítik, azok adják meg a tömegét, amelyeket nem tudok gerincemen súllyal végzni. Az álló vádlit inkább egy lábbal, egykezes súllyal a kezemben szoktam végrehajtani. Igyekszem minél nagyobb mozgástartományban mozogni. Lassan, megtartva az összehúzódnást.

**Lehet, hogy most éreztél rá a testépítés lényegére? Hogy nem a súlyokról van szó és a súlyzók pusztá emelgetéséről, hanem az érzésről, amit a mozdulat kivált?**

Ebben van valami. Kényszerhelyzetemben ismertem meg igazán a testépítés lényegét. És be fogom bizonyítani a módszer működőképességét.

**Testépítőként tisztában vagy a helyes táplálkozás részleteivel. A betegséged alatt mit ettél?**

A túlélés időszakában egyáltalán nem tudtam figyelni az étkezésre. A kórházi kószttól minden bajom volt. Később, amikor hazakerültem, örültek, ha abban a lelkiállapotban ettem egyáltalán valamit. Akkor változott meg a táplálkozással való viszonyom, amikor először kerékpárra ültem. Innentől kezdve már újra sportolónak éreztem magam, akinek tudatosságra és tervszerűsége van szüksége. Amikor beindult a tervszerű életmód, úgy éreztem, megint van értelme az életemnek!

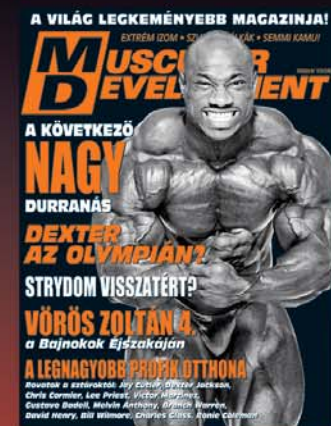
**A korábbi interjúd bevezetőjében biztatásnak szántam azt a sort, hogy „a testépítés túlélővé tesz”. Beigazolódtott ez?**

Igen, maximálisan! A testépítés igenis túlélővé tesz. Lehet testi, vagy lelki problémád, nyugodtan fordulhatsz a testépítéshez, segíteni fog. És köszönöm a SCITEC NUTRITION-nek, hogy lehetőséget nyújtott számomra elmondani pokoljárásom történetét. Nagyon remélem, hogy mindenki, aki olvassa e sorokat és esetleg hasonló problémával küszködik, erőt, ismeretet merít belőle.

**Mi is köszönjük a beszélgetést! Jó egészséget kívánunk! Találkozunk a SUPERBODY-n november 3-án! FM**



# MD MUSCULAR DEVELOPMENT



## A VILÁG LEGKEMÉNYEBB TESTÉPÍTŐ MAGAZINJA MAGYARUL!

Mostantól fantasztikus előfizetési lehetőséggel: 6 szám (1 évfolyam) csak 1790 Ft, mely mellé ajándékba kapsz egy nagy MD borító posztert, valamint az alább látható jellegű „MD Inspiráció” kisebb posztereket. Emellett az előfizetők exkluzív részvételi lehetőséget, vagy kedvezményes árat kapnak MD rendezvényekre, szemináriumokra. A magazin az újságosoknál 395 Ft.



## MUSCULAR DEVELOPMENT INSPIRÁCIÓS POSZTEREK!

Az MD szenzációs képanyagával készült ingyenes posztereket, valamint a borítóról készült nagy posztert keresd a FITNESS PONT üzletekben és a jobb konditermekben.



MuscularDevelopment.hu