

Molnár Péter
2002 Superbody Kupa
Újonc - 3. helyezett

63 kg

5 ÉV +20 KG

**A BAJNOKOT
NEM CSAK A
TÁPLÁLÉK
-KIEGÉSZÍTŐK
TESZIK,
DE NÉLKÜLÜK
NEM LEHET
KIMAGASLÓ
FEJLŐDÉST
ELÉRNİ!**

**SCITEC[®]
NUTRITION**

10 éve Magyarország
elsőszámú márkája,

2007
megszavazott
**„Az Év
Márkája”**
és a bajnoki
eredmények
garantálója.

Molnár Péter
2007 Superbody
Abszolút bajnok

83 kg



SCITEC NUTRITION[®]

A (nem) akarásnak győzelem a vége — végre!

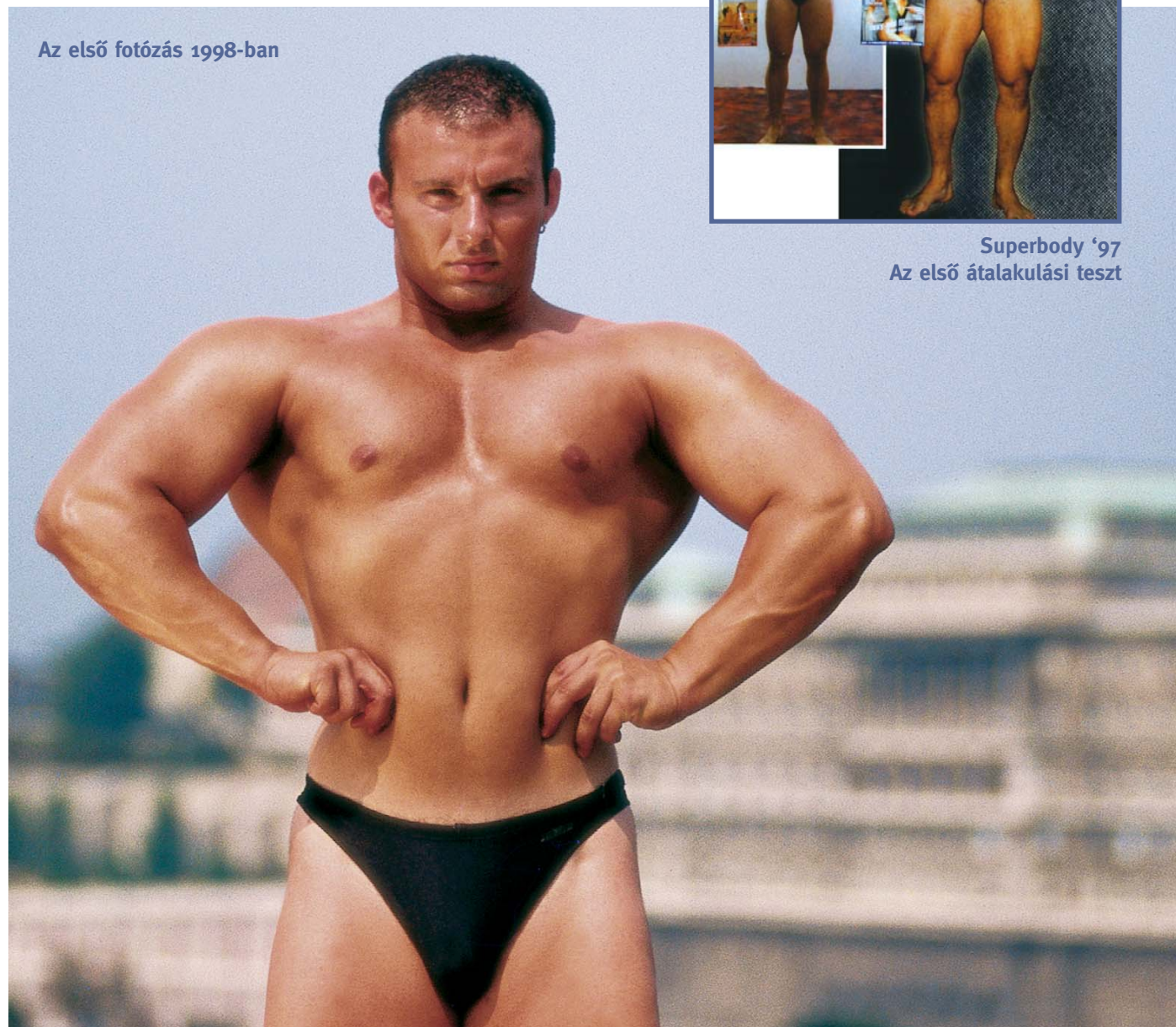
Írta: Illés Norbert
lifetime naturál testépítő,
Superbody Atletik bajnok

Kezdem talán azzal a mondattal, hogy: „Ahhoz képest, hogy nem akartam versenyezni, ez az év elég jól sikerült!” Ebből is látszik, hogy előre tervezni, biztosra menni nem tudok. Bár mondjuk, ha fordított lett volna a helyzet, akkor tuti nagyon rosszul érezném magam – úgyhogy így teljesen pozitív a dolog!

Az első fotózás 1998-ban



Superbody '97
Az első átalakulási teszt



A Tesztoszteron.hu hasábjain augusztusban már beszámoltam a felkészülésem első fázisáról, amit az augusztusi nyaralás választott el a konkrét felkészülési időszaktól. Maxi-mális ráhangolódással tudtam készülni a versenyre és szinte semmi akadályba nem ütköztem. Minden edzésemet el tudtam végezni és minden étkezésemet el tudtam fogyasztani. Persze a szokásos napi gondok végigkísértek ugyanúgy, mint bárki mást is. Össze kellett egyeztetnem a munkáimat az edzéssel, de erről már talán többször is írtam.

A célom az volt, hogy a lehető legszálkásabb legyek a lehető legnagyobb méret mellett. Nagyon jó irányba haladtam, minden edzés után egyre jobb formát mutattam, aminek nagyon, de nagyon örültem. *"Mi volt az, ami ezt lehetővé tette?"* – teszem fel magamnak is a kérdést. Elsősorban a hosszú felkészülési idő, amit akárhogy is számolok, nem volt kevesebb, mint 8 hónap! Azért ez eszelősen hosszú diéta.

Továbbá az eddigiekhez képest azon is változtattam, hogy a vasárnapi nagy zabálásokat elhagytam, így sokkal gyorsabban haladtam a testzsírszázalék csökkentésben. Mivel a diétám jó volt és az étrendkiegészítés is a helyén volt, egyáltalán nem történt drámai erő vagy méretbeli csökkenés. Még így sem, hogy nem volt zaba-nap, aminek régen nagy jelentőséget tulajdonítottam.

Igazából szerettem volna egy extrém szálkás fazont elérni, ami nálam azt jelentette volna, hogy a combhajlító és a farizmok is megfelelően láthatóak. Bár ez nem sikerült teljes mértékben, mégis előrehaladást tapasztaltam ezzel kapcsolatban is. A jövőben már ennek a megoldásán fogok dolgozni, ami szerintem elérhető lesz.



Superbody
2007

A diéta

2007-ben 114 kg-ról fogytam le 86 kg-ra, mert ez kellett az Atletik kategóriához. Ez a közel 30 kg-os testsúlycsökkenés, ami javarészt zsír és víz volt, nyomot hagyott a bőrön, főleg azon az elég kritikus területen, ahol a farizom és a combhajlító találkozik. Egyszerűen ezen a részen összegyűrődött, begyűrődött a bőröm és nem tudtam megoldást találni a problémára.

Bár sokat javult, ebből kifolyólag úgy gondolom, hogy az elkövetkezendő egy év elég lesz ahhoz, hogy a farizmaim is megmutassam. Ezzel persze párhuzamosan együtt jár az is, hogy a többi területen is alacsonyabb lesz a testzsírom, ami igen klassz dolog. Nézzük meg pontosan, hogy miként nézett ki a diétám:

Reggeli

60 g fehérje tejsavóból (100% Whey Protein) és sovány ALPA túróból, lenmagolaj, 3 kapszula TEA-X, Multi-X, Omega-3

Napközben

400 g grillezett csirkemell, kgyőuborka, pritamin paprika, Omega-3

Edzés előtt

40-50 g tejsavó, 1-2 alma, lenmagolaj

Edzés előtt 30 perccel

200 mg koffein, 3 kapszula ALPHA BURN, 3 TEA-X, 3 g Mega Carni-X, majd ezzel egyidőben kezdtem el inni 1.5 liter oldatban a 40 g BCAA XPRESS-t és 15 g G-BOMB-ot.

Edzés után

80 g tejsavó, 15 g G-BOMB, 10 g BCAA XPRESS, 5 g MicronTec kreatin, 2 szelet puffasztott búza, 1 banán, 1 VITA-X, 1 C-1000, Omega-3

Lefekvés előtt

40 g fehérje tejsavóból és ALPA túróból



Kardió napon annyival csökkentettem a kalória-bevitelt, hogy nem volt edzés előtt 40-50 g fehérje és alma.

A diétában nagyon nagy segítséget nyújtott a mega-dózisú aminosav bevitel, amit a BCAA XPRESS és a G-BOMB biztosított. Néha előfordult,

hogy éhségroham tört rám, ilyenkor ittam egy BCAA-Glutamin koktélt, ami valóban segített csillapítani az étvágyam.

Bevetettem a gyümölcsöket is, amit még régebben tiltott tűzként kerültem. Edzés előtt és edzés után is alkalmaztam ezeket, és nagy szerepet játszottak az izomtömegem megőrzésében. Szerintem ebben a fruktóznak volt nagy szerepe. A máj megkapta az üzemanyagot és pár gramm glukóz jutott az izmoknak is, ezzel kvázi becsapva a szervezetet, hogy nincs gáz öreg, van mindenhol elég "anyag", mehet az edzés, az anabolizmus. :D



+7,69 kg



A diéta utolsó egy hónapjában szerettem volna még egy kis extrát, ami még segíthet megőrizni az izmokat. A választásom a MyoMeth-re esett. Ebből a kiegészítőből is extra nagy dózist használtam. Reggel és edzés után 6-6 kapszula ment le. Ez mondjuk anyagilag elég húzós, ha azt veszem, hogy egy doboz 4 napig tart. Mindenesetre fejlődtem tovább a célnak megfelelően. Ezen extra kiegészítők használatát csak így látom értelmes dolognak, hogy a megfelelő időben és megfelelő dózisban alkalmazzuk. Viszont tényleg csak az utolsó lépcsőben szerepelhet, mint kiegészítő.

Egy diéta alatt a legfontosabb nem-kalóriatartalmú kiegészítőnek a vitaminokat (ideálisan Multi-X, vagy Daily Vita-Min) és a megfelelő minőségű aminosavakat tartom (BCAA XPRESS, G-BOMB). A többi csak ezután jöhet!

Az edzés

EDZÉS BEOSZTÁS

Hétfő: láb
Kedd: mell felső része, váll, has
Szerda: kardió
Csütörtök: hát (elemelések, evezések), mell alsó-középső része
Péntek: kardió
Szombat: hát (húzódkodások), kar
Vasárnap: kardió

Hétfőn egy komplett láb napot gyűrtem le. Erről igazából nem tudok mit mondani, csak azt, hogy kemény volt mindig. Combfesztítő, combhajlító, vádlik egyformán kaptak. Úgy gondoltam, hogy a lábam elég jó, nem kell korrigálnom semmin. Most már azért úgy látom, hogy a combfesztítőimen rengeteget kéne még dolgoznom, hogy tagoltabb legyen. És ugye itt van még a szeparált combhajlító és farizom kérdés is. A megoldás egyértelműen a diéta és a célterületre végzett kiemelt gyakorlatok.

Kedden azért vettem be még egy melledzést, mert gyenge testrészemnek tartom. Tudom, hogy diéta alatt nem növelhetem a méreteimet, de azért hittem valamiféle varázslatban. Talán abban, hogy szeparáltabb lesz ez a rész is. A váll edzésekor eléggé felrúgtam a régi elképzeléseimet, miszerint a váll rengetegszer kap, így nem kell annyit edzeni. Most pont az ellenkezőjét gondoltam: ha nagy vállakat akarok, akkor legalább úgy kell edzenem a vállat, vállövet, mint a mell-izmokat. Mind a három fejet 5-5 sorozattal bombáztam szabadsúlyal és gépek váltogatásával. Nem tudom, hogy ennek volt-e valójában értelme, de ha akkor nem teszem ezt meg, akkor úgy éreztem volna, hogy nem végeztem el a kellő munkát.

Szerdán kardió edzés volt, ami futógépen végzett 15 percnyi intervallum edzésből és 40-50 perc hegymenetből állt. 20-21 km/h sebességű sprinteket váltogattam 4,5 km/h sebességű sétákkal, majd kb. 15 perc után pihentem 4-5 percet, ami alatt ittam egy kis BCAA XPRESS-t és G-BOMB-ot. Ezt követően 40-50 perc erejéig 15% emelkedőre állítottam a gépet és 4,5 km/h sebességen nyomtam le egy kis sétát, ami rendesen megizzasztott. Az utolsó hónapban már izzasztónadrágot is húztam. :D Régebben nem hittem ezekben a baromságokban, de mindent bevettem, hogy jó legyen a forma. Igazából segített valamennyit, bár ennek már csak tényleg alacsony testzsírszázalék mellett látom értelmét.

Csütörtökön hát és melledzés – kőkemény volt. A bal vállam sérült volt, ami gyakorlatilag az egész felkészülés alatt végigkísért. Sima, rudas fekvenyomást nem is tudtam végezni. Kezdő gyakorlatként egykezes súlyzóval végzett fekvenyomás volt terítéken. Persze alapos bemelegítést végeztem előtte. Érdekes, hogy bizonyos pozícióban, illetve kikerülve a fájdalom pontot, simán nyomtam 60 kg-os egykezesekkel 6 ismétléseket.

A fekvenyomásokkal párban a felhúzást végeztem. Ebből összesen 6 sorozatot. Felmentem a harmadik munkasorozatban 200-210 kg-ra, amiből 3-4 ismétlést gyűrtem le,

majd visszavettem a terhelést 160-ra és 3 sorozat erejéig ezzel dolgoztam tovább 8-10 ismétlésekkel. Ez odavágott a hátamnak rendesen!

Pénteki napon ismét kardió volt terítéken. Szombaton általában otthon edzettem, Szentlőrincen, mivel nem voltam benn Pécsen, vagy nem kellett annyit benn lennem [a munkahelyen], hogy ne tudnék otthon edzeni. A szombati hát-kar edzésemet nagyon jó barátom, Horváth László kísérte végig. Egyébként ő is indult régebben a Superbody-n, csak nem nagyon jött össze neki. Jövőre, vagy két év múlva ő is szeretné az Atletik kategóriában megmérettetni magát.

Ezt az edzést aztán rendesen meghajtottuk. Volt itt minden, nyálköpködés, zihálás és zenei aláfestésnek Tankcsapda. A hát edzése elég rövid volt, de megtette a magáét. Három fogásnemben 3x10 húzódkodás. Ezt követte a kar edzés, ami mindig más és más gyakorlatokat jelentett edzésről edzésre. A szombati edzés végén együtt elemeztük a pózolóást és a formát.

Vasárnap ismét kardió volt terítéken, amit szintén Lackó haverommal nyomattuk le, azzal a különbséggel, hogy vasárnap foci pályán futottunk kemény köröket. Lefutottunk egy háromnegyed kört, majd a kapu mögött séta és ezt ismételtük fulladásig. :D Jó volt!

A felkészülés fizikai része, a munka része ennyi volt, amit megtettem.

A versenyek

Sokat találkoztam a pécsi teremben olyan haverokkal, mint Szakács Sanyi, Major Zsolt. Ők mindig inspirációt jelentettek a számomra. Major Zsoltival többször pózoltunk együtt, aki nagyon dicsérte a fejlődésem. Igen, a fejlődésem az megvolt, de közösen megegyeztünk abban, hogy a tömegem nem versenyképes. Igazából nem is érdekelt annyira a dolog, hogy nem vagyok akkora, amekkorának lennem kéne a várható versenytársak mellett. Jó formát akartam és kész!

Eredetileg egy versenyt, a Superbody-t terveztem be, de aztán sorban jöttek az infók, hogy lesz itt is, ott is, ilyen meg olyan verseny. Nem kellett sokat győzködnöm magam, mert nagyon lendületben voltam. A Superbody előtt két héttel került megrendezésre a Bodysport Kupa, amire beneveztem és Open kategóriában indultam. Szakács Sanyi barátommal utaztunk fel a versenyre a kísérő barátainkkal. Ahogy várakoztunk a verseny színhelyén, úgy tűntek fel sorban az Open kategóriás versenyzők. Ezen versenyzők számának növekedésével csökkent a versenyzői vitalitásom. Kezdett hatalmába keríteni az a bizonyos érzés, hogy: *"Ennek aztán megint semmi értelme nem lesz. Totális vereség!"*

Na, mindegy gondoltam, ha már itt vagyunk, akkor mindent bele. Rádásul tölteni sem mertem, nehogy

elszálljon a forma. Teljes parában voltam! Felálltunk a színpadra, összesen 10 versenyző. Hiába vártam, nem hívtak ki. Hiába volt minden. A kemény edzések, diéta, naturálként nem tudok versenybe szállni senkivel! Ismét ez az érzés, amit elfelejtettem egy év alatt. Mit is gondoltam én? Majd egy év alatt csoda történik és megváltozik minden? Elmondom nektek, hogy nagyon rossz érzés volt és rádöbentett arra, hogy mi vár még rám a Superbody-n. Végignéztem a mezőnyön és megállapítottam, hogy 8.

leszek a 10-ből. Ez be is jött. Végül is nem volt ez olyan rossz eredmény, ha figyelembe vesszük az indulókat is.

Hazaérek, mit fogok mondani, 8. lettem? Fasz! Munkahelyemen: 8. lettem. Nagyon jó! Összeszedtem magam, végül is tudtam, hogy ez lesz, erre lehetett számítani. A következő héten a teremben pózoltam, mire valaki megkérdezte, hogy ugye én ilyen fitness versenyző vagyok? Nem, mondom, Open! Hát, oda ez egy kicsit kevés – válaszolta. Miért is nem jutott ez eddig eszembe, basszus! Hát ott az Atletik kategória!. Hazaértem és egyből elkezdtem keresgélni a neten az eddigi Atletik versenyzőket.

Teljesen felpörögtem, mert úgy éreztem, ez lesz az én versenyem mégiscsak. Hátul a fejemben ott motoszkált a kisördög, hogy egy extra szálkás fazon letarol mindenkit. Érdekes, de eddig abban a tudatban éltem, hogy 180 cm a magasságom. Tévedtem, mert 181.8 cm. Szuper! Számoljunk csak: 81.8 + 5%, tehát 85.89 kg lehetek a Superbody-n, ha Atletikban akarok indulni.

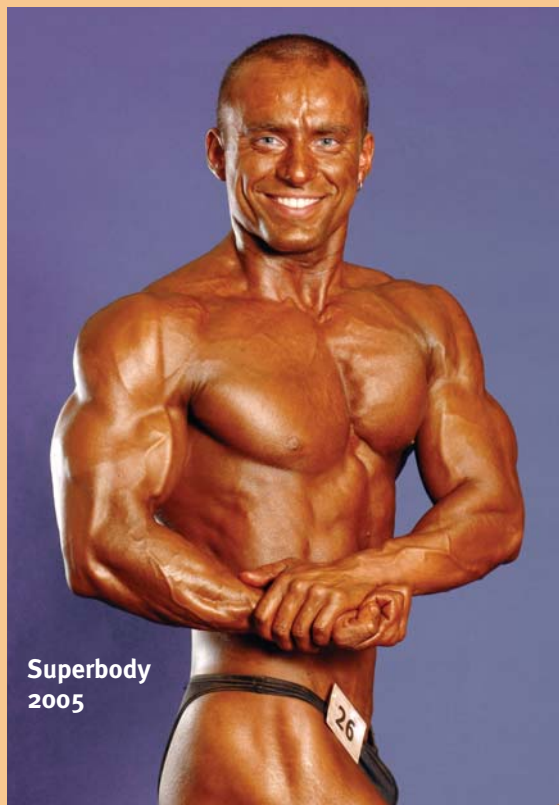
88 kg voltam előtte hétfőn. Nagyon óvatosan lecsipenttem a kalóriákból és növeltem a kardión 10-10 percekre. Péntekre lementem 87.5-re. Egy

napom van, mit tegyek? Úgy gondoltam, hogy a feleségemmel, Líviával jár nekünk egy kis pihi. A gyerkőcöt elvittük a mamáékhoz, mi pedig elmentünk szaunázni és a jacuzzit is kipróbáltuk. Kellemes volt. Sikerült szaunázással lemennem 85 kg-ra. Mérlegelésig nem ittam egy kortyot sem és a töltést is csak mérlegelés után kezdtem el, így simán befértem az Atletik kategóriába.

Bár ezen tervemet felvettem többeknek, ők nem igazán értették és azzal fogadták ezen szándékomat, hogy én miért akarok az Atletikban indulni, én úgysem indulhatok ott. Miért ne indulhatnék, ha beférek? Meg különben is, miért küszködjek az Openban, egyszer nyerhetek én is, nem? Nagyon biztos voltam magamban. Az öltözőben többen kérdegették tőlem, hogy én is Atletik kategóriás vagyok, nem Open? Ez még jobban feltüzelt. Hihetetlen jó érzés felmenni úgy a színpadra, hogy tudod, te vagy a legjobb. Kíváncsi mindenki, hogy egyszer átélhesse a győzelmet! Igen, megérte befogni, mert a közönségtől is jó visszajelzéseket kaptam. Jó volt látni, hogy rengetegen fotóznak.

Az összetett kategória már kemény dió volt, mert tudtam, hogy a nagy bajnok Lénárd Lajos is indult és ő nyerte az Atletik 1 kategóriát. Mikor megláttam élőben pózolni, akkor már tudtam, hogy ismét ő lesz az, aki mindent visz! Fantasztikus adottságokkal rendelkezik és nagyon jól mutatja be azt, amije van. Azt hiszem, ilyen egy bajnoki fizikum, amivel ő rendelkezik. Nagyon örülök a bronzéremnek az összetettben. Ez a helyezési újra hegyet állított elém, még nincs vége az útnak. Lehet tovább dolgozni!





Superbody
2005

miként legyen. Először úgy döntöttem, hogy nem töltök, biztos, ami biztos. Viszont tudtam, hogy ha elkezdek enni, egy bizonyos idő után nagyon jó lesz a formám, ha megfelelő mennyiségű vizet iszom hozzá. A kevés víztől ellaposodom, a sok víz pedig kétséges, hogy mikor megy bőr alá.

A verseny hetében szerdán és csütörtökön megemeltem a vízfogyasztásom 150%-ra. Ezzel egyidőben elkezdtem szedni minden étkezéshez 1-2 szem Scitec Essentials Water Control tablettát, ezzel még jobban fokozva a vízhatást. Pénteken normál mennyiségű vizet ittam és el is kezdtem a töltést már este (a meghívásos verseny előtt, a Super-body előtt nem volt teljes töltés, mint említettem). Másnap reggel már eléggé paráztam, nehogy bevizesedjek. Ilyenkor mindig a Szakács Sanyi jutott az eszembe: "Norbi, ilyenkor már mit tudsz elrontani? Ha nem iszol, már nem tudod elrontani!"

Aztán tovább toltam a töltést és tényleg jó cukros dolgokkal töltöttem. VitarGO!, lekvár, fonott kalács, stb. Aztán jött is a forma, persze verseny után másnapra teljesedett ki. Most már annyi tapasztalatom van az idei három versenyemből okulva, hogy tölteni bátran kell és a minimális folyadékot is meg kell adni, különben nem lesz nagy és telt az izom. Legalábbis számomra így működik.

Köszönet

Az idei versenyek során is alkalmam volt jó pár embert megismerni, illetve végre bemutatkozni egymásnak, vagy elbeszélgetni. Ezek nagyon pozitív élmények számomra. Engedjétek meg, hogy elmeséljem ezeket is. Bár apróságok, mégis, nekem nagy dolgok.

Eszterő Zsolttal bemutatkoztunk és dicsérő szavakat kaptam tőle, építő jellegű kritikát.

Lantos János is megdicsérte a fejlődésem. Erre életemben nem számítottam volna! Radnai Tamás (örök "mesterem") is komplett csomagként említette az idei formám.

Sztípi Róbert intenzív fotózása és elismerő szavai szintén sokat jelentettek. Bunny meghívott a versenyére. Köszí, király volt! :D

Megismerhettem Leslie von Guldenburgot, aki nagyon rendes volt velem. Köszí a barnítót!

Áfra Ákos is nagy inspiráció volt számomra. Jól csináltad a dolgokat. Remélem sikerül Amerika "felzabálása"!

Mi marad mindig a végére? A köszönet! Megemlíteném azokat az embereket, akik hozzájárultak a felkészülésem sikeréhez, bármilyen módon is: Illés Ákos. A fiam, akinek "szelepkupát" kellett hazavinnem. Lívi, a feleségem, aki a végére egész jól belejött a diétába és biztos családi háttérrel adott. Radnai Tamás, a tökéletes szakmai támogató. A Scitec-nek, Kovács Iminek a Scitec cuccokért. Szakács Sanyi, Major Zsolti, Rajna Krisztián, Horváth Lackó, Szüleim, Dénes a testvérem, mindenki, aki az F3-ban egyetlen elismerő pillantást is vetett rám, Máté Szilvi, munkatársaim, Tibi, Peti, Ági, Zsolti. Köszönöm az élő és Örök, igaz Istennek!

Train hard, train natural! FM

Superbody 2007

Nagyon jó érzéssel tértem haza és most végre a hozzám közel állóknak is nagy örömet okozhattam ezzel az eredményemmel. Ez nagyon fontos számomra, hogy végre ők is átélhetik valamilyen szinten, hogy mit jelent nyerni. De hát még nem ért véget a felkészülés, illetve a szezon, mert várt még rám egy meghívásos verseny, a Strongman vs. BodyBuilding Show. Bunny kollegám rendezésében látott napvilágot ez a különleges verseny. Itt ugyanis egyszerre két verseny zajlott! Úgy nézett ki, mint egy alternatív szuperszett. Egyszer body verseny, egyszer erőember verseny.

Már a verseny meghívásos mivolta is egyfajta önbizalmat adott az embernek. Meghívtak egy meghívásos versenyre, érted? (valószínű, hogy azokat hívják meg, akik számítanak) Szóval ez is egy elismerés már! A lényeg, hogy a naturál kategóriában versenyeztem és második helyet értem el. Hogy miért? Mert Lénárd Lajos itt is indult. Nem győzőm hangsúlyozni, hogy fenomenális a srác! Nekem ő most egy kihívás lett, és nagyon örülni fogok, ha a legközelebbi versenyünkön meg tudom szorongatni.

Ismét érem, táplálékkiegészítő utalvány. Nagyon jó érzés! Úgy éreztem, érzem most, hogy tökéletes évet zártam. Nincs már bennem az a furcsa hiábavaló harc és vesztes érzés. Megtaláltam azt a kategóriát, amiben versenyezni kell és érdemes, bár az igazsághoz hozzátartozik, hogy egy pár kilóval azért tudnék nehezebb lenni és így lehetnék jobb formában. Viszont a szabály az szabály!

A formaidőzítéssel kapcsolatban is van mondanivalóm. Sokat gondolkodtam azon, hogy



AZONNAL LÁTSZIK A MINŐSÉG!



ATTACK!

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



BOMB 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-terfogató volumenizáló is. Segítségével maximális energia, erő, bedurranás és koncentráció érhető el!

SCITEC NUTRITION®