

**FIT
MAGAZIN**



") + (\$ \$ 8
9) % 8-+4\$
#\$ / \$ JJ -
*+(9)2 ' \$-) -
\$% K5 (-)(L ==--:
** -: ' 8 \$ (< 8 8(?)

\$& ') 7%- 2 \$ 4) % M
9) + (:4 - *8(-\$
'% 1+ 2) + +(\$
+ '+ \$;)4\$ \$
" (* ; M
99 - \$) 1) * 8(1
'\$ 68 * 2 -
(\$-8 ; 4+ \$()

'(6) 8 -) 8
-) 8:(?
+9 + 8-- 8(< ;
-) + /-
&\$ (89< ; \$ (
> 8 \$ - / , +4 * \$ % 4 4) M

**FITMUSCLE
TV MAGAZIN**

**Csak
CD-n!**

%(
. \$ \$
> (\$-
, (+ 1\$ /
. (\$) +-) ?
-8 1\$4) \$ - \$*+(\$ - = ;
-: ' / + (\$*+(-) - \$ +
(-) - . N() 4+ 7+- 2

(; (+ 1) ' (1) +7% 1\$(
(\$- 2 - \$-) * \$ () () 1%
4\$ '\$) * ' % * 1%) * \$ - ' -8
4\$ ' 1 < 4 * \$ BGD "F !!! DGIC 2) (+)
\$7+ \$ -) +) * \$?
' \$ 3 3 \$ 7\$ \$-
- =: 8 ' 8(\$ * ; - %) \$ - % (\$
-\$97+- \$, B\$ ' 1 ' (\$ 9) (\$
< =-?F



!!"# \$ %
& ' () \$* \$ \$ + (
, + . - / \$ 0 * - 1\$22 / \$ +)
& ' () (% % 3-\$) (, \$4 * 5\$ %
6) +) ') * \$
7 - \$ + (\$ \$ % \$ 7) + - 89 * 7)
2 \$ 4\$ + ' 2) + \$: 8 ; + () + \$ 7 (8
8 (' 4\$ ' 8 (\$ < + () * 8 ' 8 = () > \$) (?
!
% (' (\$ + 1\$ / \$ 7) * ; - 8 (\$ = -
(- (; 8 < @ "" # A & % * \$ 9 (9 (% " 2) BCDE "F !!! DGIC
% (1% \$ @ 2) H % (1%

Mozgásban

az élet

INTERJÚ RUBINT RÉKÁVAL

Az alábbi interjú olyasvalakivel készült, akit egészen biztos, hogy nem kell bemutatni, hiszen nevét nem csak a fitness rajongók és a sport szerelmesei ismerik. Rubint Réka jelenkorunk elismert sztárja, aki férjével, Schobert Norberttel minden lehetséges helyen és helyzetben megragadja az alkalmat arra, hogy népszerűsítse a mozgást és az egészséges életmódot. Videokazettáikon, TV műsorokban, road show-k alkalmával hirdetik az „igét”, teljesítve ezzel missziójukat. Őszintén szólva, én egy kicsit attól tartottam, hogy nehéz dolog lesz számomra újdonságot szolgáltatni a kedves olvasóknak, hiszen a sztárok élete mindig a nagy nyilvánosság előtt zajlik. Ez az aggodalmam azonban már a beszélgetés elején azonnal eloszlott, hála roppant dinamikus és kedves riportalanyomnak. Az alábbiakban megtudhatjuk, hogy a közeljövőben mire készül Rubint Réka, milyen eszközökkel és módszerekkel folytatja a fitness népszerűsítését, bepillantást nyerhetünk hétköznapijaiba, és megtudhatjuk milyen edzéstervet követ. Továbbá szó lesz a diétáról, az edzői hivatásról, sőt annyira belejöttünk, hogy a végén szóba került a sportminiszteri bársonyszék is.



Nehéz lett volna Rékát olyankor zavarnom, mikor közvetve, vagy éppen közvetlenül nem az edzéssel foglalkozik. Most edzettél, vagy edzést tartottál?

Éppen most fejeztem be az edzésemet.

Akkor elég eufórikus állapotban vagy egy alapos beszélgetéshez?
Igen, teljes mértékben! **A FIT MUSCLE magazin olvasóinak szeretnék készíteni egy riportot.**

Igen, tudom. A fotózás már meg is volt és a magazinotok munkatársai agitáltak, hogy miért nem foglalkozom komolyabban, versenyzői szinten az alakformálással, hiszen hét hónappal a szülés után nagyon jó formában vagyok. És mivel én olyan embernek tartom magam, aki szereti kipróbálni magát minden területen, aki mindig új célokért küzd, ezért kacérkodom a gondolattal, hogy felkészülök egy őszi fit forma versenyre. Ezzel is példát szeretnék mutatni mindenkinek, főleg nőtársaimnak. És természetesen népszerűsíteni magát a

mozgást, a sportot.

Mennyiben változtatta meg ez az elhatározás a jelenlegi életedet?

Mivel elég aktív életet élek,

egy kicsit szokatlan és nehezen megvalósítható számomra az az életmód, amit ez a fajta felkészülés igényel. A testépítő élet-



Mindig közel állt hozzád a súlyzós edzés, mivel meggyőződésed, hogy a specifikus alakformálás nélkülözhetetlen módszere.

vitel nekem ugyanis túl nyugis. Pécsi Csaba naturál testépítő bajnok, akinek a segítségével történik a felkészülésem, mindent elkövet, hogy betartassa velem az előírt programot, és ebben jelentős szerepet kap a sok pihenés, ami nélkülözhetetlen a tökéletes regenerációhoz. Most 56 kilogramm a testsúlyom, tervünk az, hogy 60-62 kilóig felmegyünk és 58-60 kg-os formában szeretnék a versenyen színpadra lépni. Ehhez komoly táplálékkiegészítő programot kellett tervezni. Jelenleg Scitec MyoMax turmixokat fogyasztok edzés előtt és után, lefekvés

előtt pedig 100% Whey Isolate protein italt. A Universal Daily One multivitamin használatával biztosítom szervezetem számára a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat. Szóval jelenleg úgy érzem magam, viccesen szólva, mint egy kismalac, amikor hizlalják. Az aerob gyakorlataimat is nélkülözni kell. Amikor edzést tartok, akkor is csak körbemegek a tanítványaim között és úgy segítem őket. Sőt, a megszokott erdei biciklizésről és másik kedvenc időtöltésemről, a cross-motorozásról is le vagyok tiltva, nehogy az ilyenkor szokásos magas adrenalin szint megakadályozza a regenerációm. Képzelted, mit jelent ez egy olyan mozgékony embernek, mint amilyen én vagyok! Hiszen a hétköznapijaink is állandó „mozgásban” vannak. Minden nap ébreszt a kislányunk, délelőtt vele foglalkozom, és ha fotózásra, interjúra kell mennem, viszem magammal. Most készül a Rubint Réka 3. videokazettám, amit kifejezetten nőknek ajánlok. Férjemmel, Norbival tervezzük a készülő fitness termékünket. Most nyár van és minden alkalmat meg kell ragadni a sport népszerűsítésére. Ingyenes tömegtornát tartunk a Margit-szigeten. Személyi edzéseken foglalkozom a tanítványaimmal. Nemrég jelent meg könyv formában a „Norbi titok” életmű. Szóval nálunk mozgásban az élet!

Most, hogy egy kicsit jobban elmerültél a súlyzós tréning világában, mi a véleményed erről a típusú alakformálásról?

Mindig közel állt hozzád a súlyzós edzés, mivel meggyőződésed, hogy a specifikus alakformálás nélkülözhetetlen módszere. Én szeretem az aerobikot, nagyszerűen alkalmas a testzsír eltávolítására, de igazán a súlyzós gyakorlatok azok, amelyek a leghatékonyabban formálják az egyes testrészeket.

Most milyen edzésbeosztást követsz a felkészülési programod során?

Hetente háromszor edzem, hétfőn, szerdán és pénteken. Alkalmanként körülbelül másfél órát. A hasizmaimat minden edzésnapon megdolgozom, minden edzést hasazással kezdek. Hétfőn a hátizmaimat és a mellizmaimat, szerdán a vállamat, bicepszemet, tricepszemet, pénteken pedig a lábizmaimat edzem. Minden gyakorlatból egy bemelegítő sorozat után 4 sorozatban 10-12 ismétlést végzek. A sorozatok között 30-60 másodperc pihenőt tartok.

Van olyan testrészed, ami nagyobb figyelmet igényel az edzések során?

Én örök elégedetlen vagyok, ezért mindig arra törekszem, hogy javítsak magamon. A vádlím az a régió, ami mindenképpen nagyobb odafigyelést kíván. A popsim is kerekesebb

és izmosabb lett, mióta az olyan alapgyakorlatok, mint a guggolás és a felhúzás szerepet kapott az edzésprogramomban.

Hogyan veszed rá magadat az edzésre olyan napokon, amikor egyáltalán nincs kedved edzeni?

Ilyen nálam nem szokott előfordulni! Én hiperaktív vagyok, és mindig alig várom a mozgás élményét.

Van az évnél olyan szakasza, amikor hanyagolod a tréninget? Mi neked a tényleges pihenés?



Ha már itt tartunk, akkor szeretném megkérdezni, hogy valóban szeretsz főzőcskézni? Mai világunkban nem éppen jellemző ezen háztartási feladat gyakorlása.

Három UPDATE kategória van, az egész nap fogyasztható ételek, a csak délig fogyasztható ételek, és a délután három óráig fogyasztható ételek kategóriája.

Igen, tényleg szeretek főzni. Én Jászberényben az anyukám szoknyája mellett nőtem fel és tőle tanultam a főzés szeretetét. Külön öröm számomra, hogy a „Wellness határok nélkül” című tv műsorban, melyet férjemmel, Norbival vezetünk, lehetőségem van közelebbről megismerni a különböző tájak, kultúrák konyhaművészetét és

nagyon sok ötletet tudok meríteni, szívesítve ezzel az otthoni kínálatot. Egyébként meggyőződésem, hogy egy család külalakjéért mindig a nő a felelős!

A mostani felkészülésed komoly diétás tervezést igényel. Mennyire tudod ezt betartani, szoktál néha eltérni ettől, vagy éppen csaló napokat tartani?

Mivel a felkészülési diétám száz százalékosan az UPDATE programra épül, ezért nincs szükségem arra, hogy csaló napokat tartsak. Az UPDATE lehetővé teszi, hogy bármilyen ételt magamhoz vegyek, aszerint, hogy az általam kiválasztott táplálék milyen UPDATE kategóriába tartozik. Három kategória van, az egész nap fogyasztható ételek, a csak délig fogyasztható ételek, és a délután három óráig fogyasztható ételek kategóriája. Tehát csak az a fontos, hogy mindig a kategória szerinti megfelelő napszakban fogyasszam el az étkeimet.

Százalékos arányban hogyan oszlanak meg a makronutriensek a napi tápanyagbevitel során?

Ez még nincs pontosan meghatározva. Még az elején vagyunk, csak arra fordítunk nagyobb figyelmet, hogy az eddiginél több szénhidrátot vigyek be a szervezetembe. Itt most nem édesipari termékekre kell gondolni főképp, mert nem vagyok különösebben édesszájú. Zöldségből, gyümölcsből, turmixitalokból fedezem a szükséges többletet.

Az izmosabb külső létrehozásának egyik kulcsa a magasabb fehérjebevitel megvalósítása. Milyen fehérjeforrásokkal valósítod meg ezt a követelményt?

Több húsfélét, halat, tejterméket kell fogyasztanom. Egyébként kimondottan nehezemre esik a kétóránkénti testépítő táplálkozás.

Használ sz táplálékkiegészítőket?

Igen, természetesen a programomban jelentős szerepet kapnak a Scitec Nutrition táplálékkiegészítői. Edzéseim előtt THERMO-FX pezsgőitalt fogyasztok,

Nekem a mozgás a pihenés! Kikapcsolódásként elmegyünk egy wellness szállóba, strandolunk, napozunk. Baráti társasággal pihenünk, hajózzunk, vízisíelünk. Közben falatozgatunk a Norbi UPDATE diétának megfelelően, ami azt is lehetővé teszi, hogy akár libatepertő is kerülhet az asztalra – persze nem mindegy, hogy mikor és azért milyen mennyiségben.

amit egyébként csak „dühítő pornak” hívoak, utalva ezzel az azonnal érezhető energizáló hatására. Ezen kívül magas szénhidrát-tartalmú turmixitalokat iszom az edzéseket megelőzően, illetve követően. Véleményem szerint versenyzői ambíciókkal rendelkező sportolóknak nélkülözhetetlen a megfelelő táplálékkiegészítés. Főleg akkor, ha valaki tisztán, tiltott szerek nélkül vállalja mindezt. Én mindenképpen így szeretném!

Mi a véleményed az élelmiszeriparban egyre inkább elterjedő génterápiás táplálékokról? Hogyan próbálsz elkerülni ezeket?

Igen, ez korunk egyik legnagyobb problémája és én úgy gondolom, hogy sajnos nem igazán van lehetőségünk elkerülni az ilyen élelmiszereket. Én az úgynevezett bio-ételekkel kapcsolatban is szkeptikus vagyok. Véleményem szerint a mozgással és egyéb tevékenységekkel, mint például a szauna, masszázs, lehetünk csak képesek arra, hogy megőrizzük az egészségünket.

Mit gondolsz a női testépítésről és magukról a női testépítőkről?

Szerintem létezik egy nőiesebb vonal a női testépítésben. Én mindenképpen ezt találok szimpatikusnak és számomra követhetőnek. Nemrég ismertem meg Gárgyán




VÖRÖS ZOLTÁN
Superbody
bajnok,
Eb 4. helyezett,
Team Scitec

Anabolic Whey + Trans-X **A legütősebb kombináció**



- Maximális erő- és izomfejlődés!
- Optimalizált izomfehérje-szintézis!
- Felgyorsult regeneráció!
- A tudomány maximális támogatásával!

SCITEC NUTRITION



Ritát, aki naturál testépítő bajnok volt – ő rendelkezik ideális formákkal véleményem szerint. Persze van egy keményebb vonal is, de az már túlzás számomra. Például, ha egy nőnek keresztcszálkásak a farizmai, az már durva. Úgy gondolom, hogy a definiált, de nőies formák azok, amiket én célul tűzök ki magam elé. És ezek megvalósítása, csak tiszta, doppingmentes eszközökkel jöhet szóba nálam. Én szeretnék megmaradni Rubint Réka, a versenyzéssel az a célom, hogy kipróbáljam saját magam.

Személyi edzőként van alkalmad közelebről megismerni a ma emberének sporthoz való hozzáállását. Mik a tapasztalataid ezzel kapcsolatban?

Én szeretnék megmaradni Rubint Réka, a versenyzéssel az a célom, hogy kipróbáljam saját magam.

Sajnos az emberek többsége nagyon türelmetlen. Sokan kezdenek hozzá testük formálásához, de legtöbbjükből hiányzik a kitartás. És pontosan akkor kezdenek elmaradozni az edzésekről és hanyagolják a programjukat, mikor már-már siker koronázná a fáradozásait, testük kezdene végre reagálni, változni. Amikor valaki két hét után panaszodik, hogy még mindig nem érte el a számára kívánt alakot, meg szoktam kérdezni, hogy

mennyi idő alatt hízott el és miért várja, hogy ennél sokkal kevesebb idő alatt képes lesz javítani az alakján? Az alakformáláshoz türelem kell és kitartás. Személyi edzőként az jelenti számomra a legnehezebb feladatot, hogy ennek felismerésére készítsem pácienseimet.

Tudvalevő, hogy a fiatalok közül nagyon kevesen mozognak, sportolnak, és országunkban kezd katasztrofális méreteket ölteni az inaktív életmód. Hogyan vennéd rá az ifjúságot arra, hogy ismerjék meg a sport élményét?

Először is, és most tényleg nem a reklám miatt mondom, kötelező olvasmány lenne a Norbi könyv. Aztán betiltanám az agyonszózott chipszeket, cukrozott élelmiszereket, üdítőket. És még több fórumon hirdetném a sport szükségességét. Egyetértek Norbival abban, hogy legyen érettségi tétel a futás, a Cooper-teszt.

Akkor most már ne álljunk meg fél úton. Ha te lennél a sportminiszter, akkor milyen intézkedéseket foganatosítanál az egészségmegőrzés érdekében? Milyen eszközökkel készítenéd napjaink elpuhult társadalmát a mozgásra?

Jó kérdés, hiszen valóban olyan korban élünk, ahol az emberek többsége a fizikális képességek minimumán éldegél. Amikor egy orvos nem képes végigállni egy műtétet, egy ápoló nem tud megemelni egy beteget, ott már baj van. Ha lenne rá módom, akkor minden lehetséges fórumon szemléltetném egy kóros elhízás miatt elhunyt ember boncolását, részletes alaposággal kitérve minden okra, ami miatt ez a szomorú vég bekövetkezett.

Ugyanúgy, egy tüdőrákban meghalt illető példájával is. Ismerje meg mindenki a szomorú valóságot, mi vár rá, ha ezt az utat választja!

Éz éppen olyan, mint amikor a néhai NDK-ban, mementóként kint hagyták az autóroncsokat a balesetek színhelyén...

Igen, pontosan. Ezen kívül bicikli utakat építtetnék, ahol kerékpározni, görkorizni lehet. Minden európai országban nagy gondot fordítanak erre, sajnos mi ebben is le vagyunk maradva.

Mit üzensz azoknak a nőknek, akik arra hivatkoznak, hogy a család és a munka mellett nincs idejük mozogni, sportolni?

Szerintem mindenkinek arra van ideje, amire akarja, hogy legyen. Fodrászra, manikűrösre mindig van idő? Testük kondicionálására nincs? Megveszik a legjobb, lelegegánsabb ruhákat. És ami alatta van? Legyenek igényesek a testükkel. Ez nem jelenti azt, hogy 45 kg-os anorexiásnak kell lenniük. Az sem baj, ha valaki 75 kg, csak törődjön a testével. Ezt üzenem mindenkinek, aki arra hivatkozik, hogy neki nincs ideje edzeni.

Köszönöm a beszélgetést! FM