

# FITMUSCLE TV MAGAZIN

**CD-n!**

A Fit Muscle TV magazin kéthavonta megjelenő egy órási adásai video CD-n\* jutnak el a nézőkhöz.

Az egyes számokhoz ingyenesen hozzájuthatsz a Fitness Pont üzletekben.

## A tartalomból:

- Interjúk a testépítés sztárjaival és magyar amatőrökkel is
- Nemzetközi profi versenyek és magyar események beszámoló
- Intenzív edzésjelenetek
- Szexi fotózások

\* A video CD (VCD) formátum lejátszható az erre alkalmas asztali DVD lejátszókon és CD olvasóval felszerelt számítógépeken.

**Telefon:**  
**(06-1) 222-6023**  
**www.FitMuscle.hu**



FIT  
MAGAZIN



- 6 Horváth Éva**  
A szépség királynője
- 12 Egyél sok szénhidrátot**  
és szálkásodj!
- 16 Új év, új cél**  
Gárgyán Rita női rovata
- 20 Táplálkozz úgy**  
mint az őseid  
Az étrend hatása a sav-bázis egyensúlyra
- 26 Kormány Misi**  
A magyar Tom Platz
- 31 Zsírégetés otthon**
- 33 Kérdezz-felelek**  
A szakértő válasza
- 36 Erőedzés kezdőknek**  
Csak három gyakorlat a siker titka?
- 42 A delta különkiadása**  
Brutális vállizom edzés

FIT MUSCLE MAGAZIN

**Felelős kiadó:** Scitec GmbH, Albert-Sweitzer-Ring 5, 22145, Hamburg

**Lapigazgató:** Bengyel Zsolt **Főszerkesztő:** Radnai Tamás

**Magazin koordinátor:** Deák Viktória **Fotó:** Alex Ardentí, Rick Schaff, Róza Gábor, Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms, David Paul

**Nyomda:** Komárnói Nyomda

A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Scitec GmbH tulajdonát képezi, minden jog fenntartva. A FIT MUSCLE MAGAZIN bármely formában történő másolása, terjesztése, egészben, vagy részben a Scitec GmbH írásos engedélye nélkül szigorúan tilos!

**Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén.**

**Terjesztés:** A Fit Muscle ingyenesen megtalálható a jobb edzőtermekben és szaküzletekben.

A szerkesztőség címe: 1147 Budapest, Telepes u. 51. Telefon (36-1) 222-6023

www.FitMuscle.hu E-mail: Info@FitMuscle.hu

# CYTOGEN®

RESEARCH  
AND  
DEVELOPMENT

## FANTASZTIKUS ÍZEK, AKCIÓS ÁRAK!

### Lassú és gyors felszívódású fehérjéket tartalmazó izomnövelők



750 g - 3,090 Ft  
1400 g - 5,190 Ft  
4000 g - 13,390 Ft

**NAGY KISZERELÉS**  
**3347 Ft/kg**

**NAGY KISZERELÉS**  
**3165 Ft/kg**

750 g - 2,890 Ft  
1000 g - 4,090 Ft  
3000 g - 10,290 Ft  
6000 g - 18,990 Ft

3000 g - 8,250 Ft  
6000 g - 14,890 Ft

**NAGY KISZERELÉS**  
**2480 Ft/kg**

**Ízek:**  
tejsoki,  
epres banán,  
ananászos  
vanília

Kapható a jobb  
edzőtermekben  
és a szakboltokban.  
Magyarországi  
forgalmazó:  
Pro Line Kft.

**Infoline:**  
**(06-1) 222-6023**

**VO SÁN  
VIRÁG**  
fitness  
modell

**A nagy kiszerezésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!**

# A szépség királynője

BESZÉLGETÉS HORVÁTH ÉVÁVAL



„Meggyőződésem különben, hogy a diétázás sokszor pszichikai okok miatt mond csődöt. A későbbiekben ésszerűbb táplálkozással és megfelelő edzéssel sokkal könnyebben értem el eredményt.”

Emberi ésszel felfoghatatlan, hogy mi mindent képesek megtenni az emberek a szépségért. Nincs szükség arra, hogy felsoroljuk, hiszen mindenki jól ismeri azokat a valódi és álmódszereket, amik természetesen pénzt, időt, energiát követelnek, de sokan úgy gondolják leginkább pénzt. A szépségideál persze állandóan változott az idők folyamán, mindig alakítva és a figyelem középpontjában tartva a szépségipart. Az emberiség századai alatt talán sosem volt olyan igény a szépségre, mint jelen korunkban. Hiszen a jóléti társadalmakban mindenki foglalkozhat valamilyen szinten azzal, hogy megváltoztassa azt a képet, amit a tükörben lát. Van, akinek kinszenvedés a szépségért való küzdelem és van, akinek szinte semmit sem kell érte tenni. Olyan ez, mint a testépítésben a gyenge vádli. Ha genetikailag a szerencsés csoportba tartozunk ezen a téren, elég, ha néha foglalkozunk egy kicsit vele. Ha viszont csak a vádlink helyét látjuk, akkor ha megszabadunk sem érjük el azt a formát, amit irigyelt társaink. Valóban ilyen determinált lenne a szépség lehetősége? Vagy gondoljunk inkább Hans Christian Andersen rút kiskacsájára, és hihetünk abban, hogy belőlünk is lehet méltóságteljes hattú?

Erre a kérdésre keresve választ kereste fel magazinunk Horváth Évát, aki magyarhonban és nemzetközi szinten is szépségkirálynő tudott lenni. Őt kérdeztük meg mindenről, ami a szépséggel kapcsolatban szóba jöhet.

A Fit Muscle Magazin egyik profilja az esztétikus külső bemutatása és ennek létrehozásához szükséges ismeretek terjesztése. Neked, mint a Ms. World Hungary '98 verseny győztesének, fotómodellnek mit jelent a szépség? A test szépségét?

Igen, elsősorban a külső megjelenés az, ami leginkább számít a szépség elbírálásában. Ugyanakkor természetesen a szépség teljesen relatív dolog. A tapasztalataim egyébként azt mutatják, hogy az én szakmámban akkor tud érvényesülni valaki igazán, ha egyfajta testi-lelki szépség sugárzik belőle. Valami magával ragadó harmónia. A lelki szépség hiánya egyértelműen megmutatkozik egy versenyen, a „beszélgetős” fordulóban.

**Te elégedett vagy a testeddel?**

Nem. Soha nem vagyok elégedett. Ha az lennék, akkor nem járnék edzőterembe. Szerintem kevés az esély arra, hogy valaha egyszer tökéletesen elégedett leszek magammal. Például szerettem volna, de mennyire szerettem volna kocka hasat. Be kell lát-

nom sajnós, hogy sosem leszek képes ennek az álomnak a megvalósítására. Lemondtam róla. Természetesen én is, mint minden nő kritikus szemmel javítgatom a fenék izmaimat. Nekem mindig az úgynevezett szálkásabb, tónusosabb testű modellek tetszettek. Naomi Campbell számomra az ideális női test birtokosa.

**Az internetes honlapod (www.horvatheva.com) flash animációjában a 6. fotó megpillantásakor megállt bennem az ütő...Korábbi fényképeid ismerőjeként nagyon meglepett az a majdnem dupla bicepsz póz, amit ott bemutatsz. És kellőképpen látványos felkarizmokat láthatnak a halandók. Te tettél valamit a szépségért?**

Mivel szüleim a sovány testalkatú emberek közé tartoznak, ezért bátran mondhatom, hogy előnyös genetikai tulajdonságokkal rendelkezem. Valószínű, hogy sosem fogok elhízni. Egyébként érdekes, de az 1998-as Ms. World Hungary megnyerése előtt és után közvetlenül 60 kilogramm körüli volt a súlyom. Manapság, általában a téli hónapokban 56, nyáron pedig 54 kiló körül vagyok. Akkor még másképp próbáltam ideálissá tenni a külsőmet. Őrült módjára diétáztam, ettem a káposztalevest, éheztem, gyakorlatilag semmi eredménnyel. Meggyőződésem különben, hogy a diétázás sokszor pszichikai okok miatt mond csődöt. A későbbiekben ésszerűbb táplálkozással és megfelelő edzéssel sokkal könnyebben értem el eredményt. Gyermekkoromban természetesen aktívan sportoltam, atletizáltam. Később nagyon szerettem volna aerobik versenyző lenni, de térd sérülésem megakadályozott ebben. Szerencsére azonban azóta megismerkedtem a súlyzós edzéssel, és mivel itt egy meghatározott kerékvágásban kell a különböző gyakorlatokat végrehajtani, és mód nyílik az egyes testrészek teljes elkülönítésére, ez a módszer sokkal biztonságosabb és eredményesebb számomra.

**Szavaidból kitérnek, hogy komolyan foglalkozol a sporttal.**

Igen, 1998-óta járok edzőterembe. Amikor először felkerestem a súlyzók birodalmát, még egyfajta kényszert jelentett az edzés. A formában tartás, testformáim javításának kényszere volt ez csupán. Mára már azonban kifejezetten élvezem az edzéseket. Megismertem, megta-

nultam és megszerettem a súlyzós sportot. Hogy mennyire komolyan veszem, azt mi sem bizonyítja jobban, hogy 55 kilóval végeztem guggolásokat. És komoly céljaim is vannak. Például minden vágyam, hogy szabadon, a saját testsúlyommal legyek képes húzódkodásokat végrehajtani. És mondhatom, ettől most már csak egy hajszál választ el. A súlyzós sport nőtársaim számára is nagyon hatásos módszer a test zsírtartalmának csökkentésére, az izmok gyarapítására. Ez azért lényeges, mert nincs szükség értelmetlenül szélsőséges diétára ahhoz, hogy valaki kivételesen jó formába kerüljön. Az én esetemben például ez azt jelenti, hogy a 60 kilogrammos testemhez képest most 56 kilós testsúllyal úgy nézek ki, mintha nem négyet, hanem tizet adtam volna le. Hetente négyszer járok edzőterem-

be. Leginkább a test alsó részeinek edzésére összpontosítok, különösen a farizmokra, valamint a hasizmokra koncentrálok. A felső testemet meglehetősen ritkán edzem, mivel úgy tapasztaltam, hogy nagyon könnyen reagál a



súlyozásra és az én céljaim között jelenleg nem szerepel az ennek megfelelő megjelenés.

**A testépítő szemmel is elismerést kiváltó bicepszeiddel sem foglalkozol komolyabban?**

Egyáltalán nem. Lehet, hogy hihetetlennek tűnik, de eddigi edzéseim során talán összesen négy edzésen ha foglalkoztam külön a bicepszeimmel.

**A hatékony zsírégetés egyik leghatásosabb módszere az alkalmanként 30-40 perces kardió munka. Szoktál ilyen gépeken edzeni?**

Nem szoktam. Nem szeretem a taposógépeket. Nagyon unalmasnak találom. Képtelen vagyok végigcsinálni egy-egy aerob programot. Az a baj, hogy nem tudom közben lefoglalni magam. Talán, ha lehetne olvasni közben. De nem lehet. Legalább is én nem tudok. Ezért aztán nem vagyok hajlandó időt pazarolni a taposásra.

**Ha már ennyire komolyan veszed a súlyzós sportot, szeretnénk tudni, hogy mi a véleményed a súlyzók örültjeiről, a testépítőkről?**

Tudom, a testépítés komoly dolog. Látom mögötte azt a rendkívüli munkát, ami a felkészüléshez szükséges. A precíz, elszánt edzéseket. A pontosan megtervezett és betartott diéta gyötrelmeit. Ehhez valóban erős akaratőre, kiállásra van szükség. Ezt díjazom. Ugyanakkor, számomra a testépítésben felvonultatott izomzat már túl sok. Egyszerűen én személy szerint túlzásnak tartom. A fitnessben megjelenő formák jelentik az ideális alkatot számomra. De a testépítők teste nekem sok. Túl sok.

**Számodra ki az ideális férfi? Szépnek kell lennie?**

Nekem a párom a legideálisabb férfi. Külsőleg és belsőleg is. Mindenképpen a külső mozgatja meg a fantáziámat, de a belső sokkal fontosabb. Sokkal inkább az a harmónia, amit az egyénisége sugároz. És amit külön ki kell emelni, az őszinteség! Manapság olyan kevés az igazán őszinte ember. És persze a szeretet.

**Éva, a testformálásban általában jelentős szerepet kap a megtervezett táplálkozás. Te mennyire figyelsz oda az étkezésre?**

Az igazság az, hogy én, talán a genetikai adottságaimnak köszönhetően, nem fordítok olyan túl sok figyelmet a táplálkozásomra. Ez azt jelenti, hogy nem tartok szigorú diétát. Gyakorlatilag mindent megeszem, amit megkívánok. Ennek ellenére azt hiszem, hogy ösztönösen rendelkezem egy képességgel, ami lehetővé teszi, hogy ne kerüljek formán kívül. Például én már korábban is úgy táplálkoztam, ahogyan az itthon nem olyan régen divatba jött Atkins-diéta előírja. Tehát húst szinte hússal ettem, ugyanakkor a szénhidrát bevitelemet nagyon alacsonyan tartottam. Szerencsére nem vagyok édesszájú, nekem talán ennyivel könnyebb lemondani a veszélyes szénhidrátokról. Mikor először hallottam Atkins doktor módszeréről, csak akkor ébredtem rá, hogy én már évek óta hasonlóan étkezem. A másik dolog, amiért nem kell olyan sokat foglalkoznom azzal mit, és hogyan eszem, az az edzés, amiben bízom és tudom, hogy jó formában tart. Úgy érzem, hogy megengedhetem magam-

nak, hogy kedvem szerint táplálkozzak. Szeretek főzőcskézni is, ha úgy tartja kedvem. Mindenféle finomat.

**Szoktál használni táplálékkiegészítőket?**

Igazából nem nagyon használok. Protein italokat fogyasztottam, de úgy találtam, hogy nagyon gyorsan izmosodok tőlük, és mint említettem nem vágyom túl nagy muszklakra. A szükséges vitaminok bevitelére nagy gondot fordítok.

**Van valamilyen káros szenvedélyed?**

Nincsen. Semmiféle káros szenvedélyem nincs. Talán a „junk food” az, amit a káros szenvedélyek közé lehetne sorolni. Mivel mindenevő vagyok, ezért többször esem olyan bűnbe, hogy gyorséttermi ételeket fogyasztok. A közelmúltban azonban láttam egy filmet, amiben ennek hatásaira kívánták felhívni az alkotók a figyelmet. Ez elég nagy hatással volt rám, utána jó ideig hanyagoltam a gyorséttermeket. Az biztos, hogy ezektől az ételektől nem lesz szebb az ember. Sajnos manapság



**BOSNYÁK ROLAND**  
Superbody  
bajnok,  
Team Scitec

## Joint-X

**Komplett ízületregeneráló  
és karbantartó formula**

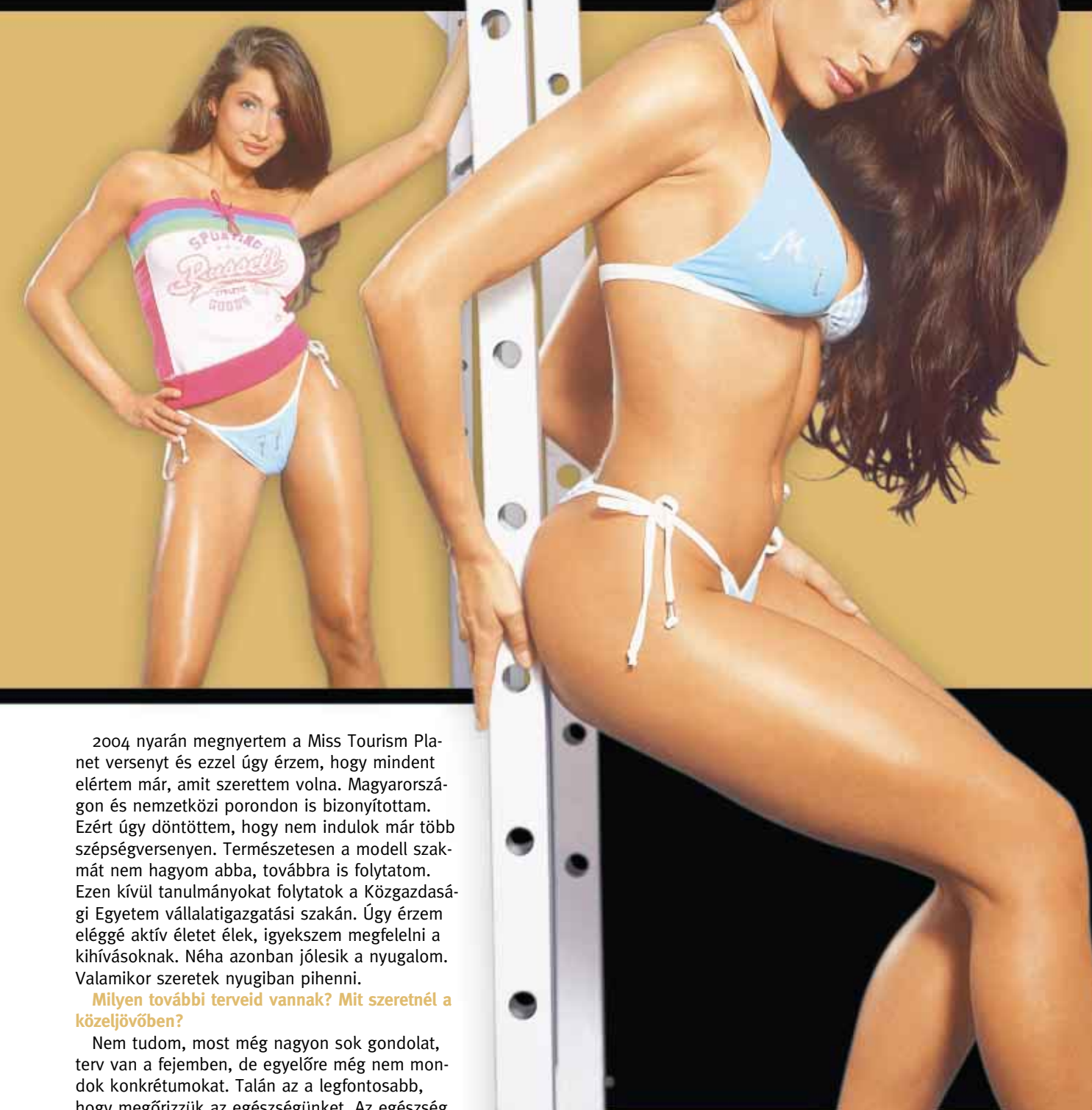


- Csökkenti a gyulladást és fájdalmat
- Serkenti a porcképződést
- Növeli az ízületi folyadék mennyiségét
- Fokozza az ízületek erejét és hajlékonyságát

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

egyre kisebb az esély arra, hogy kikerüljünk az egészségtelen táplálékokat. Ezért kell mozogni, sportolni, edzőterembe járni!

Hogyan éli hétköznapjait egy szépségkirálynő? Készülsz még versenyre?



2004 nyarán megnyertem a Miss Tourism Planet versenyt és ezzel úgy érzem, hogy mindent elértem már, amit szerettem volna. Magyarországon és nemzetközi porondon is bizonyítottam. Ezért úgy döntöttem, hogy nem indulok már több szépségversenyen. Természetesen a modell szakmát nem hagyom abba, továbbra is folytatom. Ezen kívül tanulmányokat folytatok a Közgazdasági Egyetem vállalatigazgatási szakán. Úgy érzem eléggé aktív életet élek, igyekszem megfelelni a kihívásoknak. Néha azonban jólesik a nyugalom. Valamikor szeretek nyugiban pihenni.

**Milyen további terveid vannak? Mit szeretnél a közeljövőben?**

Nem tudom, most még nagyon sok gondolat, terv van a fejemben, de egyelőre még nem mondok konkrétumokat. Talán az a legfontosabb, hogy megőrizzük az egészségünket. Az egészség nélkül ugyanis a nagy tervek is semmivé válnak.

**Felhasználhatom riportunk zárógondolatának azt a sportolásra buzdító két mondatot, amelyet az internetes honlapod (www.horvatheva.com) fórumán találtam, ahol egyébként időt s energiát nem kímélve személyesen válaszolsz a rajongóidnak?**

Persze, természetesen.

„Nőtársaim hajrá! Irány az edzőterem ebben az unalmas szürke téli időszakban, hogy nyárra ismét a régi fényünkben pompázzunk!”

Köszönjük a beszélgetést! FM

**SCITEC<sup>®</sup>  
NUTRITION**



Vass Imre  
**+13.8 kg**



Újházy  
Roland  
**+15.6 kg**

A Scitec Nutrition<sup>®</sup> csúcsmínőségű táplálékkiegészítőivel a siker garantált! Mára már sok testben, sok száz résztvevővel bebizonyítottuk, hogy az átlagember is elérhet kiemelkedő sikereket.



Hegyesi  
Károly  
**+12.7 kg**



Kovács  
Gábor  
**+11.11 kg**

**Szeretnél +7 kiló izmot?**

Az „előtte” és „utána” képek között rendszerint mindössze hat hét telt el. Az átlagos zsírmentes testtömeg növekedés 7 kg volt a tesztjeinkben ezen periódus alatt. A részleteket megtalálod egyéb kiadványainkban.



**Trans-X és Anabolic Whey, a tudományos kreatin – tejsavófehérje párosítás a maximális izomtömeg- és erőnöveléshez.**

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban, a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban.  
Infoline: (06-1) 222-6023 [www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)

**A LEGÜTŐSEBB KOMBINÁCIÓ!**

[www.Scitec.hu](http://www.Scitec.hu) - [www.FitnessExpress.hu](http://www.FitnessExpress.hu) - [www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)