

Amikor élmény a táplálékkiegészítés



**SCITEC
NUTRITION**

Új!

**Szuper
krémes
ízei!**

málnás joghurt,

vaníliás

**erdei gyümölcs
bomba,**

mokkás csoki

BALOGH GYÖRGYI
fitness modell

BENEDEK NIKOLETT
fitness modell

Professionális teljesítmény, Protein Delite ízvilág! Az új Volumass 35 Delite és 100% Whey Delite remekül oldódó fantasztikus új ízekben kapható.

FITMUSCLE MAGAZIN

A céltudatos testformálók lapja

2005/1
(7. szám)
www.FitMuscle.hu



**Horváth
Éva**

**A szépség
királynője**

**Táplálkozz
úgy mint az őseid!**

**Három
gyakorlat
a siker titka?**

**KORMÁNY
MISI**
a magyar Tom Platz

**FIT MUSCLE TV
VIDEO CD-n**

Ingyen megkaphatod!
Részletek a 4. oldalon

Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes!

KORMÁNY MISI

Írta: Drugs Bunny

A magyar Tom Platz

Kormány Mihály, a 2001-ben feltűnt fiatal tehetség olyan lábakkal rendelkezik, amely láttán fel szokott hördülni közönség, és sokan már a legendás Tom Platzot emlegetik – mi azonban nem tennénk efajta összehasonlítást akkor sem, ha Misi a Profi EB-n kivíta pár IFBB profi elismerő pillantásait is ezekkel a méretekkel. Misi még csak nemrég kezdett versenyezni és cseppet sem elfogulatlan véleményem szerint nagy jövő előtt áll: pár éven belül profi lesz belőle!

Misi, te Magyarországon azon kevesek közé tartozol, aki híresek testépítő körökben egy adott testrészről, te például a lábadról. Hülye kérdés, de mitől lett ilyen nagy? Úgy van, ahogy gondolom? Megszületett két láb, aztán ránőtt a Misi?

Mindig vastag volt, ez genetika. Nálunk ez családi vonás. Főleg a vádlim, de a combom is mindig nagy volt. Fel kell hozni hozzá a felsőtestem, ezzel tisztában vagyok. Arányban kell lenniük, de szerintem meglesz az! Most ezen vagyok, csak pénzügyileg nehéz, bár most a Scitec Nutrition támogat. Sokan csinálják ezt a sportot és sokan szeretnék csinálni, de nem nagyon éri meg senkinek! Áldozol rá sokat és semmi nem jön belőle vissza. Annyi, hogy jól nézel ki, kapsz elismerést, de mást nem.

Már ha kapsz egyáltalán elismerést. Volt hogy meghívtak egy tv-showba és nem kaptál érte egy vasat se!

Nem is az ilyesfajta elismerésre gondoltam, hanem a haverok, a család azért büszkék rám. Azért ez jó!

Nemrég még vidéken, Nyíregyházán laktál, hogy kerültél fel Pestre?

2002. novemberében költöztem fel, a Fitness 2000-ben laktam. Most bérek egy lakást.

Hogy talált meg Pintér Feri, a Fitness 2000 vezetője?

Én találtam meg őt, Dönci (Jóba Elek) ajánlotta. 2001-ben készültem a Mátra Kupára, ami október 14-én volt és előtte egy héttel kerestem meg Pintér Ferit. Az volt az első versenyem.

Akkor csúnyán lepontoztak.

Hát igen, de vizes voltam: 113 kiló. Ez nagyon rossz pont a bírónál. Jó volt ez így indulásnak: inspirálva voltam utána, mert tudtam, hogy többet is ki tudok hozni magamból!

Meg azért volt ott biztatás a nézőtérén!

Igen, ez is számít! Utána volt még a Magyar Bajnokság, ahol második lettem. Ott meg az volt a baj, hogy az első verseny után már meg voltam ijedve, hogy jól le kell fogynom. Aztán lementem 106 kilóra verseny előtt 4 nappal, van képem róla: a Gorillák Házában készült (Jóba terme), nagyon jól néztem ki, nagyon szálkás voltam! Ez volt kedden, utána szombaton volt a verseny, azon meg 108-109 kg voltam. Valamit elszúrtam, már nem tudom mit. Scorus Bernát lett az első. Aztán tavasszal nem is indultam, csak 2003 őszén, egy év elteltével ismét a Mátra Kupán.

Ott megint ugyanaz volt a séma, viszont már megint több voltam, olyan 118 kg. Harmadik lettem.

De nem volt olyan rossz, mint előző évben, a pózolásod is sokkal jobb volt!

Még mindig nem pózoltam eleget, de most már másképp lesz: több időt kell ráfordítani. Megmondom őszintén, nem nagyon vittem túlzásba. Az igazság az, hogy ez a színpadi ugrabugrálás nem érdekel, jobban szeretek edzeni, meg izmokat mutogatni, minél nagyobb!

Amikor az első versenyed volt, akkor még Nyíregyházán laktál. Segített ott neked valaki?

Akkor még igen. A Dönci. De ez nem úgy volt, hogy én állandóan hozzá szaladgáltam tanácsért, csak ha valamiben nem voltam biztos, vagy valamiben kíváncsi voltam a véleményére, azt megkérdeztem, de alapvetően a saját fejem után mentem. Szerintem ez a legjobb. Persze kell ehhez egy kis idő, amit eltölt ebben a sportban az ember, de az a legjobb, ha a saját tapasztalataid alapján jössz rá a dolgokra.

A Döncit honnan ismered?

Nyíregyházán az ő termében kezdtem el edzeni. Ő volt az első testépítő, akit láttam. Amikor megláttam, elájultam. Odamentem hozzá, megkértem mutassa meg nekem a combját. Az inspirált igazából. Azt mondtam magamnak, hogy valahogy nekem is így kellene kinézni! Ez '94 nyarán volt, akkor kezdtem el edzeni, 10 évvel ezelőtt.

Az igazság az, hogy ez a színpadi ugrabugrálás nem érdekel, jobban szeretek edzeni, meg izmokat mutogatni, minél nagyobb!

Hogy néztél ki előtte?

Általános iskola hatodikos koromig kövér gyerek voltam. Ez azért volt, mert rohadt sokat bírok enni és nagyon sokat is ettem. Utána elkezdtem atlétizálni, focizni, birkózni, akkor már szálkásabb voltam. Az atlétikát, meg a focit is versenyszerűen csináltam. Atlétikában a 100 méteres futás és a távolugrás nagyon jól mentek. Félig-meddig országos szinten. Aztán abbahagytam.

Terelődjünk kicsit az edzés irányába: annak idején, amikor elkezdted, mennyire örülködtél nagy súlyokkal? Sokan azt gondolják, szörnyű nagy súlyok kellett ekkora combokhoz.

Hát, elég rendszeren. Régen én igazából arra mentem rá – és ez mindenkinél előfordul, főleg aki fiatal – hogy minél nagyobb súllyal eddzek, mert az látványos és motiválja az embert. Hát, ja. Állatkodtam elég rendszeren, de azért nem olyan nagy súlyokkal: 17 éves koromban guggoltam 200 kilóba 8-at, az biztos. Így magamtól, simán, szériába. 19-20 éves koromig guggoltam nagyobb súlyokkal, de csak 240-ig mentem fel.

Na de mennyi vagy most, 25?

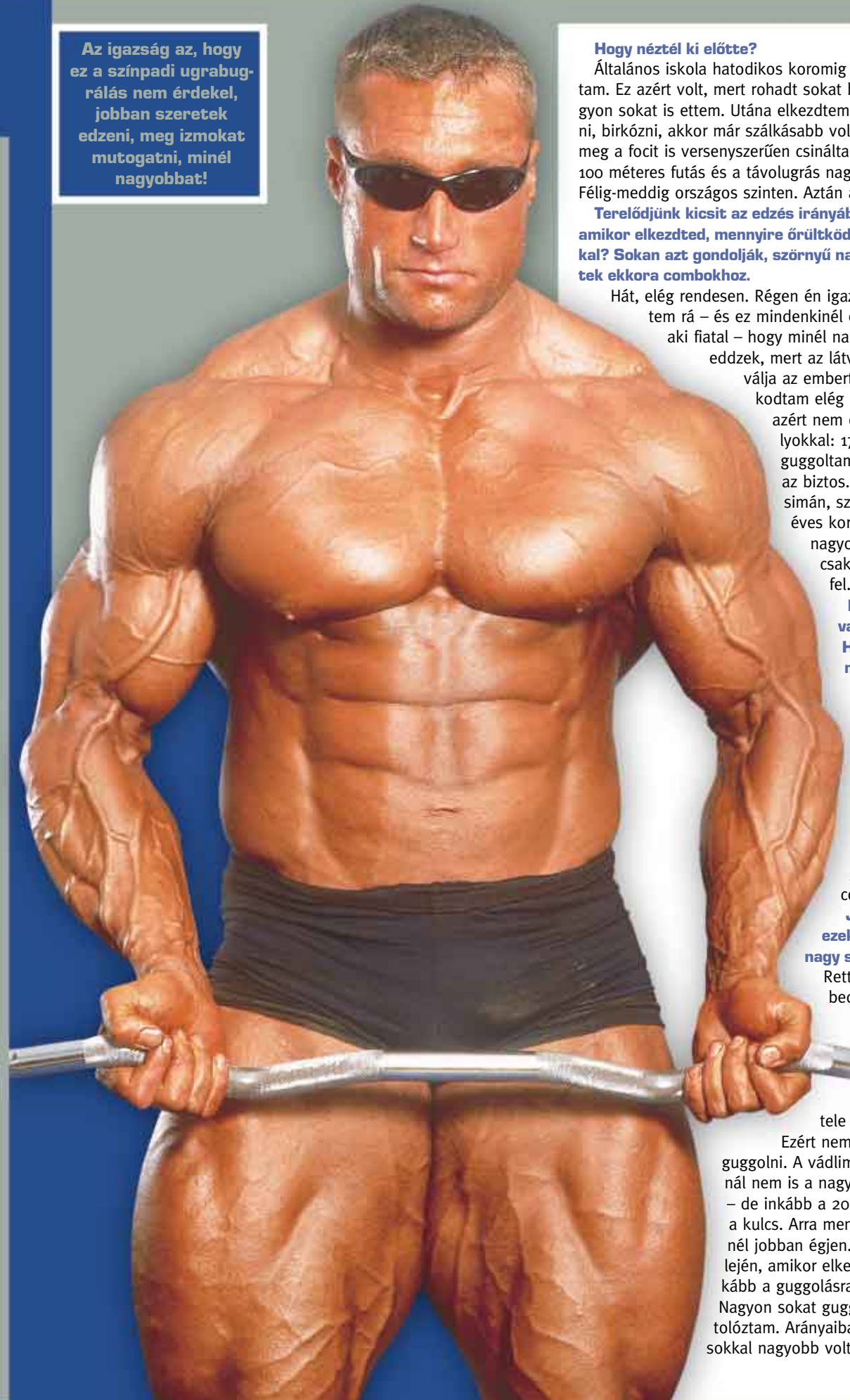
Hát az akkor mostanában volt!

Igen, 4-5 éve. 240-be guggoltam négyet 20 évesen, de most már nem guggolok. Annak nem sok értelmét látom, hogy még vastagabb legyen a combom.

Jól reagált rá ezek szerint, amikor nagy súllyal guggoltál?

Rettenetesen jól. Úgy bedurrant sokszor, hogy már nem bírtam behajlítani a lábamat, úgy tele ment vérell.

Ezért nem kell már nekem guggolni. A vádlim ugyanez. Vádlinál nem is a nagy súly – bár az is – de inkább a 20-25 ismétlés volt a kulcs. Arra mentem rá, hogy minél jobban égjen. Igazából a legegyszerűsége, amikor elkezdtem edzeni, inkább a guggolásra koncentráltam. Nagyon sokat guggoltam, meg lábtooltam. Arányaiban a combom sokkal nagyobb volt, mint a vádlim.



Aztán kezdtek mondani, meg én is láttam, hogy jó a vádlim is, de a combomhoz képest még kellene egy kicsi! Akkor elkezdtem elég keményen vádlizni is. Háromszor edzettem a vádlimat hetente. Igazából az volt a baj a Gorillák Házában, ahol edzettem Nyíregyházán, hogy csak ülő vádli gép volt, nem volt álló. Az álló vádlizást a Hack-gépen oldottuk meg: megfordultunk szembe, letettünk két deszkát. Ülő vádliztam és számár vádliztam. Számár vádlinál ráműlttem mindig két srácot, vagy egyet a hátamra plusz súllyal. Nagyon sokat számár vádliztam. Nekem

legjobban az jött be. Attól mindig nagyon bedurrrant a vádlim!

Azt is 20-25 ismétléssel?

20-25, valamikor 30. Úgy, hogy már égett, már nagyon fájt. Utána mindig abbahagytam, nyújtogattam, aztán kezdtem elölről. A srácoknak, akik velem edzettek és ugyanezt csinálták, nekik is nagyon jött a vádlijuk. 1

perc pihenőt tartok. Akkor jó, ha ég a vádli, akkor ér valamit. A hasat és az alkarot edzem még hasonló módszerrel. A többi testrésznél már nem jó, ha ég az izom, az már nem a növekedést szolgálja, de a vádliat állandóan használod, meg azért a hasizmokat is, főleg a felsőt, ezeknél is kell tehát ez az égetés, főleg a hasprés. A római széket szeretem még, de a hasprés jön be nekem a legjobban. Nem is számolom az ismétléseket. Ahogy érzem, 20-30-40. Mikor mennyi.

Más izmokra nem szoktál ennyi ismétlést csinálni?

Nem. Nekem az nem jön be. De mindenkinek más jó. A magazinok edzésprogramjait csak azért nézegettem, hogy valami fogalmam legyen, ami alapján el tudok indulni, de igazából az embernek saját magának kell kikísérleteznie, hogy mi neki a legjobb. Ezt érezni kell. Ezért kell az edzésen odakoncentráltni.

Edzel külön az alkarodra is?

Nem. Régen edzettem, de most már nem. Kap elég terhelést az alkar egyébként is.

Tervezed elérni a profi szintet?

Én úgy kezdtem el edzeni, hogy majd egyszer ott szeretnék versenyezni közöttük. Nekem ez jelenti a testépítést. Majd akkor érzem magam igazán testépítőnek, ha ott leszek.

Mi alapján választasz edzőtársat?

Semmi különös: haverkodunk, aztán megbeszéljük, hogy edzünk együtt. De én csak olyanokkal edzek, akiken látom, hogy tényleg lelkesek.

Nyíregyházán is volt edzőtársad?

Volt. Mindig akadt, bár nagyon sokat edzettem egyedül. De most már azért kell nekem egy társ. Húzzuk egymást és így elég intenzívek az edzéseink.

Hogyan kajálsz? Mennyi turmixot iszol naponta?

Változó, 2-5 shaket. Napi egy kiló húst is megeszem. A

kalóriákat nem számolom, igazából még verseny előtt sem. Inkább érzésre. A tükörben nézem magamat és úgy módosítok mindig. Ösztönösen csinálom.

Milyen táplálékkiegészítők jöttek be neked?

A „szentháromságra” építke. A tudomány és a tapasztalatom is azt mutatja, hogy a tejsavófehérje, a kreatin és a glutamin a legfontosabb, meg persze egy jó multivitamin extra C-vel. Edzésnapokon edzés előtt és után is bemeleg egy Scitec Anabolic Whey tejsavófehérje, meg



még a nap során akár további 3 alkalommal is. Most van ez az új Gluta-FX pezsgő formulába ágyazott glutamin, ezt izom edzés alatt és lefekvés előtt. A kreatinból a Trans-FX szintén pezsgő változatot tolom, ezt edzés után kell felhöpinteni.

Nyilván tudjátok, hogy a kreatin és a glutamin által okozott izomsejt-tér-fogat növekedés, hidratáció nagyon fontos, ettől pörög fel az edzés hatása az izomfehérje szintézis. Ennek alapanyagát adja a tejsavóból származó aminosav készlet. A glutamin és a tejsavó az immunrendszert is erősíti és fokozza a regenerációt, ami nagyon fontos a kemény edzés mellett. Ez a Scitec trió nekem nagyon beválik és segít magasabb szintre lépni!

Mennyire csökkented le a kalóriát diéta közben, illetve mennyit eszel vastagításkor?

Utóbbi esetben 4-6000 kalóriát. Ez mondjuk 60-70 dkg rizs, 1 kiló hús, 3 turmix.

A rizs mennyiségét főzve érted?

Nem, szárazon. De már nem bírok annyi rizst megenni. Régen simán megettem 1 kilót, volt, hogy másfelet. Az jó volt. Megint erre akarok ráállni. Ha tényleg sok rizst eszel, és a diéta rizst, meg húst tartalmaz, nem eszel semmi mást, akkor annyira betöltődnek az izmaid glikogénnel, hogy nagyon!

Sótlanul? Frankón sóatlan rizsből egy kiló?

Hát igen, a sót azt el kell felejtetni. Egy kiló rizs megfőzve az egy bazi nagy tál! Enni kell nagyon sokat. Rá kell erre állni. Amikor a Magyarra készültem, előtte egy-két hónappal mindig ennyit ettem. Egy kiló rizs simán becsúszott naponta. Plusz a hús, meg a turmixok. Van, hogy egy kicsit



DEBRECZENI GÁBOR
Superbody
Open
ezüstérmes,
Team Scitec

MyoMeth
Anabolikus
flavon formula



- Növeli a tiszta izomtömeget!
- Támogatja a zsírégetést!
- Pozitív nitrogén egyensúlyt teremt!

SCITEC
NUTRITION

A római széket szeretem még, de a hasprés jön be nekem a legjobban. Nem is számolom az ismétléseket. Ahogy érzem, 20-30-40. Mikor mennyi.

megcsömörök tőle és nem eszek annyit 1-2 napig, de utána megint megy. Mostanában megint nem bír-tam úgy a rizst, szerintem a nyári meleg miatt, ilyenkor nem bírok annyit enni. Vastagításkor sem szólok, már megszoktam így. Ha nem tartom a diétát és mondjuk elmegegyek valahova kajálni, ott tele van sóval, az egyértelmű, de ha én magamnak főzök rizst, nem szólok meg. Megszoktam, nem is hiányzik. Soha életembe nem sóztam külön a kaját.

És a tengeri só?

Az jó. Az kálium. Azt nyugodtan lehet. Gyógynövény boltban lehet kapni. Arra vigyázz, hogy lehet kapni közértekben is, de azokban van nátrium is. Vettem én már olyat. Az volt ráírva, hogy jódozott tengeri só. Amikor az első versenyemre készültem, azzal sóztam a kajámat. Tele volt nátriummal, csak volt benne egy kis kálium! Én meg sóztam a kaját, aztán csak nem bírtam fogyni. Még mindig tök vizes voltam. Aztán néztem csak meg, miből áll össze!

Hát, mondjuk egy sótlan brokkoli elég szar...

De ennyire hiányzik az íze? Kell neked, hogy érezzél valami ízt? El kell döntenem, hogy jól akarsz kinézni, vagy az íz a fontos! Mert mire jó a só? Semmi! Hogy jó vizes legyen. Semmi másra!

Vannak egyéb sporton kívüli terveid?

Vannak. Elkezdtem a Fitness Akadémiát, csak azért, hogy meglegyen az edzői papírom, mert úgy hallottam, kötelező lesz. Még szeretnék tanulni utána valamit: nem tudom még pontosan, hogy mit, de az egészséges életmóddal kapcsolatban. Ebben szeretnék majd maradni, ha már nem versenyzek. Ezt szeretem, ebben nőttem fel.

Volt valami elképzelésed, mi szeretnél volna lenni, még mielőtt edzeni kezdted? Van valami hobbid?

Nem, nem volt semmi ilyen. Nem is érdekel semmi egyéb olyan nagyon komolyan. Ami érdekel, a versenyzés és hogy valami normális életet összehozzak magamnak. Lehet, hogy ez majd később változni fog.

Mivel töltöd a szabadidőd?

Az nem nagyon van! Mondjuk a természetbe való mászkálás az bejön. Jó ott a friss levegő. Az erdőben mászkálás megnyugtató. Nincs ez a zaj, nyüzsgés, füst, stressz!

Vastagításkor csinálsz kardiót?

Egész évben! Bár most már nincs annyi időm rá a munkám miatt: személyi edzőként dolgozom és nekem kell alkalmazkodnom az emberekhez. Mire befejezem a súlyzós edzést, van úgy, hogy már jönnek, és így elmarad a kardió. Ha tudok, minden edzés után kardiózok fél órát, mikor mennyit. Szerintem vastagításkor is kell.



Nem unatkozol közben?

Nem. Elvagyok. Elnézeltődök, elgondolodom, valamikor viszek magammal walkmant, azt hallgatom. Csináltam olyan kardiókat, hogy két óra gyaloglás, edzés után, 135 kilósan!

Mennyire veszik komolyan a személyi tréninget a tanítványok?

Valaki igen, valaki nem. Azokkal szeretek foglalkozni, akik tényleg úgy jönnek, hogy csinálják, szinte szünet nélkül. Van, aki egyszerűen gáz és egy idő után idegesítő.

A kaját úgysem tartják be!

Ja, azt is magyarázom: az a legfontosabb, amit eszik! De különben is az olyat szeretik, ami nem kerül túl nagy erőfeszítésbe, és azt hiszik, lesz valami eredménye. De semmi nem lesz. Mindenkinek elmagyarázom a diétát is, csak hogy azért ez nem olyan egyszerű. Hiába mondom el, hogy rizst egyél, meg csirkét, ők bemennek a kínaiába, kikérik a rizst, csirkét, közben tisztában sincsenek azzal, hogy ez tele van sóval, meg mindenféle szarral, közben meg azt hiszik, hogy diétásan esznek. Hát ez még abszolút nem diéta. Ez még kevés a jó kinézethez, hacsak nincs valakinek valami szuper genetikája.

Milyen érzés volt testközelből látni profikat?

Nagyon jó, de annyira nem voltam elájulva – inkább inspirált ez a közeg, hogy egyszer én is erre a szintre léphessek!

Mi őszintén szurkolunk neked, Misi!

Misi a 2004-es őszi szezonban, ígéretéhez híven, jelentős fejlődést felmutató fizikummal állt színpadra. Az igen komoly kondíció és a sokkal jobb általános kiegyensúlyozottság ellenére is Misi „csak” 2-3. helyezést tudott begyűjteni, mely tény a szakértők és rajongók körében heves

vitákat váltott ki a bíráskodási szempontok és a tényleges bíráskodás menetét illetően. Legtöbben úgy vélték, hogy a 2004-es Kormány Mihály „verzió” megérdemelt volna egy első helyezést a vitathatatlan tömege és kondíciója alapján. FM



Zsírégetés

Otthon is fogyhatsz minimális felszereléssel!

otthon

A probléma: bele szeretnél kezdeni egy olyan edzésprogramba, amely eltünteti a felesleges zsírpárnáidat, de az edzőterembe járás kényelmetlen, túl drága, vagy csak simán nem a te stílusod. Megoldás: útmutatónk segítségével készíts egy olyan hatékony zsírégető programot, melyet az otthoni konditermedben kényelmesen tudsz követni.

Emelj súlyokat

Először is a legfontosabb szabály, hogy ha komolyan zsírt akarsz égetni, akkor nem hagyatkozhatsz kizárólag a kardió edzésekre – muszáj súlyokat is emelned. Az optimális zsírégetés eléréséhez iktass be hetente legalább három 30-40 perces súlyzós edzést, magyarázza Tom Marshall, a los angeles-i The Sports Club edzőterem személyi edzője: „A súlyzós edzés kiegészítésként egy nagyon fontos eszköz az anyagcsere felgyorsításában”. Az izmok növekedésével az anyagcsere is gyorsul, azaz több kalóriát égetsz el a nap folyamán.



Az egyik könnyen észrevehető hiányossága az otthoni edzéseknél, hogy nem állnak rendelkezésre azok a gépek, kábelek és egyéb felszerelések, melyek a konditeremben megtalálhatók. De ezt akár még a hasznodra is fordíthatod, ha visszatérsz az alapokhoz és a

szabadsúlyos gyakorlatokhoz. A szabad súllyal végzett gyakorlatok hihetetlenül hatékonyak és mindössze egy hátrányukat tudom megemlíteni: a kizárólag rájuk való támaszkodás könnyen a felsőtest túledzéséhez és lábaink elhanyagolásához vezethet, mivel sokkal több szabadsúlyos felsőtest gyakorlat létezik. Gondoskodj róla, hogy hetente legalább egyszer eddél lábra is, olyan gyakorlatokat használva mint a kitörés, a felhúzás, a rudas vagy kéziszúlyzós guggolás a combjaid formázására.

Dobogjon a szív

Hosszútávon a súlyzós edzés többet ér számodra, legalábbis ami a zsírégetést és a zsír távoltartását illeti. De a kardió edzéseknek is fontos szerepük van a zsírégetés egyenletében, nem is említve a szív és érrendszeri pozitív hatásait. Hetente legalább háromszor, alkalmanként 30-45 percnyi kardió edzést tanácsos végezni, lehetőleg korán reggel, a nap első tevékenységként. A zsírégetés felgyorsítására Marshall erősen javasolja intervallum

edzések beiktatását, ahol is rendszeresen változtatod a sebességet és az intenzitást az edzés folyamán; valamint 6-8 hetente újfajta mozgásformák kipróbálását tanácsolja (például, ha eddig futottál, akkor próbáld ki a biciklizést, vagy az úszást helyette). Marshall hisz abban, hogy ezzel a két módszerrel biztosítható, hogy a „tested folyamatosan próbáljon megfelelni az új kihívásoknak, és megpróbáljon alkalmazkodni hozzájuk.” Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy több zsírt fogsz elégetni, és az izomcsoportokat is többféleképpen dolgozod meg.

Az intervallum edzések esetében fokozatosan kezdj hozzá a dologhoz, ha a szíved nincs túl jó formában, figyelmeztet Marshall. Szerinte egy igazi komoly, kihívást jelentő 30 perces intervallum edzésnek számos rövid, intenzív szakaszból kell állnia (a maximális pulzus 90%-án, vagy e körül), melyek egyenként 30-60 másodpercig tartanak, közöttük hosszabb lassú szakaszokkal (egyenként körülbelül 60-120 másodperc időtartamban). Nem kell nagy dolgokra gondolni, egy intervallum edzés kifejezetten egyszerű is lehet, mint pl. egy átlagos sétáló programba beiktatunk időnként gyorsabb gyalogló, vagy kocogó szakaszokat. Találsz néhány példát a nagyszerű otthon végezhető kardió gyakorlatokból az „Otthoni kardió edzés” táblázatban.

Maradj motivált és lelkes

Míg az edzőtermi környezet számos kikapcsolódási lehetőséget nyújt, az otthoni edzés gyakran inkább mentális kihívást jelent, mint fizikait. Az alatt az idő alatt, míg edzel, maradj éppoly motivált, mintha az edzőteremben lennél. Írd le a zsírégető programodat, amit követni tervezel, beleértve a céljaidat is, és tedd ki valahova az edző helyiségben. Az edzéseid folyamán próbáld meg kizárni mindenféle külső zavaró tényezőt, így például húzd ki a telefont és mondd meg a családtagoknak, hogy tiszteljék meg annyival az edzésedet, hogy nem zavarják meg a koncentrációd.

Próbáld annyira konditermi hangulatot varázsolni az otthoni

kis edzőtermedbe, amennyire csak lehetséges. Hogy fokozd az edzéseid hatékonyságát és kényelmes környezetben tudj edzeni, gondoskodj róla, hogy ez a terület megfelelően legyen kivilágítva és kellőképpen hűvös legyen. Szereld fel az otthoni edzőtermedet TV-vel, vagy rádióval, mind a lehető megfelelő eszköz lehet a szórakoztatásodra kardió edzés közben. A szabadsúlyos gyakorlatok végrehajtása közben egy megfelelően elhelyezett tükör segíthet a gyakorlatok szabályos végrehajtásában. Ha zsírt akarsz égetni és nem akarsz havonta pénzt kiadni a konditerem bérlésre, a megfelelő otthoni edzőkörnyezet megteremtése kulcsfontosságú. Ha kényelmes és hangulatos körülmények között tudsz edzeni, akkor sokkal inkább be tudod majd tartani az edzésterved és el tudod majd érni a kitűzött célokat. FM

OTTHONI KARDIÓ EDZÉS

Gépek nélkül:

- ◆ helyben kocogás
- ◆ ugrókötelezés, ugrálás helyben (pl. zenére terpesz, összezár, terpesz...)
- ◆ lépcsőzés
- ◆ gyors gyaloglás, kocogás, vagy futás a környéken
- ◆ focizás, kosarazás
- ◆ aerobik videokazettára

Gépekkel:

- ◆ gyaloglás, futás, kocogás futógépen
- ◆ lépcsőzés taposógépen
- ◆ sífutás elliptikus tréneren
- ◆ biciklizés szobabiciklin
- ◆ boxzsák püfölés