

CSAJOK A CSÚCSON!

Szerezz te is mielőbb a nagy kiszerezésű termékekből, mert már a csajok is nagyon nyomulnak!

SCITEC
NUTRITION

VOZSÁN VIRÁG
fitness modell

CSATÁRI ERVIN
Superbody Open bajnok,
Team Scitec

3700 Ft/kg
30% KEDVEZMÉNY

4750 Ft/kg
40% KEDVEZMÉNY

4750 Ft/kg
30% KEDVEZMÉNY

5250 Ft/kg
35% KEDVEZMÉNY

3150 Ft/kg
27% KEDVEZMÉNY

3250 Ft/kg
40% KEDVEZMÉNY

4550 Ft/kg
40% KEDVEZMÉNY

3600 Ft/kg
44% KEDVEZMÉNY

A fantasztikusan finom Scitec termékek nagy kiszerezései árban hihetetlen megtakarítást jelentenek!



Csak egy gyakorlat

fő izomcsoportonként a helyes út?

Bill Starr edző elmondja, mi a sikeres kezdő erőedzés-program titka

Mindig szerettem volna eljutni Monticello-ba, látni Thomas Jefferson egykori amerikai elnök ültetvényét és otthonát, de mivel csak néhány órányira van tőlünk, mindig csak halogattam az utazást. Ha messzebb lenne, már évekkkel ezelőtt megnéztem volna. Mivel azonban a kiadómossal kellett találkoznom Fredericksburg-ben, úgy döntöttem, ha már egyszer útba esik, nem halogatom tovább a Monticello-i kirándulást. Megkerültem Washington-t, áthajtottam az amerikai polgárháború számos híres csatamezőjén, eljutottam Charlottesville-be, majd a hegyeken át Monticello-ba.

A hely hatalmas turista látványosság, bármerre nézve tömegeket láttam. Egy villamos a főépülethez vezető ösvényig vitt, ahol egy végtelen hosszú sor fogadott. A kihelyezett táblán azt írták, hogy húsz percet kell várakozni, hogy bejussak, de tapasztalataim szerint ez általában fél órát, vagy akár többet is jelent.

Kiolvastam a brossúrákat, áttanulmányoztam a térképet, nézegettem az embereket és a környezetet azt kívánva, bárcsak hoztam volna magammal egy könyvet. Ekkor valaki könnyedén megkopogtatta a karomat. Megfordultam, egy harmincas éveit közepén járó férfi mosolygott rám: „Maga Bill Starr,” közölte. „Láttam magát egy konferencián előadni Ohio-ban!”

Bólintottam, hogy így van, ő pedig Brad-ként mutatkozott be. „Tetszenek az írásai az erőedzésről a testépítő magazinokban!” tette hozzá.

Megköszöntem a bőkot, majd észrevettem, hogy azzal a bizonyos tekintettel néz rám. Nyilvánvalóan kérdezni akart valamit az edzésről. Tekintve, hogy más dolgom épp nem akadt, arra gondoltam, miért ne? Feltette az elkerülhetetlen kérdést, én pedig azt válaszoltam: „Persze, hogy kérdezhet! Mit szeretne tudni?”

„A történet a következő. Néhány barátommal vettünk néhány gépet és berendeztünk egy kisebb edzőtermet a garázsomban. Hatan-heten edzünk ott rendszeresen. A gond az, hogy igazából egyikünk sem tudja hogyan kell egy jó edzéstervet összeállítani. Kimásoltunk néhányat magazinokból, de nem igazán felelnek meg. Olyan kellene, amitől igazán nagyobbak és erősebbek leszünk!”

„Hadd találjam ki, nézték az Olimpiát, ugye?” kérdeztem.

Nevetett. „Eltalálta! Az hozott minket lázba, hogy láttuk a súlyemelőket és a többi atlétát az erőedzésükről beszélni!”



„Az erőedzés szelleme mindig fellángol az Olimpia után!” Kértem, hogy tegeződjünk.

„Nos, belefáradtunk abba, hogy csak azért edzünk, hogy formában maradjunk. Ha már rászánjuk az időt, szeretnénk fejlődni, tömegben és erőben is!”

Bólintottam. „Pontosan tudom, mire gondolsz. A legtöbb srác, aki edz, ennyi erővel akár otthon is maradhatna és olvashatna. Legalább okosodnának. Az erőedzés igazi szépsége, hogy az eredmények elég gyorsan és kiegyensúlyozottan jönnek egy ideig. Nincs kellemesebb érzés annál, mint amikor erősebb leszel, és ez azt is jelenti, hogy a tested formája is jó irányba változik.”

„Egyetértek. Mit tanácsolsz, hogyan kezdjünk hozzá?”

A sor tett úgy harminc lépést előre, majd ismét megállt. „Van néhány kipróbált alapelv. Ha ezeket használjátok, összeállíthatok olyan programot, ami biztosan beválik. Az erőedzést célzó edzésprogramok egyik legfontosabb alapelve az, hogy a hangsúlyt a nagy izomcsoportokra helyezik: a vállövre, vagyis a felsőtestre, hátra, csípőre és lábakra, vagyis az alsótestre. A kisebb izomcsoportok, például a bicepsz, tricepsz, vádli is edzésre kerül, de nem kapnak hagsúlyt. Azok, akik hatalmas karokért sóvárogznak, félnek ettől, de a tapasztalat azt mutatja, hogy ha a nagy izomcsoportok nőnek és erősödnek, akkor a kisebbek is szépen követik őket.”

„Oké, akkor hadd mondjam el, most mit csinálunk! Minden nagy izomcsoportot heti kétszer eddzük, és minden edzés alkalmával megpróbáljuk változtatni a gyakorlatokat.”

„És ez a rendszer beválik? Úgy értem, van látható és érezhető fejlődés erőben, méretben?”

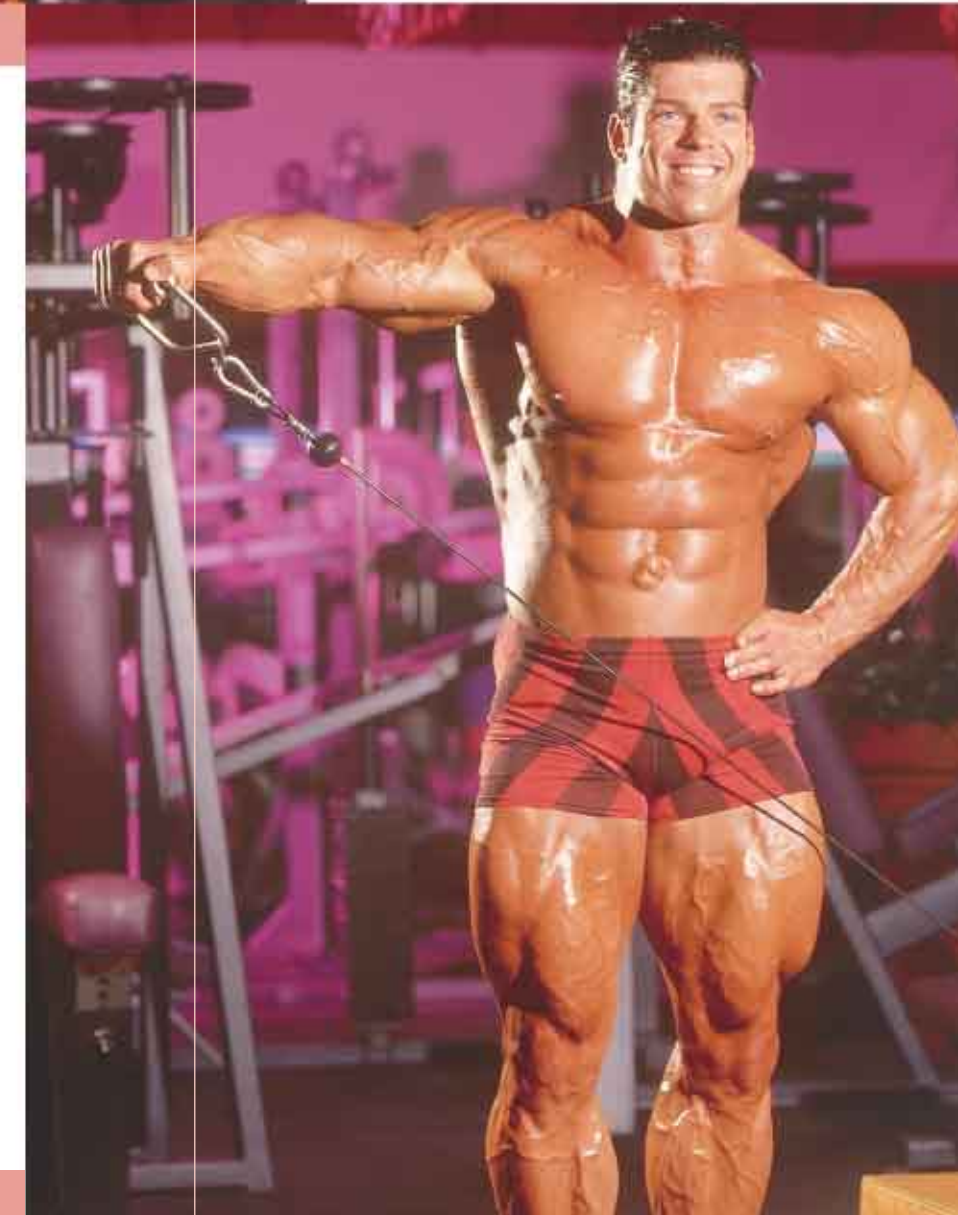
„Nem igazán” mormogta. „Izomlázunk lesz, de mégsem erősödünk és növekszünk. Mit csinálunk rosszul?”

„Valószínűleg túl sok gyakorlatot csináltok. A megosztott edzésprogram nem a legjobb döntés, ha erőedzésbe kezdtek. Eljön persze annak is az ideje, de csak ha már megvan a kellő alap, úgy hat hónap múlva. Nem jó ezzel kezdeni, mert túledzéshez vezet. Kezdetben a megoldás, hogy a főbb izomcsoportokat minden edzés alkalmával meg kell dolgoztatni.”

„Ez még inkább túledzéshez vezethet, nem?”

„Nem, ha megfelelően jártok el. A három nagy izomcsoportra csak egy-egy gyakorlatot kell végezni minden edzésen. Most például mit csináltak egy lábédzésen?”

„Nézzük csak... guggolásokat, kitérést, Hack-guggolást, lábnyújtást, lábhajlítást, majd vádlizunk.”



„Mindezt teljes erőbedobással?”

„Nem. Általában a guggolásra koncentrálnak, a többi gyakorlatot kicsit könnyebbre vesszük.”

„Lényegében annyira kimerítitek magatokat, hogy a teste nem képes regenerálódni és nőni. Az erőedzés sokkal tömörebb. Ha tényleg mindent beleadtok a guggolásba, akkor már nem lesz semmi erőtök a többi láb, csípő alapgyakorlatra. Ugyanez érvényes a hátra és a vállövre is. Ha mindent kiadtok magatokból fekvenyomásnál, vagy elemelésnél, akkor több alapgyakorlatra nem maradhat kakaó. Csak ha már bizonyos alapokat építettetek fel, akkor szabad új gyakorlatokat beiktatni, de ezek mindig kiegészítő jellegűek, vagyis kevés, magas ismétlésszámú sorozatból álljanak.

Például néhány hét után beiktathatjátok lábnyújtást és lábhajlítást kétszer egy héten, az edzés végén, 2 sorozattal és 20 ismétléssel. Hack-guggolást, vagy kitörést csinálni egy kimerítő guggoló edzés után nemcsak időpocsékolás, de a célotokkal ellentétes is lehet.”

„Értem. Hányszor edzünk a héten?”

„Kezdetben háromszor. Pár hónap múlva gondolhattok csak a terhelés növelésére. Azt ajánlom, hogy inkább egy

ismét haladt a sor, ezúttal már a gyepe széléig jutottunk. Szerencsére a szél is egy kicsit megélenkült. „A kérdésre válaszolva, minden kezdőnek a nagy hármast ajánlom: mellrevételt, guggolást és fekvenyomást. A mellrevételt több szempontból is szeretem. Egyrészt mert a hát összes izmát egyenlő mértékben és nagyon dinamikus mozgatja meg, másrészt pedig, ha valaki megtanulja e mozdulat helyes végrehajtását, könnyebben fog más hát alapgyakorlatokat, például a felrántást, elemelést vagy vállvonogatást megtanulni.”

„Tudom, hogy sokan képtelenek a mellrevétel korrekt formáját magazinokból, vagy könyvekből elsajátítani, illetve mások vállja nem elég laza ehhez a mozdulathoz, ezért ilyenkor a mellrevételt elemeléssel, vagy felrántással lehet helyettesíteni, mindkettő remek hátizom alapgyakorlat.”

„A fekvenyomást szinte mindenki akarja csinálni. Az atléták inkább ferdepados nyomást csinálnak, ezt bármilyen erőedzés programba is be lehet iktatni fekvenyomás helyett. Az egyetlen gyakorlat, amit semmiképpen sem engedek kihagyni, hacsak nem fizikai adottságok akadályozzák, a rendes guggolás. A rendes guggolás a kulcsa nemcsak a lábak, de az egész test méretének és erejének növeléséhez.”

Brad közben szorgalmasan jegyzetelt. **„Azt mondd, hogy minden edzésen ugyanazokat a gyakorlatokat csináljuk?”**

„Az első néhány héten igen. Ez segít szilárd alapokat építenetek és ami ugyanolyan fontos, a három választott gyakorlat helyes végzését is elsajátítjátok. A korrekt forma nemcsak az alapok építésében, hanem a további fejlődés szempontjából is fontos. A mozdulatok helytelen kivitelezése könnyen sérüléshez, a fejlődés megakadásához vezethet.”

„Egy edzésen mindössze három gyakorlatot végezzünk?”

„Az első néhány héten igen. Ez a megközelítés lehetővé teszi, hogy az alapgyakorlatokra rendesen koncentráljatok. Az edzéssel maximum egy és egy negyedóra alatt végezzetek! Két hét után beiktathatjátok kiegészítő jellegű gyakorlatokat, például karhajlítást, tricepsz letolást, áthúzást, húzózkodást, tolózkodást, vádli emelést, vagy egyéb gépen végzett lábgyakorlatot. Ezekből azonban edzésenként ne csináljatok többet kettőnél, és azokat is két-két sorozattal és húszas ismétlésszámmal.”

Brad pár percig lázasan jegyzetelt, majd így szólt: **„Oké, vegyük át ezt a dolgot! Edz velünk két gimis atléta, focisták és kosarasok. Velük tudok majd mellrevételt csináltatni, de mi, a többiek nem fogjuk bírni, ahogy említetted, a merev vállunk miatt. Tudom, mert már megpróbáltuk. Ehelyett elemelést végzünk majd, mellette**

pedig fekvenyomást és guggolást.”

„Ez így rendben lesz.”

„Mondj valamit sorozat- és ismétlésszámokról! Eddig négy-öt sorozatot csináltunk tíz ismétléssel. Azt olvastam, hogy kezdőknek tíz ismétlés ajánlott, mert korlátozza a használt súly nagyságát.”

„Én azt ajánlom, hogy minden gyakorlatból öt sorozatot csináljatok öt ismétléssel. Ismerem az elméleteket a tízes ismétlésszám mögött, de tapasztalataim alapján ez könnyen visszaüthet, mert a kezdők gyorsan kifáradnak, és a nyolcadik, kilencedik, tizedik ismétlésnél már nem végzik helyesen a mozdulatot. Úgy találtam, hogy kezdőknek jobban beválik az ötös, mint a nagyobb ismétlésszám.”

„Mekkora súlyt használunk az egyes gyakorlatoknál?”

„Az első két héten bármennyig felmehettek, de ne menjen a forma rovására. Tegyük fel, hogy az első edzésen az utolsó sorozat guggolásban 100 kilóval csináltátok öt ismétlést. A következő edzésen próbáljatok meg 102, vagy 105 kilóval, pénteken pedig megint próbáljatok meg egy kicsivel emelni. A két hét alatt megtaláljátok a határokat, ezután következhetnek a módosítások. Ekkor kell majd a nehéz, közepes és könnyű napokat használni rendszert alkalmazni, ami a hatékony erőedzés alapja, ugyanis elkerülhető vele a túledzés.”

„A könnyű napok segítenek a nehéz edzés utáni regenerálódásban, és hagynak a formára koncentrálni, hiszen könnyebb súlyokat használjatok. A közepes napok szintén segítenek csiszolni a végrehajtási formát, és felkészítenek a következő nehéz napra.”

„Az egyes napokon mekkora súlyokat használunk?”

„Nehéz napokon a maximumig menjetek fel, bármekkora legyen is az öt ismétlésnél. Ebből kiindulva sokan szeretnek a nehéz napokon használni súly százalékaival számolgatni a többi napon, de mondok egyszerűbb módszert. Tegyük fel, hogy egy nehéz napon az alábbi súlyokkal nyomtátok fekvő: 60, 70, 80, 90 és 100 kilóval öt ismétlést. A nehéz napot mindig könnyű nap kövesse. Ilyenkor a legnagyobb súly az legyen, amit a nehéz napon a harmadik sorozatban használtátok, vagyis 80 kiló. A közepes napon az utolsó



napot tegyetek az edzéshez, mintsem több gyakorlatot iktassatok heti háromszori edzésbe. Kezdetben heti három edzést alkalmazva elég idő áll rendelkezésre pihenni, a pihenés pedig létfontosságú a növekedéshez és az erősítéshez.”

„Tehát heti három edzés, minden edzésen egy-egy gyakorlat három fő izomcsoportra. Milyen gyakorlatokat csinálunk?”

„Sok közül válogathattok. Néha a gyakorlat választást befolyásolhatja az elérhető felszerelés, vagy akár a testi adottságok is. Hiába akarsz például Hack-guggolást csinálni, ha a teremben nincs ilyen gép. Vagy hiába csinálnál mellrevételt, ha egy régi vállsérülés akadályozza a mozdulatsor helyes végrehajtásában, esetleg fekvenyomnál, de az nagy fájdalmat okoz. Ekkor keresni kell más alapgyakorlatokat az adott testrészre, és azt lehet beiktatni a programba. Körül lehet járni a problémát!”

**GERGYESI
ÁZOS
Superbody
Grand Prix
ezüstérmes,
Team Scitec**



Volumass 35 **Tiszta-izomtömeg** **növelő**



- **A tökéletes edzés utáni étkezés!**
- **Kreatinnal megerősítve!**
- **35% fehérje a legjobb forrásokból!**
- **Extra aminosavak hozzáadásával!**

SCITEC
NUTRITION

sorozatban a nehéz nap negyedik sorozatának súlyát használd, vagyis 90 kilót. Ahogy a használt súly a nehéz napokon

AJÁNLOTT KEZDŐ ERŐEDZÉS PROGRAM

HÉTFŐ (nehéz nap)	
Fekvenyomás:	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
Guggolás:	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
Elemelés vagy döntött törzsű evezés:	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
Ferdepados nyomás	
kézisúlyzóval:	2 sorozat, 20 ismétléssel
Vádlí emelés:	2 sorozat, 20 ismétléssel
SZERDA (könnyű nap)	
Nyomás nyakból:	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
Guggolás:	5 sorozat, 5 ismétléssel, kb. 20 kilóval kevesebbel, mint hétfőn
Jó reggelt gyakorlat vagy merevlábú felhúzás:	4 sorozat, 8 ismétléssel
Áthúzás nyújtott karral:	2 sorozat, 20 ismétléssel
Karhajlítás rúddal vagy kézisúlyzóval:	2 sorozat, 20 ismétléssel
PÉNTEK (közepes nap)	
Ferdepados nyomás:	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
Guggolás:	5 sorozat, 5 ismétléssel, kb. 10 kilóval kevesebbel, mint hétfőn
Felrántás vagy vállvonogatás:	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
Húzódzkodás:	4 sorozat, amennyi megy
Tolódzkodás:	4 sorozat, amennyi megy

egyre növekedni fog, a többi nap is követi.”

„Ezt a programot csináljátok újabb két hétig. Ekkor készen álltok majd nagyobb változtatásokra. Beiktathattok új gyakorlatokat, amik segítenek a kiegyensúlyozott erőnövelésben. Változtassátok a szöveget a felsőtest gyakorlatoknál, csináljatok nyakból nyomást, ferdepados nyomást és tolódzkodást. Ezek segítenek stabilizálni a vállövet. Amikor hát gyakorlatokat választok, gondolatban három részre osztom a hátat: alsó, középső és felső hátra. Ez a felosztás persze anatómiailag nem korrekt, de praktikus. Csináljatok felrántást és vállvonogatást a felső, húzódzkodást és döntött törzsű evezést a középső, és jó reggelt gyakorlatot, meg merevlábú felhúzást az alsó rész fejlesztésére. Az alsótestet továbbra is guggolással edzitek!”

„Ez elég sok gyakorlatnak hangzik egy hétre.”

„Valóban sok lenne, ezért nem is kell minden héten az összeset csinálnotok. Váltogassátok a hát gyakorlatokat, egyik héten az egyiket, a következőn a másikat. Például egy nehéz napon csináljatok elemelést, a következőn pedig döntött törzsű evezést. Ugyanez érvényes a merevlábú felhúzásra és a jó reggelt gyakorlatra, továbbá a felrántásra és a vállvonogatásra is. A változatosság az edzést élvezetesebbé teszi.”

Végre elértük a tornácot, és beléptünk a házba. A túra végéig nem beszélünk, egészen a kertig. „A tévében sokkal nagyobb látás!” mondtam.

„Az 1800-as évek elején valószínűleg ez volt a nagy.” mondtam Brad, majd hozzátette: **„Hogyan fér bele a nehéz, közepes és könnyű nap rendszerébe ez a sokféle gyakorlat?”**

„A nehéz, közepes és könnyű nap rendszere az erőedzés minden szintjén fontos, kezdőktől egészen a világszintű súlyemelőkhöz. Ez a gyakorlatok választásánál épül be a programba.”

Bizonytalanul néztem rám, ezért folytattam. „A vállövet például nehéz napon fekvőnyomással, könnyű napon nyakból nyomással, közepes napon pedig ferdepados nyomással edzheted egy héten. A súly, amit nyakból nyomásnál használsz persze sokkal kisebb lesz, mint amikor fekvőre vagy ferdén nyomsz. A ferdepados a közepes napra illik, mert kisebb súlyt használsz, mint egy nehéz napon. Ezt a logikát használva, a döntött törzsű evezés, vagy az elemelés a nehéz napra, a merevlábú felhúzás, vagy a jó reggelt gyakorlat a könnyű napra, a felrántás, vagy a vállvonogatás pedig a közepes napra illik.”

„De vállvonogatásnál sokkal nagyobb súlyt tudok használni, mint elemelésnél, vagy döntött törzsű evezésnél.”

„Ez természetes, de a vállvonogatás mégsem egy túl megterhelő gyakorlat, ezért passzol a közepes napra.”

„Minden gyakorlatot még mindig öt sorozattal és öt ismétléssel csináljunk?”

„Igen, majdnem mindig.”

Az alsó hát gyakorlatok kivétel a szabály alól. A jó reggelt gyakorlatot és a merevlábú felhúzást nagyobb,

8-10-es ismétlésszámmal végezték. Szerintem ugyanis ezeket a gyakorlatokat nem ajánlatos túl nagy súlyral csinálni.”

„A kiegészítő gyakorlatokat pedig akkor nagy ismétlésszámmal végezzük?”

Bólintottam. „A húzódzkodás és tolódzkodás kivételével. A legtöbb kezdő képtelen ezekből húsz ismétlést végezni. Ennél a két gyakorlatnál inkább kétszer annyi, vagyis négy sorozat végzését ajánlom, sorozatonként annyi ismétléssel, amennyit bírtok.”

Éppen Jefferson síremlékéhez értünk. Brad észrevett egy nőt, aki rajzolgatott, odament hozzá, és kért egy darab papírt. **„Leírnál nekem egy programot? Azt hiszem, értek mindent, de sokat segítene, ha leírva is látnám.”**

„Semmi gond,” mondtam, és írni kezdtem, miközben már a parkoló felé tartottunk.

„Olvastam egy idézetet Jefferson-tól,” mondta halkán

Brad, nehogy megzavarjon az írásban. **„Azt mondta, egy férfinak minden nap két órát kell edzenie, hogy testben és lélekben egészséges maradjon.”**

„A jó öreg Tom közénk tartozott,” mosolyogtam, majd átadtam Brad-nek az ajánlott programot. **FM**



FITNESS PONT PÉCS

Pécs, Új Forrás üzletház 2. emelet, Bajcsy-Zsilinszky u. 9. Minden látogatónk ajándékot kap vásárlás nélkül is!*

Internetes üzletünk (csomagküldés):

www.FitnessExpress.hu

10,000 forint
rendelés felett
ingyenes
postázás!

*1 tasak Scitec Pump pezsgő kreatint vagy 1 db müzli szeletet. Havi 1 ajándék/év limit! Az akció határozatlan ideig tart.

www.Mass-Shop.hu Telefon: (72) 214-897

Nyitva tartás: hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13, ebédészünet: 13-14

www.Tesztoszteron.hu



Szeretnél naprakész lenni a **testépítés világában?**

Tudni akarod a legfrissebb **versenyeredményeket?**

Edzéstippek, étkezés, képgaléria, szexi csajok, pletykák, értékes nyeremények!



a Testoszteron.hu HÍREI a testépítés világából

Matarazzo szívűr!
Mike az elmúlt időkből a visszatérésben gondolkodott, de most ennek vége, mert december közepén lég-szomjával kórházban került és mint felfedték, tripla bypass szívműtétet kellett végrehajtani nála. A probléma az volt, hogy két artéria teljesen, egy pedig 90%-ban el volt záródva. A műtétet teljesen sikeresnek minősítették, Mike már otthon van és jó tempóban lábadozik.



Matarazzo nem lép többet színpadra

Shawn Ray lemondott!
Shawn Ray lemondott az IFBB férfi profik érdekképviselői posztjáról. Most már ő is azt mondja, hogy egy ügyvéd kell a helyére, és elmeséli a történetet, miszerint az amúgy is kevés hivatalos megbeszélések (évi három) nem sokat értek, a Mr. Olympia előtti ügy zajlott, hogy meghívták este kilence, majd ott közölték vele, hogy órákkal azelőtt vége lett a találkozásnak (amiről Shawn szerint nem jött értesítés). A jegyzőkönyvet azóta is hiába várja.

2004 legjobbja
Lonníe Teper amerikai szakíró szerint 2004 legjobbja természetesen Ronnie Coleman volt, a nagy visszatérő (de inkább fejlődő) Gustavo Badell (Ironman, GNC és Mr. Olympia 3. hely), és az év újonca Kris Dim lett.

Dillet keserű
Paul Dillet arról ír magazin rovatában, hogy keserű szájjal éli meg a saját visszavonulását, nem úgy mint például Dorian Yates és Lee Labrada, akik nagyon élvezik a „szabadságot”. Dillet úgy érzi, hogy többet kellett volna elérnie és nem zárja ki, hogy még valaha színpadra lépjen.

Priest könyv?
Lee Priest mint tudjuk még most is aktív versenyző, és mivel 13 éves ko-

rában már színpadon állt, ezért 20 éves múltja van a sportban. Most azon gondolkozik, hogy ezt a két évtizedet egy könyvben osztaná meg a rajongóival.

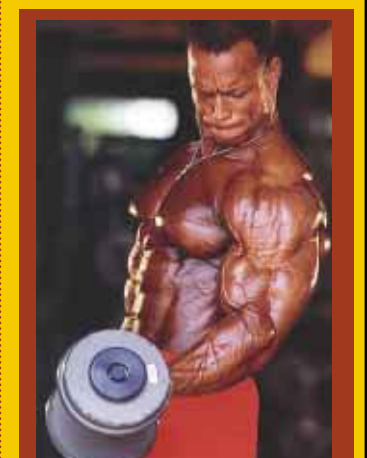
Dexter és McNeil
Dexter Jackson ismét azzal a Joe McNeil edzővel készül az Arnold Classic-ra, aki a korai időkből Flex tréner is volt, és Dex látványos 2003-as Mr. Olympia fejlődéséért is felelős volt.

Ironman 2005
A december 10-i lista az indulókról: Mark Dugdale (profi bemutatkozás), Troy Alves, Armin Scholz, Chris Cormier, Craig Titus, David Henry, Eduard Van Amsterdam, Heiko Kallbach, Idrise Ward-El, Jason Arntz, Jeffrey Long, Jocelyn Pelletier, King Kamali, Lee Priest, Melvin Anthony, Rodney St. Cloud, Rusty Jeffers, Thomas Steller.

Arnold Classic 2005
A meghívott versenyzők listája már publikus: Troy Alves, Melvin Anthony, Art Atwood, Gustavo Badell, Darrem Charles, Chris Cormier, Mark Dugdale, Toney Freeman, Dexter Jackson, King Kamali, Víctor Martinez, Lee Priest, Frank Roberston, Craig Titus, Idrise Ward-El. Változás, hogy a top 6 kvalifikál most már a Mr. Olympiára, nem csak 5 ember. Érdekesség, hogy a tavalyi döntősök közül három, Schlierkamp, Cutler és Rühl nincs az indulók között.

1200 fontos guggolás!
Január 8-án a „Gorilla Warfare” fantáziánévű IPA szankcionált versenyen (Johnstown, NY) Mike Miller megcsinálta az 1200 fontos guggolást, ami 544,8 kg. Arról persze mindig vita van, hogy melyik szövetségnél milyen mélységig kell leguggolni, de ez a súly mindenképpen döbbenetes.

Cormier célok
„A mesterhármas elérése a célom: a Mr. Olympia, az Arnold Classic és a Show of Strength megnyerése!” - mondja Chris Cormier az új weboldalán.



Ray megpróbálta segíteni versenytársait