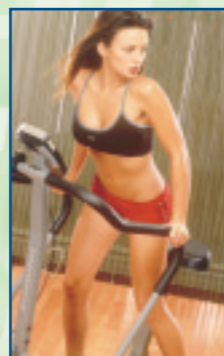


# Protein Blast

## 34% protein tartalom!

- 20 gramm protein szeletenként!
- Vegyes fehérje forrás, köztük kazein és tejsavófehérje!
- Mézzel ízesítve!
- Mesterséges ízesítők és tartósítószer nélkül!
- Ízek: kakós, kókuszos és mézes, mogyoróvaj



- 6 Sári Évi**  
Riport a SPLASH énekesnőjével
- 12 Tömegelési manuál**  
Azoknak, akiknek egyáltalán nem megy
- 18 Táplálékkiegészítő teszt**  
Akár +15 kg 28 nap alatt!
- 25 Kérdezz-felelek**  
A szakértő válaszol
- 28 Obszervációk**  
Gyakori hibák az edzőteremben
- 34 Hiroshima style**  
Beszélgetés a Superbody győztes Kónya Lajossal, a testépítő táncos-koreográfussal
- 38 A tökéletes V-alak**  
Egy olyan kinézet, amire mindenki törekszik
- 45 Hasznos és kerülendő gyakorlatok nőknek**  
Gárgyán Rita női rovata

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: Komáromi Nyomda

A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Scitec GmbH tulajdonát képezi, minden jog fenntarva. 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



Demeter Attila  
+9,5 kg



Huczek Zsolt  
+7,1 kg



Köpcsenyi  
Róbert  
12,4 kg



Szondi Csaba  
5,1 kg



**MAXIMÁLIS TÖMEGNÖVELES RÖVID IDŐ ALATT ÉS EDVEZŐ ÁRON! A 40,000 forintos Scitec kúra, mely 2 doboz Trans-FX-et, 2.9 kg Volumass 35 Delite-et, 2.3 kg 100% Whey Delite-et és 1 doboz Tribu-X-et tartalmazott, mindössze 4 hét alatt átlagosan több mint 6 kiló tömegnövekedést eredményezett, de volt akinél 15 kilót is!**

**6,3 kg  
tömegnövekedés  
átlagosan, mindössze  
28 nap alatt!**

**FIT MUSCLE**

# Ami szép az egyben jó

## Riport Sári Évivel a SPLASH énekesnőjével

Középpontban élni nem könnyű dolog. Állandóan naprakésznek lenni, és mindig az elvárásoknak megfelelően megjelenni, szerepelni, maximális erőbedobással létezni komoly erőfeszítést igényel. Gondoltam én. Egészen addig, amíg nem beszélgettem Sári Évivel, aki meggyőzött ennek az ellenkezőjéről. Ő ugyanis könnyen és dalolva éli meg a sztárok általam kimerítőnek tartott napjait. Soha nem felejttem, milyen derűsen beszélt nekem az életéről.

Amikor egyeztettük a beszélgetés időpontját és bemutatkoztam, említetted, hogy ismered FITMUSCLE magazinunkat. Valóban szoktál minket olvasni?

Persze. Hiszen én is járok edzőterembe, és a Zugló Fitnessben mindig elolvasom a FITMUSCLE újságot.

Nem volt egyszerű az időpont egyeztetés. Nagyon elfoglalt ember vagy? Mennyire élsz rohanós életet?

Ez nagyon változó. Valamikor nagyon sok dolgom van, máskor pedig szinte egyáltalán semmi.

Hogyan tudod elviselni a hétköznapi stresszt?

Én szerencsés embernek tartom magam, hiszen azzal foglalkozhatok, amit szeretek. Nekem szenvedélyem az éneklés, ezért amikor sokat dolgozom, az sem visel meg annyira, hiszen élvezem. Maximum elfáradok egy kicsikét néha. Hozzászoktam ehhez a tempóhoz, hiszen tizennyolc éves korom óta játszom színházban, szerepelek zenés darabokban. Most is éppen egy nagy sikerű musical szerepére készülök. A dzsungel könyvében játszom Túnát. Fantasztikus érzés ebben a darabban szerepelni, zenéjében és szövegében is páratlan.

Ha olvastad már magazinunkat, akkor bizonyára tudod, hogy sporttal, egészséges életmóddal, fitnesssel kapcsolatos írások jelennek meg benne. Te sportolsz?

Igen, rendszeresen edzek. Szükségem is van rá, mivel elég hízkony típusú vagyok és feszültség levezetésére is kiváló a mozgás. Ezen a héten például nem tudtam teljesíteni az edzésadagjaimat, és most borzasztóan hiányzik.

Milyen sportot üzöl?

Alakformáló edzéseket végzek, amelynek az alapja a futás és a step aerobik.

Súlyzós edzéseket nem is végzel?

A súlyzós edzéseket nem nagyon szeretem. Nekem valahogy középkori kínzóeszközöknek tűnnek az erre használt gépek. Ezért inkább hanyagolom ezt a módját az alakformálásnak. Jobban szeretem azt, amikor bemegyek egy step aerobik órára, ahol létezik egy jó kis közösség és ismerem mindenkit. Hangosan szól a zene, nagyon kellemes hangulat van. Szinte egy koreográfiaszerű mozdulatsorral gyakorlunk. Egész egyszerűen, engem a mozgásnak ezen fajtája vonz és nyugtat le. A súlyzók nyomogatása nem az én műfajom. Természetesen én is próbáltam már a súlyzós gyakorlatokat, de nem fogott meg annyira.

Akkor már meg sem merem kérdezni, hogy mi a véleményed azokról, akik nap mint nap súlyzós edzéseket végeznek?

Nyugodtan megkérdezheted, mert van véleményem róluk. Én tisztulem azokat, akik a súlyzós edzés szenvedélyének hódolnak. Voltam én is egy-két versenyen, természetesen mint néző, illetve egy alkalommal mint műsorvezető. És a korábbi szerelmem is versenyző volt, fitness kategóriában, úgyhogy van fogalmam arról, hogy mennyit kell dolgozni a versenyképes formáért, mi mindent tesznek meg azért, hogy fáradozásait siker koronázza. Ezért mondom, hogy minden tisztelem azoké, akik a súlyzós sportot választják.

Ha már előkerült a súlyzós sport, akkor beszéljünk kicsit a testépítésről. Neked tetszenek azok a férfiak, akik az átlagnál jóval izmosabb külsővel rendelkeznek?

Az igazság az, hogy fizikálisan egyáltalán nem vonz engem, ha valaki nagyon nagy darab. Tudom és elismerem, hogy milyen óriási munka kell az ilyen felépítéshez, de az, hogy az én pasim ilyen legyen az...

Teljességgel kizárt?

Nem. Azt azért nem jelenteném ki, mert semmire nem mondom, hogy soha. Persze előfordulhat, de ennek elég csekély a valószínűsége.

„Csak később jöttem rá, hogy az egyedüli hatásos módja a tartós alakváltoztatásnak, ha csökkentjük a kalória bevitelt, minőségi táplálékkal látjuk el testünket, és rendszeres edzéseket végzünk.”

Egyébként van benned előítélet az izmos külsővel kapcsolatosan? Izomagyú stb...

Nem! Egyáltalán semmiféle ilyen jellegű előítéletem nincsen. Szerintem ez hülyeség. A kigyúrt pasik között ugyanannyi értelmes van, mint vékonyabb társaik között és ugyanannyi ostoba. És, aki ez alapján ítél meg egy másik embert, az saját magát minősíti.

Mondtad, hogy hízkony vagy. Ez mit jelent? Te kövér kisgyerek voltál?

Igen. Főleg serdülőkor tájkán jelentkeztek a súlyproblémáim és az alakommal kapcsolatos aggályaim. De szerintem ez mindenkinél hasonlóképpen játszódik le. Persze aztán én is kipróbáltam mindenféle fogyókúrát. Végigjártam az ilyenkor szokásos utat. Bízom mindenféle csodaszerben és csodamódszerben. És természetesen mindegyikben csalódtam, egyik sem váltotta be a hozzáízüött reményeim. Csak később jöttem rá, hogy az egyedüli hatásos módja a tartós alakváltoztatásnak, ha csökkentjük a kalória bevitelt, minőségi

táplálékkal látjuk el testünket, és rendszeres edzéseket végzünk.

#### **Akkor te notórius diétázó vagy?**

Nem. Már nem vagyok. Már nem kell állandóan visszavett kalóriákon tengődnöm. A rendszeres mozgásnak köszönhetően beállt a testem egy szintre és ezt képes vagyok kontrollálni. Apró kimozdulások vannak ugyan, ami annak köszönhető, hogy az édességnek néha nem tudok ellenállni. Nem is kimondottan a csokoládéről van szó, hanem inkább a süteményekről, pudingról, fagyaltról.

#### **És ilyenkor nem pánikolsz be?**

Dehogynem. Ilyenkor egy kicsit visszafogom magam és kész. Nincs szükség arra, hogy eszeveszett éhezésbe kezdjek.

#### **Követsz jelenleg valamilyen diétás elvet?**

Igen, délután és este már nem nagyon fogyasztok szénhidrát tartalmú ételeket. Mivel az édességről képtelen vagyok lemondani, ezért ezt délelőtti étkezésként iktatom be. És ebéd után már nem eszek kenyérfélét sem.

#### **Egyébként gyorséttermekben szoktál étkezni általában?**

Az a helyzet, hogy viszonylag ritkán szoktam főtt ételt enni. Főzni nem nagyon szoktam, nem azért, mert

nem tudok, hanem mert nem igazán érzek késztetést a főzőcskésésre. Bár mostanában már elkészíték egy-egy könnyebb ételt. Természetesen néha én is meglátogatom azt a bizonyos gyorséttermet, amit általában mindenki megszokott. De itt mindig csak salátát fogyasztok.

#### **Mi a véleményed a táplálékkiegészítőkről és azok használatáról?**

Ismerem jól a táplálékkiegészítőket, hiszen én magam is fogyasztok ilyeneket. Főleg vitaminok, ásványi anyagok bevitelét tartom fontosnak és kimondottan szeretem a finom turmixitalokat, amilyen például a PROTEIN DELITE.

#### **Az öltözködésedben melyik testrészedet szereted inkább kihangsúlyozni, és melyiket próbálsz inkább eltakarni?**

Hogy melyik testrészemet szeretem? Hm...Hát szeretem a kebleimet és szeretem a lábaimat is. Bár néha azt gondolom, hogy már túl izmosak combjaim. De nekem tetszenek az izmos combok. Tetszik, ha egy nő kellemesen izmos formákkal rendelkezik, ha látszik rajta, hogy rendszeresen sportol, és nem hagyja el magát. Persze a férfiasan túl nagy izomzatot én is túlzásnak tartom. Talán a hasammal nem vagyok annyira megelégedve, de egyáltalán nem akarom eltakarni. Valakinek így is tetszem. Sőt elég sok hódolónak ez a testrészem tetszett leginkább.

#### **Vannak énekesnők, akik kimondottan nagy jelentőséget tulajdonítanak az izmos külső megjelenésre. Gondolok itt Madonna vállára, aki le sem tagadhatná, hogy súlyzós tréningeket tart. Vagy Anastasia hasizmaira, amelyek legalább olyan látványosak. Mi a véleményed erről?**

Valóban tiszteletre méltó, hogy ezek a kiváló és páratlan tehetséggel megáldott énekesnők nagy gondot fordítanak arra, hogy megjelenésükben is extrémek legyenek. És ezért mindent meg is tesznek. Szerintem ez a hozzáállás mindenképpen szimpatikus, sőt lenyűgöző.

#### **Mik a terveid a közeljövőben?**

Napokban kerül boltokba legújabb lemezünk. Egész eddig ezen dolgoztunk. És hála az égnek, nemsokára indul a koncert szezon, amit már alig várok. Kicsit megpezdül az élet körülöttem és azt nagyon szeretem.

#### **Mit hoz a távoli jövő?**

Még sokáig szeretnék a pályán maradni, és énekléssel foglalkozni. Leginkább a musicaleket szeretem, remélem, hogy az elkövetkező éveimben is megadatik a lehetőség, hogy ezen a téren kamatoztathassam tudásomat.

#### **Van-e valami üzenet, amit szeretnél megosztani a FITMUSCLE olvasóival?**

Nehéz dolog komoly, sokat mondó üzenetet megfogalmazni. Talán A dzsungel könyvében Geszti Péter által megírt szövegemet üzenem minden sporttal foglalkozó, megjelenésére valamit is adó embertársimnak.

„Ami szép az egyben jó, ami kép az egyben szól!”

És éljen mindenki egészségesen, hogy sokáig élvezhesse az életet!

**Köszönjük a beszélgetést! FM**

„Ismerem jól a táplálékkiegészítőket, hiszen én magam is fogyasztok ilyeneket. Főleg vitaminok, ásványi anyagok bevitelét tartom fontosnak és kimondottan szeretem a finom turmixitalokat...”



SCITEC NUTRITION

## AMINO 3600

Esszenciális és kritikus aminosavak!

3600 mg-os óriástabletták

- Könnyen felszívódó aminosav formula!
- Egy adag 7,200 mg (2 tablettá), ebből 2,2 g esszenciális aminosavak, 1 g BCAA-k!
- Maximálisan támogatja az izomnövekedést!
- Magas biológiai értékű tejsavófehérjéből készült!

