

Has,

alkoss, gyarapíts!



Az emberek többsége a testépítés sportág megítélésével úgy van, mint Petőfi a Kárpátoknak vadregényes tájával: „csodállak, ámde nem szeretlek“. Hogy ennek pontosan mi az oka, azt most ne firtassuk. Egy biztos, sokan idegenkednek az átlagemberhez képest hatalmas izomtömeggel rendelkező bodybuilderektől. Fejcsóválva szemlélik a magazinokban fel-feltűnő óriásokat, hűledezve futtatják végig tekintetüket az emberi fizikum kiteljesedésének e megnyilvánulásán. A kételkedők tábora általában nem vágyik hármás szekrény méretű háizmokra, nem akar kézilabda nagyságú bicepszeket és oszlopszerű combokat. Egy dolog azonban mindenkit megérint és irigységgel tölt el, mikor meglát egy testépítőt: a hasizmok lenyűgöző látványa.

Kívétel nélkül valamennyi testi kondíciójára valamit is adó ember szeretné, hogy testének közép része formásabb legyen, kisebb derék körfogattal rendelkezzen, és hogy egyáltalán hasizmai látszódnak. Napjaink elkényelmesedett, túltáplált, folyamatosan mérgezett társadalmában nagy fába vágja a fejszéjét az, aki kísérletet tesz arra, hogy változtasson külsején. Elképesztően sok munka és kitartás szükséges ahhoz, hogy látványos eredményt érjen el, lefaragja a dereka körül felgyülemlett hájat, és sokkoló hatást váltson ki családtagjaiból, ismerőseiből, mikor egy nyári délután szétnyitja az ingét a kerti partin.

Hasizmok

„Ha még egyszer láthatnám azt, amit egyszer láttam már...“ – ugye ismerős a dal. Hányan sóhajtanak fel vágyakozva, emlékezvén ifjúkoruk tékozló éveire, amikor még nem tudták érté-

kelni a testi alakosság kincsét. Persze vannak olyanok is, akik soha nem voltak Adoniszok, de mindig élt bennük a vágy, hogy egyszer azzá váljanak. Nos, nekik üzenem, ne legyenek olyanok, mint a Himnuszban a balsors, inkább hassanak oda! A hasukra! Hasazzanak és nem fognak elhasalni! Mert mi is kell a látványosan kidolgozott hasizmokhoz? Vegyük sorra most!

A test közép része az a terület, amelyen leginkább felhalmozódik a bevitt és fel nem használt energia. Itt rakódik le felesleg formájában a testzsír és ettől a legnehezebb megszabadulni. Aki viszont veszi a bátorságot és nekiáll, hogy lefaragja magáról a hájat, annak a következőket kell tennie. Először is meg kell változtatnia korábbi táplálkozási szokásait. Másodszor pedig hozzá kell fognia egy pontosan kidolgozott személyre szabott edzésprogramhoz.

A táplálkozási szokásokat úgy lehet legeredményesebben megváltoztatni, hogy össze kell állítani egy céljaidnak megfelelő diétás programot. Szeretnék mindenkit figyelmeztetni, hogy óvakodjon a kuruzslóktól, akik a gyors siker kecsegtető ajánlatával próbálják programjaikat árulni. Ésszerű diétát kell követni, reális célokkal, racionális eljárással. Ha önállóan akarod összeállítani az étkezési tervedet, akkor fel kell nőned a feladathoz. Időt, energiát kell áldoznod arra, hogy tájékozódj és a megfelelő információkkal vérted fel magad. A FIT MUSCLE magazin korábbi számaiból épp elég tudást meríthetsz ahhoz, hogy képesé válj táplálkozásod megtervezésére. Tudnod kell pontosan, hogy céljaid eléréséhez mennyi legyen a napi optimális kalóriabevitel. Milyen összetevők alkossák ételaidet, mi kerüljön a bevásárló kosárba, és hogyan készítsd, vagy készítsd el ezeket. Hányszor egyél egy nap, mennyi legyen a napi folyadék bevitel. Ezekre a kérdésekre mind választ kell adnod. Ezek jelentik a diétás étrended összeállításának alapját.

Persze, ha sikerült már összeállítani a táplálkozási programot és hosszú heteken, hónapokon át be is tartod, néha meg kell elégedned szerényebb eredményekkel, félsikerekkel. A fejlődés sosem egyenletes, hullámhegyek és hullámvölgyek váltják egymást. Néha nagyon nehéz átlendülni egy-egy holtpontra. Sokaknak bizony nem is nagyon sikerül. Egyesek türelmetlenek lesznek, sok esetben feleslegesen kínozzák magukat és idejekorán feladják. Vannak, akik szépen fejlődnek egy ideig, majd évekig ellébecolnak egy szinten. Pedig létezik egy megoldás! Egy olyan módszer, amivel folyamatosabbá lehet tenni a fejlődést. Ami segít áttörni a korlátokat és segít elmozdulni a holtpontról. Ez nem más, mint a megfelelő táplálékkiegészítők használata jókor és jó helyen.

Használd ki a tudományos kutatások legújabb vívmányait, és könnyebben fogod elérni a számodra megvalósíthatatlannak tűnő, gyönyörű, bordázott hasizmokat. Lehet, hogy eddigi ered-

ményeid már igazolták azt, hogy törekvéseid nem voltak hiábavalók és néhány centivel kevesebb a derék körméretd. Az is lehet, hogy lelki szemeiddel már látod kirajzolódni hasizmaid néhány vonulatát. Én azt mondom, hogy most kell a lendület! Vidd végig elképzelésedet. Ne állj meg félúton! Innen csak egy ugrás a csúcs! A rendelkezésedre álló kiegészítőkkel megvalósulhat az álmod. Íme néhány, amelyek hatékonyan segítik az aktív zsírégetést és általuk megvalósítható a diéta alatti izom megtartás. Nem kell aggódnod, biztos, hogy csak a felesleg fog lepadni rólad!

A **100% Whey Isolate** a legjobb minőségű anabolikus tejsavó-izolátum alapú turmixital, amelynek szerepet kell kapnia a napi diétás programodban. Általa válik lehetővé, hogy a fogyasztás periódusában ne veszítsd el korábban keservesen megszerzett izmaidat, hiszen nem csak az a cél, hogy minden áron lefogyj! Minél

több izmot vagy képes megőrizni, annál hamarabb látszik az eredmény.

Ha az egyenes hasizmaid rendelkeznek némi tömeggel, akkor egy viszonylag magasabb testzsír százalékánál is hamarabb észrevehető a befektetett munka. A 100% Whey Isolate lehetővé teszi, hogy a leggyorsabban áraszsa el izmaidat a szükséges proteín. Nincs más dolgod, mint hogy edzéseid után, vagy lefekvés előtti étkezésként „ráharapj“ egy fincsi csoki, vagy vanília ízű turmixra. Zűrösebb napokon esetleg magaddal viheted, ha tudod, hogy nem lesz időd normál étkezést tartani, és bármikor bárhol elfogyaszthatod. Így nem kell aggódnod, hogy nem lesz meg a szükséges fehérje bevitel!

Amennyiben minden rendben van és gondoskodtál arról, hogy tested számára a legjobb forrásból biztosítsd az izmaid gyarapodásához szükséges proteín mennyiséget, akkor növelheted a fehérje szintézis ütemét **MyoMeth** kapszulákkal. Ez a táplálékkiegészítő az izomépítés katalizátora. Használatával gyorsabban változnak meg céljaid. Egyszerre építesz izmot és égetsz zsírt! Ecdyosteron nevű hatóanyaga pedig egy erős antioxidáns is.

Ha megteszel mindent azért, hogy száz százalékos pontossággal kövesd a diétás programodat, akkor élj a lehetőséggel és használj aktív zsírégetőket. A legszigorúbb diéta betartásánál is vannak holtpontok, amikor elakad a fejlődés mente. Ezt az időszakot nagyon nehéz kibekkelni. Főleg lelkileg viseli meg az embert, hiszen bármennyire keményen edz és diétázik, nem történik előrelépés. Ilyen hullámvölgyön való átjutást tesz lehetővé a zsírégetők alkalmazása.

Használj Scitec Nutrition® **Carni-X** zsírégető rendszert. Kapszulái segítenek abban, hogy szervezeted az edzések folyamán a felhalmozott testzsírból nyerjen energiát és azt használják fel. Edzések előtt 1 órával bevett Carni-X nagy mértékben segíti az izmok oxigén ellátását, így növeli az állóképességet is és késlelteti a fáradtságot. Javasolt adagja napi 1-4 kapszula.

A zsírégetők másik legnépszerűbb és legeredményesebb típusa a **ReForm** sokoldalú zsírégető és anyagcsere fokozó termék.



A látványos hasizom szinte minden pózban vonzza a szemet.



sének. Magsúgom neked, ez sokkal könnyebb, mint a helyes étkezés betartása. Nincs más dolgod, mint hetente 4-5 alkalommal végezni a hasazás nemes feladatát.

Mivel a hasizmok nem tartoznak a nagy izmok közé, nincs szükségük hosszabb regenerációs időre, ezért edzésükre akár minden nap, illetve edzésnap is sort keríthetsz. Ajánlatos minden edzést hasazással kezdeni, ezzel megvalósítjuk a Weider-féle izomelsőbbség elvét, miszerint azt a testrészt, amelyet leginkább formálni szeretnénk, dolgoztassuk meg rögtön az edzésünk elején, amikor még fizikális és mentális erőnk teljes birtokában vagyunk.

Tehát láss neki azoknak a hasizom gyakorlatoknak, amelyek a leghatásosabbak a célzott testrész formálására. Alapvetően hasprés gyakorlatokra, lábemelésekre, valamint törzsfordító, hajlító mozdulatokra kell építened az edzéseidet.

A hasprés jellegű gyakorlatok leginkább a hasfal felső részén található egyenes hasizmokat formálják. Megfelelő formában kivitelezett végzése látványos uborkareszelő-szerű hasat eredményez. Akár egy padon fekvő is lehet haspréseseket végezni. Arra kell figyelni, hogy a hát alsó része a gyakorlat végzése közben végig a padon maradjon. A test felső részének emelésekor erőteljes kilégzéssel egy pillanatra feszítsd meg hasizmaidat, tartsd meg ezt az állapotot, majd lassan engedd vissza kiinduló helyzetbe. Tipikusan az a gyakorlat, amelyből akár 500 ismétlést is el lehet végezni anélkül, hogy éreznél valamit és eredménnyel járna. Ezért inkább igyekezz minél lassabban és erősebb koncentrációval végezni a hasprés ismétléseket. Vannak speciális gépek, amelyek egy lehetséges alternatíváját jelentik ennek a gyakorlatnak és növelhető súlyokkal végezhető. Ez egy nagyon biztonságos gyakorlat, ezért azok is kockázat nélkül végezhetik, akiknek krónikus hát, illetve derékproblémáik vannak. A hasprés egyik hardcore változata a ferde pados felülés. Mivel ennek szabályos végrehajtása önmagában is nagy erőfeszítést igényel, ezért ez inkább haladóknak ajánlható.

A lábemelés gyakorlatai a hasi terület alsó régióját hivatottak javítani. Padon fekvő, vagy állványon is végezhető. Itt is figyelmesen és lassan kell végrehajtanod a lábemeléseket, főleg a leengedés legyen kellőképpen ellenőrzött. Nem szabad, hogy a lendületet és az izmok rugalmasságából eredő segítséget használj a mozdulat során, mert ezzel nagy mértékben csökkented a gyakorlat intenzitását. A végrehajtás során egyáltalán nem szükséges, hogy teljesen nyújtva legyen térdből a láb, sőt a derék kímélése szempontjából is jobb, ha enyhén behajlított térdel végzed a lábemeléseket. Az is gyakori hiba, hogy egyesek túl magasra emelik a lábukat, ezzel is könnyebbé téve a mozdulatot, mivel a lábak emelése egy bizonyos pont után már könnyebbé válik a hasizmok munkájának szempontjából. A folyamatos feszítés elvének megfelelően emeld csak félig, vagy háromnegyedig az adott mozgástartományban a lábadat, majd lassan engedd vissza. Egyébként érdemes alkalmanként változtatni a térdbehajlítás mértékét, így lehet megoldozni a has alsó részének különböző régióit.

A harmadik terület, ami külön figyelmet kíván, a külső és belső ferde hasizmok. Ezeket legjobban azokkal a gyakorlatokkal tudod stimulálni, melyek során a felső testedet az alsóhoz képest elcsavarod. Ilyen például a törzsfordítás állva. Egy partvisnyéllel, vagy éppen súlyzóruddal a nyakadban kell elfordítani a felsőtested, közepes terpeszben állva. A gyakorlat végzésekor itt is egy pillanatra rá kell feszíteni a hasizmokra, pontosan akkor, amikor teljesen elfordítottad a törzsedet. A haspréshez hasonlóan ez is nagy koncentrációt kíván. Lehet végezni még döntött törzssel is, valamint különböző erre a célra kifejlesztett úgynevezett twister gépeken is, amelyekből álló és ülő változat is létezik.

Minden edzéseden válassz egyet vagy kettőt mindegyik fenti módozatból, pörgess le minden gyakorlatból 4-5 intenzív sorozatot. Figyelj arra, hogy a sorozatok közötti pihenőidő ne legyen több, mint harminc másodperc. Sőt, ha igazán intenzíven akarsz végezni a hasizmaid edzését, akkor kapcsolj össze két-két gyakorlatot és felváltva, úgynevezett szuperszettben végezd. Vagy, ha éppen kezd uncsi lenni, akkor óriás sorozatban is hasazhatsz, mindig másik gyakorlatot végezve. Az általad alkalmazott ismétlésszám függ a jelenlegi képességeidről. Igyekezz azonban hetenként, kéthetenként emelni az ismétlésszámokat. Progresszíven kell végrehajtanod a hasizom edzéseidet. Amennyiben már

túl sok ismétlésre vagy képes, úgy fokozhatod az intenzitást, hogy súlyokat használj.

A hasizmok direkt megoldozása mellett nagy figyelmet kell fordítanod a fokozott zsírégetést eredményező aerob edzésre is. El kell tüntetned a problémás helyeken megjelent felesleget. Ennek módszere a heti három-négy alkalommal végzett kardió munka, amit alkalmanként 30-40 percre kell végezned egy meghatározott pulzusszámon. Ezt az értéket úgy kapjuk meg, hogy 220-ból kivonod az életkorodat és kiszámolod ennek a hetven százalékát. Ezen a pulzusszámon kell dolgoznod. Ha ennél magasabb értéken edzel, akkor nagy valószínűség szerint már a nehezen megszerzett izmaidat „égeted” el. Aerob tréningjeidet végezheted edzőteremben, ahol taposógépek, szobabiciklik állnak rendelkezésedre. Ezek előnye, hogy felszereltségük lehetővé teszi, hogy könnyen és látványosan ellenőrizhesd pulzus zónádat, kényelmesek és gyakorlatilag abszolút veszélytelenek a sérülések szempontjából. Ha te viszont a kocogást választod, az is megfelel zsírégetésre, a fent említett feltételek mellett. Van, aki reggel éhgyomorral szereti végezni a kardió gyakorlatait, van aki inkább lefekvés előtt. Lehet a súlyos edzéssel egy napon, vagy külön. Hidd el, nem bonyolult dolog ez a hasizom edzés! Tedd intenzívvé és változtass néha, hogy ne und meg, és hogy állandó alkalmazkodásra késztesd izmaidat! Maradj motivált! Nézegess testépítő magazinokat, figyeld a FIT MUSCLE TV adásait, járj el versenyekre és foglalj helyet az első sorban! A testépítő versenyzők kidolgozott fizikumának látványa inspirálóan fog hatni rád!

Főleg, ha olyan bajnoki alkatot figyelhetsz meg, mint amilyen Tóth Zoltáné. Nem nézted véletlenül a FIT MUSCLE TV-ben a Magyar Testépítő Bajnokok Éjszakáját? Ha igen, és netán láttad már korábban őt versenyezni, vagy újságban, akkor megfigyelhetted, hogy mekkorát fejlődött. Masszív tömeggel lépett színpadra, mégsem volt nyoma semmi feleslegnek a bőre alatt. Le volt pucolva rendesen, ahogy mondani szokták testépítő berkekben. Igen, a Tozó. Szegeden azon az estén vitathatatlanul ő volt az egyik legjobb! Eddigi pályafutása egyik legjobb eredményét érte el, hiszen a jelenlegi magyar testépítés óriásait utasította maga mögé és nyerte meg a nehézsúlyú bajnok címet. Magabiztosan, száraz, kidolgozott külsővel lépett a színpadra. Felkészülése során nem bízott semmit a véletlenre, tudatosan használta a Scitec Nutrition® táplálékkiegészítőket. Protein bevitelét 100% Whey Isolate tejsavófehérjére alapozta. Ő tudta, mi kell ahhoz, hogy a dobogó legmagasabb fokára állhasson. Képes volt ledolgozni a bőre alatti legapróbb zsírpárnákat is. És mindezt úgy, hogy ne veszítsen nehezen megszerzett hatalmas izomtömegéből. Semmi sem lehet meggyőzőbb annál, ha látványos hasizmokkal rukkolsz ki az idei nyáron. Rajta hát! **FM**

11 féle hatóanyag biztosítja, hogy megszabadulhass tested problémásabb területein lévő makacs zsíroktól. Aktív zsírégetést biztosít, már egy doboz megfelelően alkalmazott ReForm is látványos eredménnyel jár! Ezt a zsírégetőt mindenki használhatja, mivel nem tartalmaz efedrint, ezért annak mellékhatásaitól nem kell tartani.

Hidd el, megfelelő táplálékkiegészítő stratégiával hamarabb érsz el sikereket! Kevesebb idő kell ahhoz, hogy csúcsmódba kerülj.

Le kell szögezni, hogy a hasizmok látványos bemutathatósága főképp a fent említett feltételek megvalósulásán múlik. Természetesen a hasizmok edzése is nagyon fontos feladat, sőt a szükséges aerob munka is elengedhetetlen a siker érdekében, de mindez hiábavaló, ha a diéta és a táplálékkiegészítés nem működik megfelelően. Ha viszont mindent pontosan betartasz, akkor kételkedések nélkül ugorhatsz neki a hasizmok tréningezés-



A megfelelő táplálékkiegészítő magabiztosságot és garanciát jelent a céljaid elérése során.

**Tóth Zoltán
Magyar Bajnok, Superbody Bajnok**