



A titkokat az általad is hön áhított zsírmentes fizikum eléréséhez olyan edzők őrzik mint Alwyn Cosgrove. Alwyn a fizikum átváltoztatás világában igazi szupersztárnak számít, legyen szó akár nőkről, akár férfiakról. Számos bajnok került már ki kezei közül a 12 hetes test-transzformációs versenyeken, és van egy saját edzőterme Santa Claritában, Kaliforniában. Továbbá Alwyn írt egy szuper könyvet is a zsírregetésről, melynek neve „Utánregetés”.

Valódi zsírregetés a sztáredző Alwyn Cosgrove-val

Szia, Alwyn! Milyen általános elveket követsz és tanácsolsz az embereknek, amikor zsírt akarnak égetni?

Minden zsírregető program alapja az, hogy annyi kalóriát égessünk el, amennyit csak lehetséges, és közben őrizzük meg, vagy akár növeljük is a zsírmentes izomtömegünket, ami elsődlegesen égeti magát a kalóriát. Függetlenül attól, hogy mennyi kalóriát égetsz el edzés közben, mielőtt izmot is veszítesz – ami egy általános probléma – kevesebb energiát égetsz el összességében! Így arra kell főleg koncentrálni, hogy úgy égesd a zsírt, hogy közben próbáld kiküszöbölni ezt a problémát.

Egy tanulmány a Sporttáplálkozás Nemzetközi Folyóiratában (8(3): 213-222, 1998) demonstrálta, hogy 12 héten át tartó heti ötszöri 45 perces aerob edzés nem volt hatékonyabb a testösszetétel változtatásban, mint a diétázás önmagában! Nyilvánvaló, hogy még az ilyen magas aktivitási szinten is valami nem stimmel.

Mivel kezded a munkát egy átlagos túlsúlyos személy esetében?

Egy teljes életmód és testfelépítés értékeléssel. A túlsúlyos személyeknél általában olyan szinten hiányzik a struktúrális integritás, hogy az első dologom egy olyan súlyos edzésprogram kidolgozása számukra, amely a gyenge pontjaikra koncentrálni és korrigálja az egyensúlytalanságokat. A pihenőidők specifikus változtatásával el tudok érni egy kardió hatást is az edzéssel a túlerőltetésből fakadó sérülések nélkül, melyek egyébként jellemzőek az edzetlen személyeknél.

Egy kutatás (Jones et al., Sports Med. 18(3): 202-214, 1994) kimutatta, hogy az átlagos inaktív életmódot folytató személyeknél a szükséges intenzitás a szív- és érrendszerük fejlesztéséhez valószínűleg struktúrális túlterheléshez, sérülésekhez vezet – konkrétan ebben a tesztben 50-90% volt a sérülési arány az első hat héten.

Az az érdekes, hogy egy tipikus program egy túlsúlyos személy számára általában ezernyi ismétlést tartalmaz (pl. aerobik), ami csak még több problémát fog okozni! Egy hatóságosabb program az izmokat célzottan edzi meg, a sorozatok hosszának és a pihenőidők változtatásával pedig ugyanazt a szív- és érrendszeri, valamint anyagcsere gyorsító hatást éri el.

Milyen jellegű kérdéseket teszel fel és milyen szinten tekintek át egy túlsúlyos személy életmódját? Vannak e tipikus jellemzői a túlsúlyos klienseknek?

Főleg olyan emberekkel találkozunk, akikre jellemző a struktúrális gyengeség, és ez alatt azt értem, hogy a saját testük mozgatásához is hiányzik a képességük és nem csak az oxigén szállításához! Így először egy olyan programmal kell kezdeniük, amely főleg az erőt és a stabilitást fejleszti.

Tisztán a kardió rendszert megcélolni olyan volna, mintha egy új motort akarnánk tenni egy olyan kocsiába, melynek defektes a gumija. A kocsi „teljesítményét” először egy kerékcserevel tudjunk jobban növelni.

Tipikus jellemzők: struktúrális gyengeségek, állóképességi problémák (pl. képtelenek 15 percen keresztül folyamatosan



A legtöbb edzőnek már van egy elképzelése az edzésprogramról, amikor a kliens először besétál az edzőterembe. Nekem fogalmam sincs, hogy mit fogok csinálni, amíg nem látom őket személyesen és nem mérem fel őket. Amíg nem elemzed a konkrét helyzetet, addig csak találgathatsz!

Kezdőknek egy jó táplálkozási program talán a legfontosabb tényező, nemde?

Egyértelmű, hogy egy jó táplálkozási program alapvetően szükséges – elvégre el kell érni a kalória hiányt egy megfelelő edzés-táplálkozás kombinációval.

A zsírégető programjainknak éppen ez a kulcsa: hogyan tudjuk a testünket rákényszeríteni, hogy annyi kalóriát emésszen fel, amennyit csak lehetséges, és égesse azokat az edzések között is. Az elképzelés az, hogy annyi munkát követeljünk meg a testünktől, amennyit csak bír – és tartuk fent ezt a kalória égetést ameddig csak lehet (az edzés utáni többlet oxigén fogyasztás és a tiszta izomtömeg növelésén keresztül például).

Az EGYETLEN oka, hogy a testünk kalóriákat éget el az az, hogy az izomszövetek dolgoznak. Nem igazán számít, hogy milyen aktív tevékenységet folytatsz – aerob tevékenységet vagy súlyzós edzést – az izommunka szükséglete határozza meg a kalória égetést. Ennek tudatában kell hozzákezdened a dolgokhoz.

Gondolkozz el ezen:

- Tegyük fel, hogy egy mérföldet le tudsz futni 10 perc alatt.
- Továbbá tegyük fel, hogy egy mérföldet le tudsz úszni 20 perc alatt.
- Ha egy évig úszol minden nap, de nem futsz, akkor már mondjuk 16 perc alatt is le tudod úszni azt a mérföldet.
- Futás nélkül vajon mennyit fejlődött futásban? Nagyon keveset!

Miért? Hiszen csak EGY szív- és érrendszerünk van, így miért nem fejlődött a futóteljesítményünk automatikusan az úszástól? Azért, mert a kardió rendszerünk CSAKIS amiatt kapott szerepet az úszásnál, mert az izommunkájuknak szüksége volt rá. Tehát csupán a specifikus izommunkához alkal-



mazkodott a szervezeted, amely történetesen a szív- és érrendszert is igénybe vette – és nem fordítva, ahogy azt a legtöbb ember hiszi! Az izmok nem a szív- és érrendszeri szükséglet miatt mozognak és dolgoznak, hanem pont fordítva: a kardió rendszerünk dolgozik az izommunkánk szükségleteink miatt.

És mi ebből a levonható tanulság?

Remélhetőleg megértik az olvasók, hogy testünk számára az edzést az elvégzendő gyakorlatok alapján kell "programoznunk" és nem a szív- és érrendszer alapján. Ez utóbbi egy fordított gondolatmenet lenne!

Milyen módszerekkel lehet legjobban zsírt égetni? És melyek azok a módszerek, amelyek nem hatékonyak, vagy nem is hatásosak a zsírégetéshez?

A súlyzós köredzés, vagy az intervallum edzés mindig működik. Az egyenletes (alacsony-közepes) intenzitású aerob tevékenységek viszont sosem működnek hosszú távon. És azoknak, akik erre elkezdenek egészségről, szívbetegségekről, koleszterinről és a hasonlóról beszélni: nem áll szándékomban ezekkel vitatkozni. A zsírégetésről kérdeztetek és a válaszom erre vonatkozott.

Ugyanakkor a zsírégetés szempontjából a kutatások kétségtelenné teszik, hogy a magas intenzitású munka a jobb! Úgy gondolom, hogy az egyik probléma ez: az aerob edzés természeténél fogva alacsonyabb intenzitású. Egy idő után, ahogy fejlődsz benne, a tested megszokja és így végeredményben kevesebb kalóriát égetsz, mint korábban ugyanannyi idő alatt. Ilyenkor mit tehetsz? Még több időt töltesz el lassú aerob edzéssel, hogy aztán elkerülhetően ugyanabba a problémába fuss megint? Vagy növeled az intenzitást? Az intenzitás növelése az egyértelmű válasz.

Egy korábbi interjúban is megjegyezted, hogy az aerob edzés haszontalan a zsírégetés szempontjából. Ez igen sok vitát szült, mit is értettél ez alatt konkrétan?

Biztosan egyetértesz velem, hogy ez főleg azok körében volt vitatéma, akik nem hivatásszerűen foglalkoznak ezzel. A legtöbb jó edzőnek a szeme se rebent. Zsírégetés szempontjából egyáltalán nem vitatható ezen állításom, és már kezdem unni, hogy folyton újra végig kell menni rajta.

Nem hiszem, hogy bárki, aki akár önmagát, akár mást edzett, tapasztalt valaha is komoly eredményeket az alacsony intenzitású kardiótól. Az izomtömeg veszteséget, amely jellemző a legtöbb diétás programra, ellensúlyozni kell – és az egyenletes aerob edzés (a számos egészségügyi előnye ellenére) csak hozzáad ehhez a problémához. Tehát hadd fejtsem ki, mit értettem a fentebb említett mondaton: amikor azt mondtam, hogy „Az aerob edzés haszontalan a zsírégetés szempontjából!”, azon azt értettem, hogy „Az aerob edzés haszontalan a zsírégetés szempontjából!” Most már világosabb?

Na jó, kevésbé agresszíven fogalmazok és csak annyit mondom, hogy az aerob edzés a zsírégetés szempontjából a leginkább túlértékelt és túlhangsúlyozott módszer manapság. A hatékony zsírégetéshez ez egy teljesen elavult, ide-

Forradalmian új szénhidrát testépítőknék és egyéb sportokhoz is!

A profik titkos fegyvere!

A **VitarGO!** egy különleges, szabadalmaztatott, nagy molekulású szénhidrát, amely klinikai tanulmányokban bizonyította, hogy 80%-kal gyorsabban halad át a

gyomorban és 70%-kal hatékonyabban tölti fel az izmokat glikogénnel, mint bármilyen más szénhidrát itál.

A **VitarGO!** a folyadékot nem a gyomorba és a belekbe, hanem az izmokba vonzza! Alkalmazható edzés alatt és után, valamint komoly szénhidrát töltésre bármilyen sportban.

- 100% tiszta **VitarGO!**
- 70-80%-kal jobb, mint bármilyen más szénhidrát!
- Jelentősen gyorsabb glikogén töltés!
- Nem okoz gyomorproblémákat!

Hamarosan kreatin transzport-rendszerként is!

SCITEC NUTRITION

gyalogni egy futógépen), tápanyagok hiánya. Elég "vicces", de a túlsúlyos emberek zöme gyakorlatilag alultáplált.

Milyen fizikummal kapcsolatos problémákra kell legjobban odafigyelni, amikor túlsúlyos emberekkel dolgozol, és menyire kell ezeket figyelembe venni?

Típusosan a legfőbb ilyen probléma ugye a túlsúlyosság és az aluledzettség. Ezek önmagukban is elég komoly problémák.

De itt nem csak túlsúlyos kliensekről beszélek, itt mindenkiről szó van! Minden egyes kliens különböző és új kihívás a számunkra. Nem létezik egyetlen tökéletes, uniformizált módszer, amely mindenkinek megfelel – az az elv már a múlté.

Először mindenkinek egy átfogó, szakember által végzett értékelésen kellene átesnie. Bármilyen komoly orvosi problémát egészségügyi szakemberrel kell először tisztázni.

jétmúlt modalitás. Hadd idézzek Paul Chek-től, egy elismert edzőtől:

„Először is, a súlyzós edzés a 8-12-es ismétléstartományban rövid pihenőidővel párosítva hasznosnak bizonyult a tesztoszteron és a növekedési hormon kibocsátás növelése szempontjából. Ezek a fontos hormonok elősegítik a tiszta izomtömeg növelését, ami az anyagcsere szempontjából egy aktív szövet, és amely a nap 24 órájában égeti a kalóriákat. A zsírszövet ezzel szemben csak úgy ott van! Az aerob tevékenységek növelik a kortizol nevű katabolikus hormon termelődését, amely így ellentétes a tiszta izomtömeg növelési szándékunkkal. A kortizol továbbá elősegíti a szénhidrát megőrzést is és ösztönzi a zsír felhasználását. Ez ugyan elsöre jól hangzik, de olyan hatékony leszel tőle, mint egy Honda Civic, amely röpké 4 liter benzinnel elmegy 100 kilométert. És így majd te is olyan leszel, mint azok az emberek, akik minden alkalommal órákat töltenek a futógépen, de csak minimális mennyiségű zsírt használnak fel!”

A hatékonysági érv igen érdekes. A súlyzós edzés építi az izmokat? Nem! Lebontja az izmokat és a testünk ALKALMAZKODIK azzal, hogy több izmot épít. Így aztán az aerob edzéssel, ahol „elősegítjük a zsír felhasználását”, arra kényszerítjük ugyanezt a testet, hogy alkalmazkodjon még több zsír tárolásával? Érdekes... az olyan edzők, mint Poliquin, Chek, Jim Liston, Eric Serrano, stb., mind ezt gondolják. És a legtöbb spinning és aerobik edző, akik a segítségemet kérték a százkásításban, egyöntetűen beismerték, hogy minél több aerob edzést végeznek, annál nehezebb nekik lesz átkászni.

És komolyan, több ezer olyan túlsúlyos ember létezik, akik lefutják évről-évre a maratont. A maratont teljesítése egy igen lenyűgöző dolog számomra! Ugyanakkor ez elég egyértelműen

mutatja, hogy az aerob fittség, ami szükséges a maratont teljesítéséhez, nem áll feltétlenül kapcsolatban a zsírégetéssel. Tehát, ha képes vagy két-három órát futni egyhuzamban és még így sem égetsz el elég zsírt, akkor vagy növelheted az intenzitást, vagy futhatsz mondjuk négy órát egyhuzamban. Ki vállalkozik az utóbbira?

Zsírégetés szempontjából az elégetett kalóriák mennyisége a legfontosabb tényező. És az aerob edzés összességében kevesebb kalóriát éget el, mint az anaerob vagy a súlyzós edzés, nem is beszélve arról, hogy az anyagcsere hosszabb távú gyorsításához igen minimálisan járul hozzá.

Tehát, ha elfogadjuk, hogy a tiszta izomtömeg mennyisége egy fő tényező a zsírégetési mechanizmusban, és az aerob edzés csökkenti e tényező mennyiségét, ugyanakkor hatékonyabb a zsírégetésben (a hatékonyság azt jelenti, hogy KEVESEBBET éget el), akkor hogyan tudna egy kisebb és hatékonyabb "motor" több zsírt elégetni? A válasz az, hogy sehogyan!

Tehát akkor azt mondod, hogy a kardió a legkevésbé fontos tényező?

Nem is azt állítottam, hogy a kardió lenne a legkevésbé fontos tényező, hanem próbáltam bemutatni helyette egy jobb megoldást, és elmagyarázni, hogy miért írok fel előbb súlyzózást a klienseimnek, mint aerob edzést.

Az alapvető rendszerek, amelyek együttműködnek a testen belül az ideg-, a váz- és az izomrendszer, és amelyeket támogat a szív- és érrendszer. Ezeket mind figyelembe kell venni és helyre rakni, például merev izomzatból származó befelé rotált lábbal futni előbb-utóbb sérüléshez fog vezetni és így a fitness programunk nem érheti el a célját.

Köszönjük Alwyn a hasznos és szemfelnyitó információkat!
FM



Demeter Attila
+9,5 kg

Huczek Zsolt
+7,1 kg

Köpcsenyi Róbert
12,4 kg

Szondi Csaba
5,1 kg

SCITEC
NUTRITION



FITNESS

MAXIMÁLIS TÖMEG-NÖVEDELÉS 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!

