



PRZEWODNIK

BUDOWY MASY MIĘŚNIOWEJ

TANK

SCITEC NUTRITION®
ME
MUSCLE ARMY

FOUAD ABIAD
IFBB PRO
TORONTO PRO 2ND
FLEX PRO 3RD
TEAM SCITEC CANADA



TK

**BĄDŹ TAKI DUŻY
JAK CZOŁG!**
GAINER Z KREATYNĄ I INNYMI
DODATKOWYMI SKŁADNIKAMI!

WWW.SCITECNUTRITION.COM



SUPLEMENTACJA ODŻYWEK — MĄDRZE!

RYNEK SUPLEMENTÓW ODŻYWEK ZMIENIŁ SIĘ DRASTYCZNIE W CIĄGU OSTATNICH DWUDZIESTU LAT.

Dwadzieścia lat temu były tylko formuły multiwitaminowe / mineralne, białka, gainery (bogate w cukry) i kilka produktów z aminokwasami. Nikomu nie sprawiało dużego problemu zestawienie odpowiedniej kombinacji służącej własnemu potrzebom.

O to trzeba było się martwić, aby wybrać renomowanego producenta. Od tego czasu sytuacja diametralnie się zmieniła. Obecnie w asortymencie większych firm produkujących i dystrybuujących można znaleźć dziesiątki lub setki różnych produktów. Nawet

takie z pozoru proste zadanie, jak "Kupię jakieś białko", może stać się trudnym zadaniem, jeśli klient skonfrontuje się np. z więcej niż 20 rodzajami białek od firmy Scitec Nutrition (nie wspominając o wielu różnych smakach).

Aby wybrać odpowiednie suplementy wśród setek produktów, najpierw trzeba kilka spraw przemyśleć, jak również wzbogacić swoją podstawową wiedzę.

Po pierwsze, najważniejszą sprawą którą musimy określić, to są cele! Po drugie, powinniśmy być świadomi aktualnego poziomu rozwoju fizycznego i jakie mamy możliwości. Warto orientować się,

czy jesteśmy specjalnie uczuleni lub nie mamy alergii na jeden lub więcej makro- lub mikroelementów i innych składników. Pamiętaj, że suplementy - jak ich nazwa wskazuje - uzupełniają dietę.

Jeśli wytyczone cele są niezgodne z Twoją dietą, możemy stosować cokolwiek, prawdopodobnie nie osiągniemy celów. Prawdopodobnie, nie będziesz miał/miała bez odpowiedniego treningu fizycznego większych i silniejszych mięśni, niższego poziomu tkanki tłuszczowej lub lepszej kondycji. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu odżywiania, zaleca się co najmniej podstawową wiedzę na temat odżywiania i teorii treningu (oraz praktyki).

PODSTAWY BUDOWY MIĘŚNI

Podstawą odpowiedniej budowy mięśni jest zasada spożywania większej ilości kalorii, niż organizm potrafi spalić, w ten sposób zwiększymy masę ciała! Oczywiście jakość zdobytej masy ciała (głównie mięśnie lub tłuszcz) w znacznej mierze zależy od tego, w jakiej formie i ilości przyjmujemy składniki odżywcze oraz kalorie. Jak również podczas treningu w jakim stopniu skłaniamy nasze mięśnie do adaptacji, czyli z nadwyżki odżywek będą mięśnie lub tylko tłuszcz. Każdy ma swój cudowny środek, ignorując fakt, że **nic nie jest bardziej skuteczne, niż konsekwentne spożywanie odpowiedniej ilości kalorii, energetyzujących węglowodanów i białka do budowy mięśni!**

SPOŻYWANIE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH I KALORII – W POSTACI PŁYNU!



CEDRIC MCMILLAN

IFBB PRO
FIBO POWER PRO 2013 CHAMPION
NEW YORK PRO 2012 CHAMPION
TEAM SCITEC USA

Ludzie mają skłonność do przeceniania ich rzeczywistego zużycia składników odżywczych, kiedy próbują uzyskać mięśni. Innymi słowy, jedzą mniej, niż myślą i mniej, niż potrzebują do równomiernego i znaczącego postępu! Co więcej, tak zwane „hardgainerzy” muszą zmierzyć się z problemem, że spożywanie nadwyżkę kalorii - jedząc tylko pokarm stały - jest prawie niemożliwe ze względu na ich bardzo szybki metabolizm.

Shake typu gainerów (gainery w proszku) może **rozwiązać ten problem**, ponieważ stanowi źródło szybko trawionego białka i węglowodanów, oraz są wzbogacone innymi składnikami aktywnymi. Taki shake jest idealny do stosowania przed lub po treningu oraz rano.

Jedną z najważniejszych kwestii w przypadku wyboru gainerów jest zawartość węglowodanów. Nasze produkty zawierające dużo węglowodanów są polecane rzeczywistym (chudym) hardgainerom. Produkty te zapewniają dostateczną

ilość węglowodanów (energii), na którym training o wysokiej intensywności się opiera. W formułach, które zawierają mniej węglowodanów i więcej białek, proporcja białko - węglowodanowego jest wyższa, niż w produktach o wysokiej zawartości węglowodanów. Te produkty opracowaliśmy dla ludzi, którzy mają normalny, bardziej atletyczny metabolizm, oraz do typowego treningu kulturystyki. Osoby w tej kategorii nie muszą spożywać tyle węglowodanów i kalorii jak „hardgainerzy”.

Nasze formuły gainer są produkowane ze zużytkowaniem białek o wysokiej jakości. Białka te stanowią źródło azotu oraz niezbędnych aminokwasów, które są potrzebne dla organizmu do wzrostu i utrzymania tkanki. Z tego powodu nasze produkty typu gainer przyczyniają się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej.

Ze względu na budowanie masy mięśniowej, spożywanie dużo ilości białek gra bardzo ważną rolę (należy spożywać dziennie 2-2,6 gram białek na każdy kilogram ciała). W przypadku, jeśli spożywanie stałego pokarmu i shake typu gainer nie dają wystarczającego poziomu białek, warto przyjmować dodatkowy shake białek serwatkowej, żeby wzbogacić jedzenie o niskiej zawartości białka. Podczas budowania masy warto spożywać szybko trawienne białka (polecamy formuły w których

dominuje serwatka), a w czasie treningu na rzeźbę lepiej stosować kazeinę, która trawi się wolniej (polecamy formuły w których dominuje kazeina).



FOUAD ABIAD

IFBB PRO
TORONTO PRO 2ND
FLEX PRO 3RD
TEAM SCITEC CANADA

MIKROELEMENTY, AMINOKWASY I INNE SKŁADNIKI

Właściwie podczas budowy masy ciała jest mniejsza szansa na to, że z jakiejś witaminy, minerału lub z niezbędnych kwasów tłuszczowych mniej dostaje się do organizmu, jak na przykład podczas rzeźbienia mięśni, w każdym razie warto dodać produkty multiwitaminowe/minerały/ zawierające niezbędne kwasy tłuszczowe (EFA) do osobistego programu odżywek.

Więc do budowy mięśni na poziomie podstawowym polecamy kombinację multiwitamin / minerału / EFA + gainerów + białka serwatkowego.

Według naszych budżetowych możliwości możemy wybrać pomiędzy prostym lub bardziej złożonym gainerem. Jeśli wybierzemy prostszy (jak np. MASS lub MASS 20), warto rozważyć kupno kreatyny i glutaminy.

Jeśli odpowiednie spożycie białka i kalorii jest rozwiązane, można myśleć nad tym, z jakimi innymi substancjami chcemy (lub możemy) wspierać wzrost mięśni.

Bardziej złożone gainery, (jak np. Jumbo Professional oraz linia MyoMax) poza makroelementami zawierają również inne substancje.

Warto zwiększać kompleksowość (oraz skuteczność) gainerów następującymi składnikami (w następującej kolejności): Kreatyna, L-glutamina, Aminokwasy rozgałęzione (BCAA), L-arginina (NO-wzmacniacz), Beta-alanina.

W każdym razie, na poziomie średnim już warto stosować złożone gainery lub przyjmować wymienione składniki osobno - w połączeniu z gainerami. Wspomniane tutaj związki nie mogą być naprawdę "przedawkowane", warto śledzić nakładające się ilości - nawet ze względu na koszty. Kreatyna jest kwasem organicznym zawierającym azot, który występuje u kręgowców.

Okolo 95% kreatyny w organizmie znajduje się w komórkach mięśni szkieletowych. Kreatyna pomaga dostarczać energię do wszystkich komórek, głównie komórek mięśniowych, w ten sposób, że zwiększa powstawanie Adenozyno-5'-trifosforanu (ATP), który służy jako rezerwa energetyczna w komórkach, między innymi do skurczu komórki mięśniowej. Kreatyna w minimalnej dawce dobowej 3 g jest naukowo sprawdzoną i zwiększa wydajność podczas bardziej burzliwych treningów (jak np. trening ze sztangą lub cardio) które krócej trwają i towarzyszą im intensywne wysiłki.

Po witaminach, gainerach i białkach, Glutamina jest na tym samym poziomie jak kreatyna, jeśli chodzi o priorytet. Glutamina jest najczęściej występującym aminokwasem w ludzkiej krwi. Glutamina może być warunkowo niezbędna w niektórych sytuacjach, łącznie z intensywnym fizycznym

wysiłkiem podczas lub po treningu, kiedy organizm nie może spełnić swojego zapotrzebowania przez syntezę glutaminy. Ten warunkowo niezbędny aminokwas może być dostarczony przez spożycie białka i suplementów. Polecamy stosować 5-6 g glutaminy wiele razy na dobę. Najważniejszy czas stosowania to: przed / w trakcie / po treningu i przed snem. Wszystkie nasze formuły z glutaminą mogą być stosowane w okresie budowy mięśni. Używanie produktów przedtreningowych oraz energetyzujących już wymaga poziomu średniego, co związane jest z dodatkowymi wydatkami.

Te produkty są bardzo popularne, ponieważ ich działanie jest już odczuwalne bezpośrednio podczas treningu.

Podstawowym elementem tych produktów jest L-arginina, która jest prekursorem tlenku azotu (NO). Poza arginina, niektóre produkty zawierają kofeinę, kreatynę, beta-alaninę, glutaminę, BCAA, karnitynę, tyrozynę i inne składniki. Możesz zdecydować, czy chcesz zwiększyć intensywność treningu z zastosowaniem stymulantów czy nie.

Najbardziej złożona formuła przedtreningowa z stymulantami jest Big Bang. Wśród większości składników w produktach przedtreningowych, wiele jest dostępnych oddzielnie.

**FOUAD
ABIAD**

IFBB PRO
TORONTO PRO 2ND
FLEX PRO 3RD
TEAM SCITEC CANADA



KOMBINACJE BUDOWANIA MASY

KOMBINACJA PODSTAWOWA

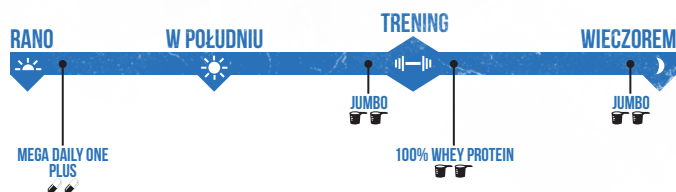
Ta kombinacja wspiera proces budowy masy, dostarczając organizmowi podstawowych makroelementów (głównie białka i węglowodany) oraz witamin/minerałów. Dla prawdziwych „hardgainerów” i początkujących, w celu uzyskania podstawowego poziomu masy mięśniowej.



MEGA DAILY ONE PLUS
Podstawowa formuła
multiwitamin

JUMBO
Podstawowy gainer budowania
masy o wysokiego poziomu
węglowodanów

100% WHEY PROTEIN
Koncentrat białek
serwatki z Tauryną i
Glutaminą



KOMBINACJA PREMIUM

Ta kombinacja wspiera proces budowy masy, dostarczając organizmowi podstawowych makroelementów (głównie białka i węglowodany) i witamin/minerałów z bardziej złożonym Gainerem i dodatkową L-glutaminą. Dla osób o średniego typu ciała i metabolizmu, żeby uzyskać wyższą jakość masy mięśniowej.



MEGA DAILY ONE PLUS
Podstawowa formuła
multiwitamin

JUMBO PROFESSIONAL
Gainer budowania masy o
wyższej jakości białek
z Kreatyną i dodatkowymi
Aminokwasami

100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
Koncentrat i Izolat białek
serwatki z Leucyną i enzymami
trawiennymi

G-BOMB 2.0
wieloskładnikowy
matriks Glutaminy



KOMBINACJA SUPER PREMIUM

Ta kombinacja wspiera proces budowy masy, dostarczając organizmowi podstawowych makroelementów (głównie białka, węglowodany) i witamin/minerałów z silniejszymi multiwitaminami/wzorami minerałów, bardziej złożonymi wzorami białek i super złożonymi przedtreningowymi stymulantami. Dla zaawansowanych trenerów w celu uzyskania „EXTRA” masy.



BIG BANG 2.0

53 składnikowy kompleks przedtreningowy

G-BOMB 2.0

wieloskładnikowy matriks Glutaminy

JUMBO PROFESSIONAL

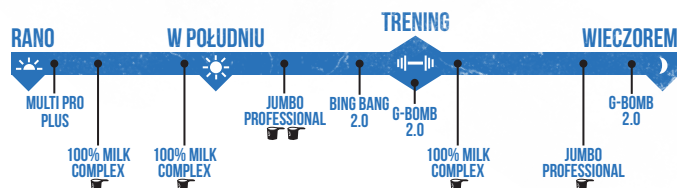
Gainer wyższego poziomu białek do budowania masy z Kreatyną i dodatkowymi Aminokwasami

100% MILK COMPLEX

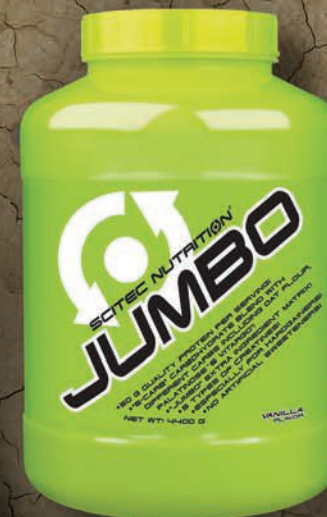
synteza z białek mleka (dominuje w tym serwatka)

MULTI PRO PLUS

Produkt multiwitamin oraz minerałów wysokiej jakości



JUMBO ZNACZY DUŻY, JUMBO ZNACZY MOCNY!



SPECJALNIE DLA „HARDGAINERS”!

JUMBO JEST TUTAJ!

- 50 G WYSOKIEJ JAKOŚCI BIAŁKA W JEDNEJ PORCJI DO BUDOWANIA MASY MIĘŚNIOWEJ
- „6-CARB” MIESZANKA WĘGLOWODANÓW O ZRÓZNICOWANEJ MASIE CZĄSTECZKOWEJ W TYM WĘGLOWODANÓW Z MAKI OWSIANEJ, PALATYNOZYTM I VITAGRO®!
- MATRIKS „JUMBO” Z DODATKOWYMI SKŁADNIKAMI!
- 5 RODZAJÓW KREATYNY!
- Z MAGNEZEM DO PRAWDŁOWEJ SYNTEZY BIAŁEK I PRAWDŁOWEGO METABOLIZMU ENERGETYCZNEGO!
- BRAK SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH!
- NASZE PRODUKTY JUMBO PRZYSZYNIAJĄ SIĘ DO:
 - PRAWDŁOWEJ SYNTEZY BIAŁEK
 - REDUKCJI UCZUCIA ZMĘCZENIA I ZNUŻENIA
 - NORMALNEGO FUNKCJONOWANIA SYSTEMU NERWOWEGO
 - NEUROTRANSMISJI I PRAWDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA MIĘŚNI W TYM MIĘŚNIA SERCOWEGO
 - UTRZYMANIA PRAWDŁOWEGO METABOLIZMU ENERGETYCZNEGO
 - ZAPEWNIENIA RÓWNOWAGI ELEKTROLITOWEJ.

*INFORMACJA ZOSTAŁA ZATWIERDZONA RZECZ EUROPEJSKI URZĄD DS. BEZPIECZEŃSTWA ŻYWIENIA. UŻYWAJ W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM.

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

KOMBINACJE BUDOWANIA MASY MIĘŚNIOWEJ

DLA TYCH, KTÓRZY MAJĄ WOLNIEJSZY METABOLIZM

KOMBINACJA PODSTAWOWA

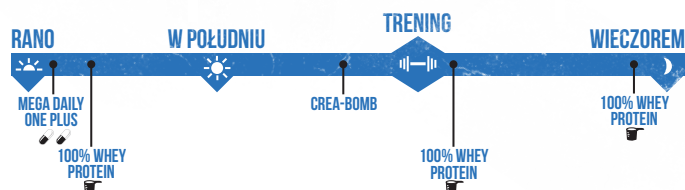
Zapewnia organizmowi białka, Kreatynę (naukowo udowodnione, że zwiększa wydajność) oraz witaminy/minerały.



MEGA DAILY ONE PLUS
Podstawowa formuła
multiwitamin

100% WHEY PROTEIN
Koncentrat białek serwatki z
Tauryną i Glutaminą

CREA-BOMB
Wieloskładnikowy
matriks Kreatyny



KOMBINACJA PREMIUM

Zapewnia organizmowi białka, Kreatynę (naukowo udowodnione, że zwiększa wydajność) oraz witaminy/minerały z hardcorowym wzmacniaczem działania i mięśni i super złożonym przedtreningowym stymulantem.

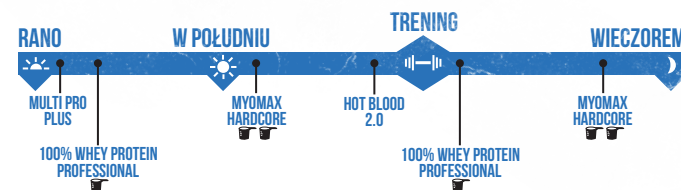


HOT BLOOD 2.0
20-składnikowy
przedtreningowy
produkt

MYOMAX HARDCORE
Hardcorowy
wzmacniacz działania
i mięśni

100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
Koncentrat i Izolat białek
serwatki z Leucyną i enzymami
trawinnymi

MULTI PRO PLUS
Produkt
multiwitamin
oraz minerałów o
wysokiej jakości

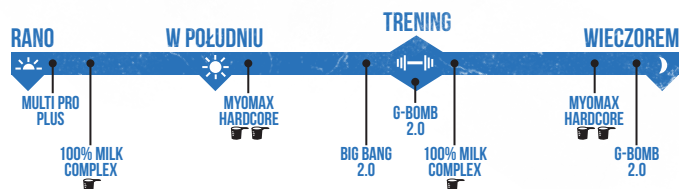


KOMBINACJA SUPER PREMIUM

Kombinacja Super Premium zapewni organizmowi białka, kreatynę (naukowo udowodnione, że zwiększa wydajność) oraz witaminy i minerały. Wśród produktów jest białko złożone, kompleks przedtreningowy jak i Glutamina. Kombinacja wysokiej jakości dla endomorfików.



BIG BANG 2.0	G-BOMB 2.0	MYOMAX Hardcore	100% MILK COMPLEX	MULTI PRO PLUS
53-składnikowy kompleks przedtreningowy	wieloskładnikowy matriks Glutaminy	Hardcorowy wzmacniacz działania i mięśni	synteza z białek mleka (dominuje w tym serwatka)	Produkt multiwitamin oraz minerałów o wysokiej jakości



HARDCOROWY WZMACNIACZ DZIAŁANIA I MIĘŚNI

UDOSKONALONY, BARDZIEJ KREMOWY SMAK!
MYOMAX Hardcore PRZYCZYNIĄ SIĘ DO WZROSTU I ROZWOJU MASY MIĘŚNIOWEJ I POMAGA ZWIĘKSZYĆ WYDAJNOŚĆ NA SIŁOWNI PODCZAS INTENSYWNEGO TRENINGU SIŁOWEGO.

CEDRIC MCMILLAN
• IFBB PRO
• FIBO POWER PRO 2013 CHAMPION
• NEW YORK PRO 2012 CHAMPION
• TEAM SCITEC USA



KILKA Z NASZYCH KLUCZOWYCH SKŁADNIKÓW WYKAZUJE KORZYSTNY EFEKT FIZJOLOGICZNY I POMAGA W*:

- NORMALNEJ SYNTYZIE BIAŁEK
- NEUROTRANSMISJI I PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU MIĘŚNI W SERCOWEGO.
- ZMNIĘSIENIU UCZUCIA ZMĘCZENIA I ZNUZENIA
- UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEGO METABOLIZMU ENERGETYCZNEGO
- UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEGO POZIOMU GLUKOZY WE KRWI
- ZAPEWNIENIU RÓWNOWAGI ELEKTROLITOWEJ



Z TEGO WYNIKA POPULARNOŚĆ PRODUKTU MYOMAX Hardcore, TY TEŻ DLATEGO POLUBISZ TEN PRODUKT, TAK JAK INNI KULTURYŚCI, PRZYKŁADOWO CEDRIC MCMILLAN!

- 42 G BIAŁKA + 10 G DODATKOWYCH AMINOKWASÓW!
- MIESZANKA BIAŁEK Z WIELU ŹRÓDEŁ
- ZAWIERA MAŁO CUKRU! SPECJALNA MIESZANKA WĘGLOWODANÓW Z VITARGO® I PALATINOSE™!
- PONAD 20,000 MG DODATKOWYCH SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH!
- 5500 MG KREATYNY W FORMIE ZAAWANSOWANEGO MATRIKSA!
- BETA-ALANINA, HMB, AKG I WIELE INNYCH SKŁADNIKÓW!
- BEZ ASPARTAMU!

*INFORMACJA TA ZOSTAŁA NAUKOWO POTWIERDZONA I ZAACEPTOWANA PRZEZ EUROPEJSKI URZĄD DS. BEZPIECZEŃSTWA ŻYWIENIA. UŻYWAĆ PRODUKTU W POŁĄCZENIU Z ROZSAĐNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM. SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

POLECANA KOMBINACJA

CEDRIC MCMILLAN

CELEM TEJ KOMBINACJI JEST ZWIĘKSZENIE
MASY MIĘŚNIOWEJ ZA POMOCĄ BIAŁEK O
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI I WĘGLOWODANÓW.

**MULTI PRO PLUS
100% MILK COMPLEX
VITARGO!
OAT 'N' WHEY**

**CEDRIC
MCMILLAN**

IFBB PRO
FIBO POWER PRO 2013 CHAMPION
NEW YORK PRO 2012 CHAMPION
TEAM SCITEC USA



RANO



MULTI PRO
PLUS

W POŁUDNIU



TRENING



OAT 'N' WHEY

WIECZOREM



100% MILK COMPLEX
VITARGO!

POLECANA KOMBINACJA

FOUAD ABIAD

CELEM TEJ KOMBINACJI JEST OSIĄGNIĘCIE DOSKONAŁENIA SIĘ JUŻ ISTNIEJĄCEJ, STAŁEJ DIETY Z KLUCZOWYMI AMINOKWASAMI, MIKROSKŁADNIKAMI I EKSTRAKTAMI RÓŻNYCH ROŚLIN.

MULTI PRO PLUS
B-100
C-1000
GARLIC AND PARSLEY
OAT 'N' WHEY
L-GLUTAMINE
BCAA XPRESS

**FOUAD
ABIAD**

IFBB PRO
TORONTO PRO 2ND
FLEX PRO 3RD
TEAM SCITEC CANADA

RANO



MULTI PRO
PLUS

W POŁUDNIU



B-100
C-1000
GARLIC AND PARSLEY

TRENING



L-GLUTAMINE
BCAA XPRESS
OAT 'N' WHEY

WIECZOREM



L-GLUTAMINE



**CEDRIC
MCMILLAN**
IFBB PRO
FIBO POWER PRO 2013 CHAMPION
NEW YORK PRO 2012 CHAMPION
TEAM SCITEC USA



PODSTAWOWE ZASADY ŻYWIENIA DO BUDOWY MASY MIĘŚNIOWEJ

JEDZ W KAŻDEJ 2,5-3 GODZINY!

Zawsze należy spożywać dużo białek. W zależności od osobistych celów, zalecane jest spożycie 2-2.6 g białek na każdy kilogram ciała dziennie. 15-30 % **kalorii** z tłuszczu muszą być tłuszcze nienasycone. Spożycie węglowodanów (w gramie)=(kaloria razem - kaloria z białek - kaloria z tłuszczu)/4.

Należy spożywać co najmniej tyle warzyw jak mięso.
Pij dużo: 3-5 l / dzień (najlepiej wodę)!

Jedz różnorodnie, opierając się na poniższych źródłach:

Białko: pierś z kurczaka, ryby morskie, pierś z indyka, chuda wołowina, ser biały bez tłuszczu, jajka, białko w proszku

Tłuszcz: Omega-3, olej z ryb, olej lniany, olej oliwkowy, ALA, olej z pestek winogron, olej z pestek dyni

Węglowodany: ryż brązowy, ryż basmati, kasza gryczana, płatki owsiane, proso, pieczywo pełnoziarniste, makaron z pszenicy durum, komosę ryżową, słodkie ziemniaki, dużo warzyw.

PROGRAM TRENINGOWY DO BUDOWANIA MASY MIĘŚNIOWEJ

Program 5 dniowy - trening na masę

1. **dzień:** klatka piersiowa, brzuch
2. **dzień:** uda, łydki
3. **dzień:** barka + mięsień czworoboczny, brzuch
4. **dzień:** plecy, łydki
5. **dzień:** ramiona

Można zmienić kolejność. Zalecamy, aby rozpocząć tydzień z najsłabszymi grupami mięśni.



**ZOLTÁN
VÖRÖS**

POI NIGHT OF THE CHAMPIONS 4TH
WABBA WORLD CHAMPION
TEAM SCITEC

**KRISZTIÁN
BERECZKI**

BODYBUILDER
SUPERBODY OPEN CHAMPION
WABBA WORLD CHAMPION
INAC JUNIOR WORLD CHAMPION
TEAM SCITEC

**BÉLA
KATHI**

WABBA OVERALL WORLD CHAMPION
POWERLIFTER EUROPE-
AND WORLD CHAMPION
TEAM SCITEC



**FOUAD
ABIAD**

IFBB PRO
TORONTO PRO 2ND
FLEX PRO 3RD
TEAM SCITEC CANADA

KLATKA PIERSIOWA

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. Wyciskanie sztangi i sztangielek w leżeniu na skośnej – głową w górę | 2 zestaw rozgrzewki
4 x 8-10 |
| 2. Wyciskanie sztangi i sztangielek w leżeniu na ławce poziomej | 4 x 8-10 |
| 3. Rozpiętki ze sztangielkami w leżeniu na ławce skośnej – głową do góry | 4 x 10-12 |
| 4. Pompki na poręczach | 3 x 8-12 |
| 5. Przenoszenie sztangielki w leżeniu w poprzek ławki | 3 x 15 |



**KRISZTIÁN
BERECZKI**

BODYBUILDER
SUPERBODY OPEN CHAMPION
WABBA WORLD CHAMPION
NAC JUNIOR WORLD CHAMPION
TEAM SCITEC

BRZUCH

- | | |
|---|-----------|
| 1. Skłony w leżeniu płasko | 5 x 20-30 |
| 2. Unoszenie nóg w leżeniu na skośnej ławce | 5 x 20-30 |

UDA

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. przysiady lub przysiady z przodu | 2 zestaw rozgrzewki
4 x 6-20 |
|-------------------------------------|---------------------------------|

Uwaga: Dajemy szeroki zakres powtórzeń do ćwiczeń, ponieważ niektóre reagują lepiej na niższe, a niektóre na wyższe powtórzenia. To jest bardzo indywidualne. Należy testować!

- | | |
|---|----------|
| 2. Wypychanie ciężaru na suwnicy (maszynie) | 4 x 6-20 |
|---|----------|

- | | |
|------------------------------|--------|
| 3. Prostowanie nóg w siadzie | 4 x 15 |
|------------------------------|--------|

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 4. „Martwy ciąg” na prostych nogach | 4 x 10-12 |
|-------------------------------------|-----------|

- | | |
|-------------------------|----------|
| 5. Uginanie nóg leżeniu | 4 x 8-10 |
|-------------------------|----------|

- | | |
|-----------------|----------|
| 6. Uginanie nóg | 4 x 8-10 |
|-----------------|----------|

ŁYDKI

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1. „Ośle wspięcia” | 4 x 10-12 |
|--------------------|-----------|

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| 2. Wspięcia na palce w siadzie | 4 x 15-20 |
|--------------------------------|-----------|

BÉLA KATHI

WABBA OVERALL WORLD CHAMPION
POWERLIFTER EUROPE-
AND WORLD CHAMPION
TEAM SCITEC

BLAIR MONE

NPC SUPER HEAVYWEIGHT COMPETITOR
TEAM SCITEC USA

BARKA + MIĘŚIĘ CZWOROBOCZNY

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Unoszenie sztangelek bokiem w górę | 2 zestaw rozgrzewki
4 x 10-12 |
|---------------------------------------|----------------------------------|

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 2. Wyciskanie sztangi sprzed głowy | 2 zestaw rozgrzewki
4 x 8-10 |
|------------------------------------|---------------------------------|

- | | |
|---|-----------|
| 3. Unoszenie sztangelek w opadzie tułowia | 4 x 10-12 |
|---|-----------|

- | | |
|---|-----------|
| 4. Wzrusza ramionami z hantlami lub sztangą | 5 x 10-12 |
|---|-----------|

CEDRIC MCMILLAN

IFBB PRO
FIBO POWER PRO 2013 CHAMPION
NEW YORK PRO 2012 CHAMPION
TEAM SCITEC USA

PLECY

- | | |
|--|-----------|
| 1. Podciąganie na drążku szerokim uchwytem | 4 x 10-12 |
| 2. Podciąganie sztangelki w opadzie(wiosłowanie) | 4 x 8-10 |
| 3. Podciąganie sztangi w opadzie(wiosłowanie) | 4 x 8-10 |
| 4. Ściąganie drążka/rączki wyciągu górnego w siadzie szerokim uchwytem | 3 x 10-12 |
| 5. Unoszenie tułowia z opadu | 3 x 15-20 |

ZOLTÁN VÖRÖS

PDI NIGHT OF THE CHAMPIONS 4TH
WABBA WORLD CHAMPION
TEAM SCITEC

RAMIONA

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. Uginanie ramion ze sztangelkami w siadzie na ławce skośnej | 2 zestaw rozgrzewki
4 x 6-10 |
| 2. Uginanie ramienia ze sztangelką na „modlitewniku” | 4 x 6-10 |
| 3. Uginanie ramion ze sztangelkami stojąc (uchwyt „młotkowy”) | 4 x 6-10 |
| 4. Uginanie ramion podchwytem stojąc-z rączką wyciągu | 4 x 10-12 |
| 5. Wyciskanie na ławce | 4 x 6-10 |
| 6. Wyciskanie „francuskie” sztangi w siadzie | 4 x 6-10 |

Gdzie występują 2 opcje tam należy zmieniać ćwiczenia co trening.

Program 4 dniowy - trening na masę

- 1. dzień:** klatka piersiowa, biceps, brzuch
- 2. dzień:** uda, łydki
- 3. dzień:** barka + mięsień czworoboczny, triceps, brzuch
- 4. dzień:** plecy, łydki

Możesz zrobić program w ciągu 4 dni, ale w tym przypadku treningi będą dłuższe o około 20 minut. Jeśli to nie jest wygodnie, liczby serii mogą być zredukowane.

Wydane przez: All Nutrition Kft.
Wydawca odpowiedzialny: Garai László
Redaktor: Vigh-Miklós Szabolcs

Wydanie jest własnością firmy: All Nutrition Kft.
Wszelkie prawa zastrzeżone!
Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za błędy w druku!

Informacje reklamowe: All Nutrition Kft.
Węgry, 1134 Budapest, Váci út 49.

JUMBO

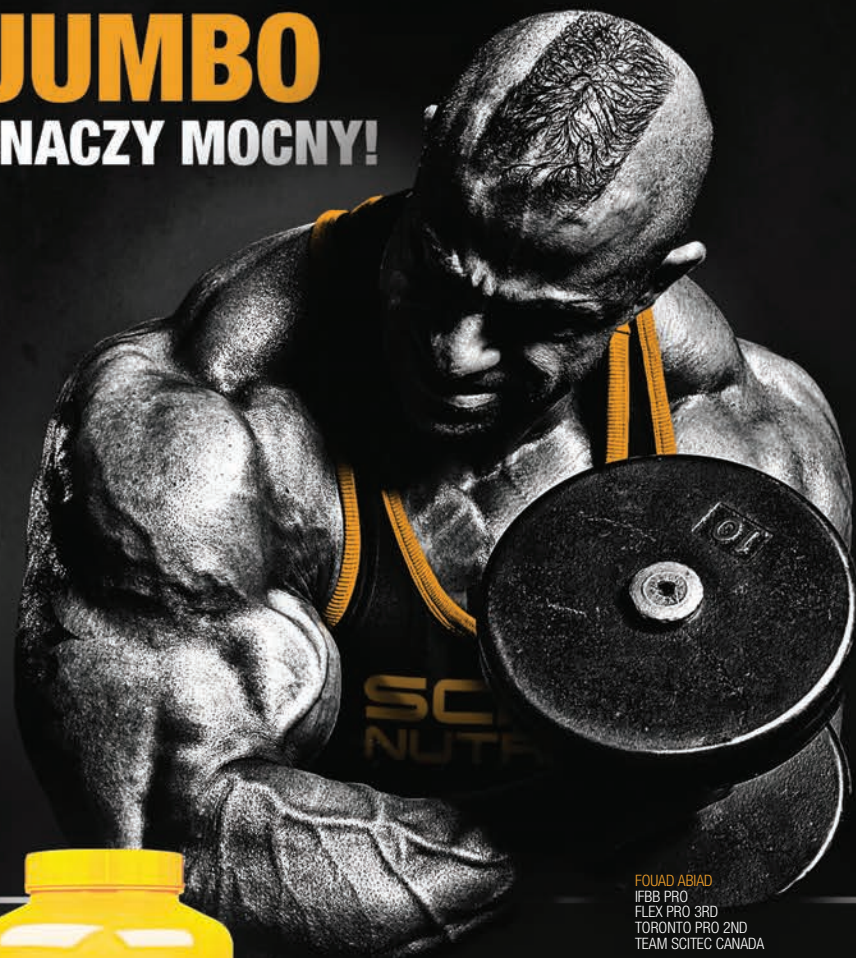
ZNACZY DUŻY,

JUMBO

ZNACZY MOCNY!



CEDRIC McMILLAN
IFBB PRO
FIBO POWER PRO 2013 CHAMPION
NEW YORK PRO 2012 CHAMPION
TEAM SCITEC USA



FOUAD ABIAD
IFBB PRO
FLEX PRO 3RD
TORONTO PRO 2ND
TEAM SCITEC CANADA

JUMBO

SPECJALNIE DLA „HARDGAINERS”!

- 50 G WYSOKIEJ JAKOŚCI BIAŁKA W JEDNEJ PORCJI DO BUDOWANIA MASY MIĘŚNIOWEJ!
- “6-CARB” MIESZANKA WĘGLOWODANÓW O ZRÓŻNICOWANEJ MASIE CZĄSTECZKOWEJ W TYM WĘGLOWODANÓW Z MAKI OWSIANEJ, PALATYNOZY™ I VITAGRO®!
- MATRIKS “JUMBO” Z DODATKOWYMI SKŁADNIKAMI!
- 5 RODZAJÓW KREATYNY!
- Z MAGNEZEM DO PRAWIDŁOWEJ SYNTETY BIAŁEK I PRAWIDŁOWEGO METABOLIZMU ENERGETYCZNEGO!*
- BRAK SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH!



JUMBO PROFESSIONAL

SPECJALNIE DLA TYCH, KTÓRZY MAJĄ BARDZIEJ ATLETYCZNY TYP CIAŁA!

- 50 G WYSOKIEJ JAKOŚCI BIAŁKA W JEDNEJ PORCJI DO BUDOWANIA MASY MIĘŚNIOWEJ!
- POLEPSZONY MATRIKS “JUMBO” Z DODATKAMI (12 000 MG)!
- “6-CARB” MIESZANKA WĘGLOWODANÓW O ZRÓŻNICOWANEJ MASIE CZĄSTECZKOWEJ W TYM WĘGLOWODANÓW Z MAKI OWSIANEJ, PALATYNOZY™ I VITAGRO®!
- 6 RODZAJÓW KREATYNY!
- Z MAGNEZEM DO PRAWIDŁOWEJ SYNTETY BIAŁEK I PRAWIDŁOWEGO METABOLIZMU ENERGETYCZNEGO*

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

*INFORMACJA ZOSTAŁA ZATWIERDZONA RZECZ EUROPEJSKI URZĄD DS. BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOSCI.
UŻYWAJ W POŁĄCZENIU Z ROZSADNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM.
SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

*INFORMACJA ZOSTAŁA ZATWIERDZONA RZECZ EUROPEJSKI URZĄD DS. BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOSCI.
UŻYWAJ W POŁĄCZENIU Z ROZSADNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM.
SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

WYRAFINOWANE, MOCNE

I ZUPEŁNIE LEGALNE PRODUKTY!

SCITEC NUTRITION®



MUSCLE ARMY



NOWA LINIA FIRMY SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM