

AZ

ESZTÉTIKUS FIZIKUM ALAPTERVE

A 4 törvény, amivel olyan testet építesz, ami megfordítja a fejeket — anélkül, hogy a gádban élnél vagy feladnád az életed.



Egy no-bullshit kezdő rendszer.

FB: Saab Fitness – Személyi Edző · IG: @saab_fitness_hu · saabfitnesstrainer@gmail.com

ÜDVÖZÖLLEK

Olvasd el egyszer. Aztán kezd el még ma.

A legtöbb ember nem azért nem épít fel egy ütős fizikumot, mert hiányzik a genetika vagy az akaraterő – hanem mert túlbonyolítja. Programok között ugrálnak, kiegészítőket hajszálnak, és lemásolják, ami épp trendi. Ez az útmutató visszafejti arra, ami tényleg számít.

Bent megkapod a 4 törvényt, ami minden nagyszerű fizikumot irányít, egy edzéshetet, amit holnap elkezdhetsz, egy halállegyszerű táplálkozási rendszert, és egy őszinte kiegészítő-bontást. Semmi töltelék. Semmi hype.

AZ ÍGÉRET

Ha csak a 4 törvényt következetesen alkalmazod 90 napig, érezhetően jobban fogsz kinézni egy pólóban. Ez nem tipp – így épülnek a fizikumok.

A LÉNYEG

Az esztétikus fizikum 4 törvénye

01

A progresszív túlterhelés nem opció.

Az izom csak akkor nő, ha többet kérsz tőle, mint legutóbb – több súlyt, több ismétlést, vagy tisztább formát. Ha a számaid nem trendelnek felfelé hónapokon át, akkor karbantartsz, nem építesz. Naplózz minden working setet. Az ingyenes Progresszív Túlterhelés Napló elvégzi helyetted a matekot.

02

A fehérje és a kalória dönti el a formád.

Az edzés az inger; a koszt a nyersanyag. Egyél ~1,6–2,2 g fehérjét testsúlykilogrammonként naponta, és állítsd a kalóriát a célohoz – enyhe többlet az építéshez, enyhe deficit a szálkásításhoz. Minden más csak részlet.

03

A regeneráció az, ahol a növekedés történik.

Nem az edzőteremben nősz – hanem amikor regenerálódasz belőle. Aludj 7–9 órát, kezeld a stresszt, és ne edzd ugyanazt az izmot a földbe minden nap. A több nem jobb; a jobb jobb.

04

A következetesség minden alkalommal legyőzi az intenzitást.

Egy átlagos program, amit egy évig követsz, legyőz egy tökéletes programot, amit három hétig. Építs egy rutint, amit a legrosszabb heteden is meg tudsz ismételni, nem csak a legjobban.

ALKALMAZD

Az első edzésheted

Ez egy 4 napos split Push / Pull / Legs felépítésre építve — a toló izmokat, a húzó izmokat és a lábat külön napokon edzed, majd visszatérsz egy második tolásra. Az együtt dolgozó izmokat csoportosítja, így semmi nincs tüledzve, és minden edzésnek világos fókuszja van. Olyan súlyt válassz, ami 1–2 ismétléssel a bukás előtt hagy minden sorozatnál.

NAP	FÓKUSZ	FŐ GYAKORLATOK
Hétfő	Push	Fekvenyomás (Bench) · Vállnyomás (Shoulder Press) · Ferde DB (Incline DB) · Oldalemelés (Lateral Raise) · Triceps
Kedd	Pull	Húzódzkodás (Pull-up) · Rúdevezés (Barbell Row) · Hátlehúzás (Lat Pulldown) · Arc felé húzás (Face Pull) · Bicepsz (Curl)
Szerda	Pihenő	Séta · nyújtás · regeneráció
Csüt.	Legs	Guggolás (Squat) · Román felhúzás (RDL) · Lábtoló (Leg Press) · Lábhajlítás (Leg Curl) · Vádli
Péntek	Push / Pull	Ferde nyomás (Incline Press) · Kábeles evezés (Cable Row) · Oldalemelés (Lateral Raise) · Triceps · Bicepsz (Curl)
Szo/Vas	Pihenő	Opcionális könnyű kardió + lépések

A péntek egy vegyes push/pull nap, így a felsőtested mindkét fele heti kétszer edződik — a növekedés tökéletes középútja.

KELL A TELJES VERZIÓ?

Kell a teljes verzió pontos sorozatokkal, ismétlésekkel, pihenővel és forma-cue-kkal? Az ingyenes Training Templates táblázat tartalmazza — plusz egy 3 napos és egy 6 napos opciót.

ÜZEMANYAG

Táplálkozás fejtájtás nélkül

Felejtsd el, hogy minden mandulát számolsz. Kezdd ezekkel a célokkal, építsd fel a tányért, és igazítsd kéthetente a tükör és a mérleg alapján.

CÉL	KALÓRIA	FEHÉRJE	MIT CSINÁL
Izom�p�t�s	+10% a szinten tart�s felett	2,0 g/kg	Lassú, tiszta gyarapodás
Recomp	� szinten tart�s	2,2 g/kg	épít + lassan sz�lk�s�t
Zs�r�get�s	-15-20% a szinten tart�s alatt	2,2 g/kg	Megtartja az izmot, viszi a zsírt

AZ EGYSZERŰ TÁNYÉR

- Egy tenyérnyi fehérje – csirke, marha, hal, tojás, tofu, tejtermék.
- Egy ökölnyi szénhidrát – rizs, krumpli, zab, gyümölcs. Több az edz snapokon.
- Egy h velykujjnyi zsír – olaj, magvak, avokádó. Tartsd mértékletesen.
- K t ökölnyi zöldség – térfogat, rost, és tényleg jól fogsz lakni.

ŐSZINTE BESZÉD

Kiegészítők: ami megéri

A kiegészítők 90%-a marketing. Itt a rövid lista, ami mögött tényleg van bizonyíték.

KIEGÉSZÍTŐ	VERDIKT	MIÉRT
Kreatin monohidrát	MEGÉRI	A legkutatottabb; javítja az erőt és a kimenetet. Napi 5 g.
Fehérjepor	KÉNYELMES	Nem varázslat — csak könnyű fehérje. Ha nehezen éred el a célt.
Koffein	MEGÉRI	Valódi teljesítménynövelő. 3–6 mg/kg edzés előtt.
D-vitamin / Omega-3	HA HIÁNYZIK	Egészség, nem izom. Hasznos, ha a kosztod/napfény kevés.
BCAA, fat burner, teszt-booster	KIHAGYNI	Kidobott pénz, ha a fehérjéd és kalóriád rendben van.

TÖBBET AKARSZ?

Akarod a teljes, részletes bontást a stackemről — pontos adagokkal és időzítéssel? Szerezd meg az „Amit tényleg szeded” ingyenes útmutatót a biómban.

CSINÁLD MOST

A 7 napos gyorsindítód

- 1 Válaszd ki a splitted (3, 4 vagy 6 napos), és írd be az edzéseket a naptáradba.
- 2 Töltsd le a Progresszív Túlterhelés Naplót, és naplózd az 1. napot.
- 3 Számold ki a kalória- és fehérjecélod a táblázatból.
- 4 Vegyél kreatint. Minden mást hagyj egyelőre.
- 5 Készíts „előtte” fotókat — elől, oldalt, hátul. Hálás leszel magadnak.
- 6 Állíts be egy nem alkudozható alvási határidőt.
- 7 Ismételd a tányért, érd el a fehérjéd, és jelenj meg. Minden nap.

KÉSZEN ÁLLSZ, HOGY ABBAHAGYD A TIPPET?

Ez az útmutató az alap. Ha rád szabott tervet akarsz — a tested, beosztásod és céljaid köré építve — plusz heti elszámoltatást, hogy tényleg végigvedd, pont erre való a coaching. Írd a START szót a @saab_fitness_hu oldalra, és beszéljünk.

Ezt az útmutatót megosztani szabad, eladni nem. Konzultálj szakemberrel, mielőtt új edzés- vagy táplálkozási programba kezdesz.