

MEN'S guide

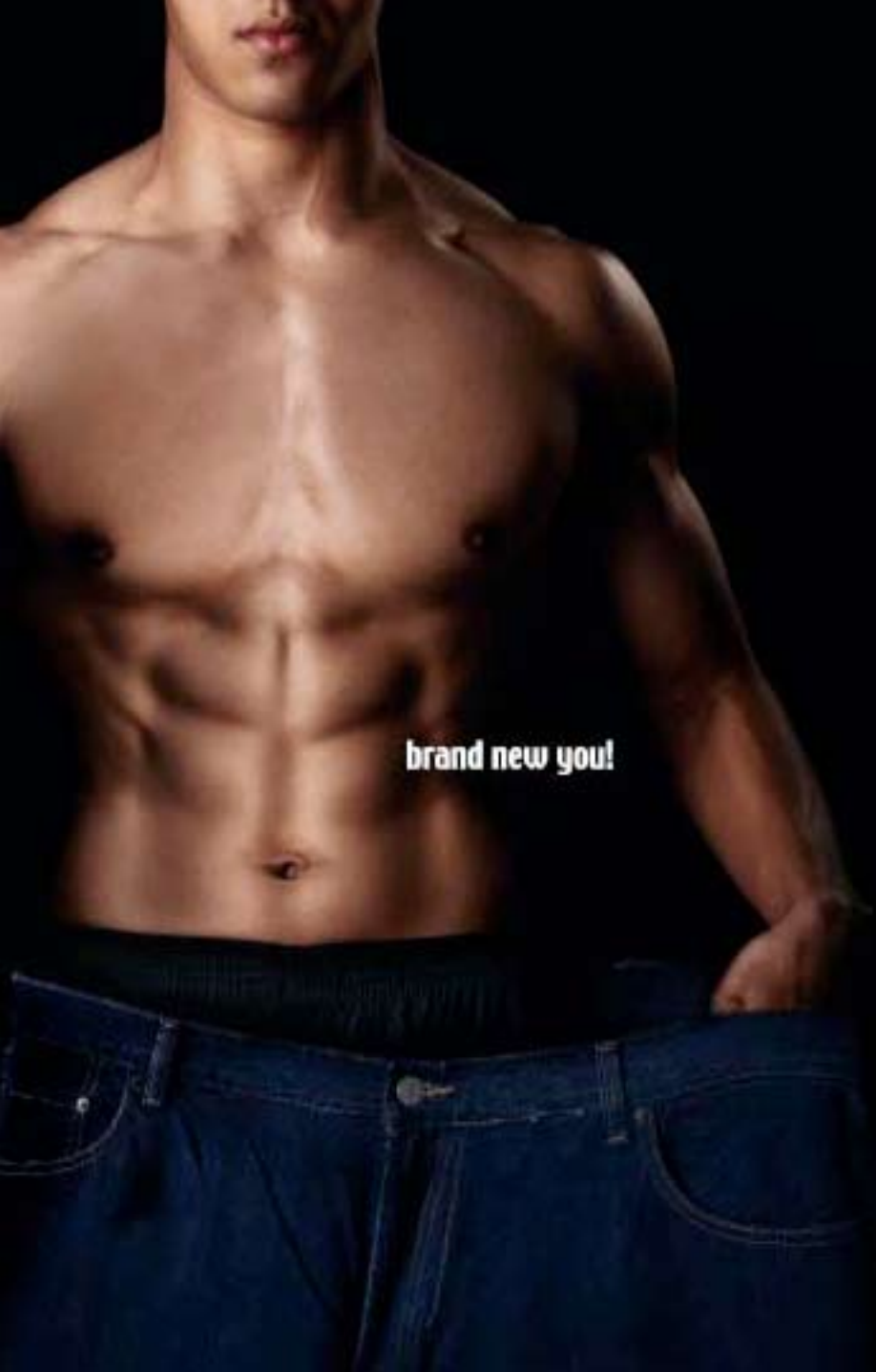
Yang Cepat Tak Selamanya Tercepat

Sulitnya Para Mars Untuk Memilih

Sexercise:

Rahasia Taklukan Dia Malam Ini





brand new you!

Ingin kelihatan gagah dengan perut buncit dan berat berlebih? Forget it! Turunkan dahulu berat badan Anda. Konsumsilah **L-Men Lose Weight**, makanan diet pengganti sarapan dan makan malam yang tinggi protein dengan kalori terkontrol, serta diperkaya dengan **L-Carnitine** untuk penurunan berat badan lebih optimal tanpa harus kehilangan massa otot Anda.

L-Men Lose Weight
It's time to show the brand new you!

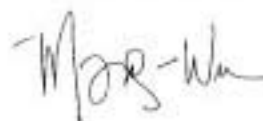


"Can't You Stop Asking ?" Pertanyaan ini kerap dilontarkan teman-teman saya dengan muka menggerutu karena sifat ingin tahu saya yang begitu besar. Tetapi dengan rasa ingin tahu saya ini, akhirnya munculah sebuah itikad. Itikad untuk memberikan informasi-informasi berharga kepada para pria modern yang juga mempunyai rasa ingin tahu seperti saya, seputar gaya hidup, nutrisi, olahraga, teknologi, dan tidak munafik, seks !

Akhirnya tercetuslah Men's Guide suatu media yang dapat memberikan Anda petunjuk-petunjuk berharga bagaimana membawa diri Anda dalam suatu pergaulan, menjaga tubuh dan tentunya membuat si dia makin tak berkutik dengan kharisma Anda.

Akhir kata, dukungan, saran dan kritik Anda sangat kami butuhkan untuk bisa memberikan yang terbaik. Percayalah ! Saran dan kritik Anda lebih membuat bersemangat dibandingkan secangkir kopi hitam di pagi hari.

Let's guide it on!



Yang Cepat Tak Selamanya Tercepat

6

Latihan beban memang dapat membuat Anda tampak lebih seksi dengan lekukan-lekukan otot. Tetapi tanpa latihan kardio, latihan beban sehebat apapun tidak dapat menghilangkan lemak yang menutupi sixpack Anda! Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembakaran lemak yang maksimal adalah pada saat Anda melakukan latihan cardio dengan intensitas sedang atau yang disebut dengan Fat Burn Zone (FBZ).



Isi Kulkas Cerminkan Otot Anda

4



Sebagai pria aktif modern, pola makan terkadang menjadi suatu hal yang mahal untuk diperhatikan. Ingin bukti? Coba tengok isi kulkas Anda! Pasti banyak makanan tidak sehat "seadanya" yang sering Anda lahap berulang berlatih di gym.

Sulitnya Para Mars Untuk Memilih

46



Berdasarkan ilmu fisiologis, terbukti bahwa pria lebih sering menggunakan 75% logika dalam berpikir. Untuk itu mereka akan menghabiskan banyak waktunya untuk menimbang-nimbang pilihan mana yang terbaik baginya. Ada beberapa tips yang dapat Anda terapkan untuk menjadi seorang pria yang tegas.

Sexercise: Rahasia Taklukan Dia Malam Ini

14



Selain dapat meningkatkan hormon testosteron, olahraga juga diperlukan untuk melatih kekuatan otot, termasuk otot-otot yang berperan pada saat Anda menadu kasih. Setiap gerakan mempunyai keunikan tersendiri, termasuk bagian-bagian otot yang turut mendukung. Dengan meningkatkan kekuatan otot-otot tersebut, pastinya kualitas Anda di ranjang pun makin tak tertandingi.

Style up with Aveo Sport



Saatnya bergaya dengan Chevrolet Aveo yang penuh pesona dan Aveo Sport yang dilengkapi full aero kit, fog lamp, stainless tail pipe, dan body stripe yang sporty. Didukung interior elegan dengan sentuhan metallic instrument dan two tone dashboard, kemanapun tampil makin percaya diri. Segera buktikan penampilan sporty-nya di dealer Chevrolet terdekat.



Aero kit



Fog lamp



Stainless tail pipe



Sporty body stripe



Metallic instrument panel



Two tone dashboard

Customer Assistance Center : (021) 8895 5103, Bebas Pulsa: 0-800-10 CHEVY (24389), 0-800-100-OPEL (6735), www.chevrolet.co.id

JAK-PRJ • Ciro Nusa, Ph: (021) 5656791, 5641179 • Eldimo Prima, Ph: (021) 5605200, 5660055 JAK-UT • Armada Auto Graha, Ph: (021) 4604277, 4601516, 4608758 JAK-TJM • Sandjangan, Ph: (021) 8003296, 8093690, 8090040 JAK-PLS • Tunas AutoWorld, Ph: (021) 3454960, 3454970 • Sun Motor, Ph: (021) 8564985, 2801277, 0020000 • Pioniera Indah Motor, Ph: (021) 6250003, 6394009 • Prima Motor, Ph: (021) 6333000, 6333271-77, 6333081-82 • Armada Auto Graha, Ph: (021) 3448755, 3445566, 3448734 JAK-SBL • K-Sona Motor, Ph: (021) 7941515, 7941888 • Prima Motor, Ph: (021) 7314824-20 • Hanguah, Ph: (021) 7095470, 7660325-24 • Tunas AutoWorld, Ph: (021) 7225222 BEKASI • Sun Nusantara Motor, Ph: (021) 8949451, 8949515, 8959988 BANDUNG • ASCO, Ph: (022) 7200500 • CIBIRSON • Lading Muatka, Ph: (0231) 248035, 248049 PURWOKERTO • Sun Motor, Ph: (0281) 530560 SEMARANG • Sun Motor, Ph: (024) 7616000 • Sun Motor, Ph: (024) 3599292 MANGELANG • Tunasjaya, Ph: (0293) 366754-57 SOLO • Sun Motor, Ph: (0271) 788245 KUDUS • Remaja AutoWorld, Ph: (0291) 439126, 440684 SURABAYA • Eldimo Prima, Ph: (031) 5353271, 5321401-4, 5334417-9 • Sun Motor, Ph: (031) 5039933-35, 5038077-70 • Abadi Raza AutoWorld, Ph: (031) 8413555 MALANG • Sun Motor, Ph: (0341) 493716, 495133 JEMBER • Sun Motor, Ph: (0331) 421555-56, 420559 BALI • Eldimo Prima, Ph: (0361) 703218 LOMBOK • Prima Lombok AutoWorld, Ph: (0370) 637268 MEDAN • Mega Central Autoraja (Lobda Sugeno) (061) 7368555, 7344555 • Mega Central Autoraja (Gatot Subroto) (061) 4533555 • Mega Central Autoraja (J.A.Arie) (061) 7362902 PEKAN BARU • Vira Indo Sejahtera, Ph: (0741) 47138-44183 PALEMBANG • Citra Buana Motor, Ph: (0711) 370932-3 JABRI • Dua Sekawan, Ph: (0741) 22334, 24363 LAMPUNG • Sondjungan Trading Coy, Ph: (0721) 253733, 253067 SAMARINDA • Nusantara AutoWorld, Ph: (0541) 745556 BALKAPAPAN • Nusantara AutoWorld, Ph: (0542) 877700 BANJARMASIH • Nusantara AutoWorld, Ph: (0511) 264520, 268000 MAKASAR • Kumala Putra Prima, Ph: (0411) 8111888 • Kumala Putra Prima, Ph: (0411) 852772, 852773 MANADO • Inti Perkasa, Ph: (0431) 831333

AVEO

I am

CHEVROLET

Yang Cepat Tak Selamanya



Latihan beban memang dapat membuat Anda tampak lebih seksi dengan lekukan-lekukan otot. Tetapi tanpa latihan kardio, latihan beban sehebat apapun tidak dapat menghilangkan lemak yang menutupi sixpack Anda!

Masalahnya banyak orang terjebak pada mitos bahwa semakin cepat berlari di atas treadmill, semakin cepat juga lemak terbakar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembakaran lemak yang maksimal adalah pada saat Anda melakukan latihan cardio dengan intensitas sedang atau yang disebut dengan Fat Burn Zone (FBZ).

Coba perhatikan mesin treadmill Anda, biasanya terdapat 2 zona latihan, yaitu Cardio Zone (intensitas tinggi) dan Fat Burn Zone (intensitas sedang). Cardio Zone merupakan latihan pada rentang 70-85% dari detak jantung maksimum, sedangkan Fat Burn Zone pada rentang 50-65%. Detak jantung maksimum adalah 220 dikurangi usia Anda.

Maksimalkan Pembakaran Lemak Anda

Dua peneliti dari School of Sport and Exercise University of Birmingham, Acton dan Jeukendrup, mengatakan bahwa ketika intensitas latihan Anda meningkat dari rendah ke sedang, akan terjadi proses pemecahan lemak tubuh yang tinggi. Namun, jika intensitas

Tercepat

Tatihan ini Anda tingkatkan ke Cardio Zone, maka akan terjadi peningkatan pemecahan glikogen (yang merupakan bentuk penyimpanan karbohidrat), sedangkan proses pemecahan lemak akan menurun.

Lakukan Hal Ini !

Untuk mendapatkan pembakaran lemak yang optimal, Anda tidak perlu terlalu bersemangat berlari diatas treadmill, karena Anda cukup melakukan latihan kardio dengan intensitas sedang (Fat Burn Zone). Keuntungan lain adalah tidak mudah lelah dan terhindar dari risiko cedera traumatis.

Agar detak jantung Anda selalu berada pada Fat Burn Zone, pilihlah alat kardiovaskular yang memiliki panel yang dapat menjaga detak jantung Anda tetap pada kisaran yang diinginkan. Dengan alat ini pastinya pembakaran lemak akan jauh lebih cepat.

Dengan memahami benar kualitas latihan kardio, tentunya Anda dapat memaksimalkan pembakaran lemak tubuh, dan jeans ketat favorit yang telah menganggur beberapa bulan di lemari dapat Anda pergunakan kembali (sus&mrz)



Serang Balik

Jerawat Punggung Anda !

Lemak bukanlah musuh terbesar yang harus Anda hadapi. Bagi sebagian orang, jerawat lebih mendatangkan masalah yang tiada akhir. Jika Anda sudah berurusan dengan jerawat, rasanya masalah ini pasti lebih berat dari masalah lemak tubuh yang telah berhasil Anda genpur.

Jerawat kini tidak lagi menyerang muka, tetapi juga punggung. Bagaimana dapat memamerkan sixpack yang telah susah payah diperoleh, jika punggung Anda penuh dengan jerawat ?

Berdasarkan dermatologist, jerawat adalah gangguan hormonal pada kulit, dimana peningkatan hormon androgen dapat menstimulasi produksi minyak pada kulit melebihi dari kebutuhan, sehingga menyebabkan peradangan pada kelenjar kulit termasuk kulit punggung Anda.

Salah Siapa ?

Para ahli percaya, banyak faktor yang menyebabkan jerawat. Selain peningkatan hormon androgen, jerawat juga disebabkan oleh faktor genetik. Beberapa bahan pangan juga disinyalir dapat menyebabkan jerawat seperti coklat dan kacang. Tetapi, telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa ternyata faktor makanan tidak terlalu berpengaruh terhadap timbulnya jerawat, karena semuanya sangat tergantung dari sensitivitas/kondisi kulit Anda.



Atasi Sekarang Juga !

Sekarang saatnya untuk menyerang balik jerawat punggung Anda dengan obat jerawat yang mengandung asam glikolat (glycolic acid). Asam glikolat ini berperan penting untuk mengikis sebum (kelebihan minyak) pada punggung Anda.

Untuk mencegah perkembangan lebih lanjut, hindarkan punggung Anda dari kondisi lembab yang merupakan kondisi yang paling disukai bakteri jerawat untuk berkembang. Setelah selesai membentuk tubuh di gym, segeralah basuh diri Anda dan keringkan dengan handuk yang lembut, terutama pada bagian punggung.

Selain itu hindarkan juga pemakaian baju yang terlalu tebal dan penggunaan tas punggung terlalu lama, karena hal ini akan memacu produksi minyak berlebih sehingga jerawat pun tumbuh sempurna. Jika jerawat punggung Anda mulai gatal, hindari untuk menggaruknya apalagi memencet jerawat yang sudah matang, karena akan meninggalkan bekas kehitaman.

Makanan Juga Penting !

Apakah Anda termasuk orang yang sensitif terhadap faktor makanan? Jika memang benar, Anda bisa mengurangi asupan makanan berlemak tinggi dalam diet Anda, dan perbanyak makanan sehat yang kaya serat serta perbanyak minum air putih (ini sangat penting !), sehingga sisa metabolisme dapat dibawa keluar dari tubuh. Bagi Anda yang sensitif terhadap susu protein tinggi, Anda dapat menurunkan jumlah asupan protein yang Anda konsumsi. Pilihlah susu yang kandungannya sedikit lebih rendah tetapi tetap kaya akan asam amino sehingga tetap mendukung perkembangan otot Anda.

Dengan punggung bebas jerawat, kini Anda dapat dengan bebas memamerkan pahatan six pack yang telah Anda peroleh dengan susah payah (wz)



Picu Seks

Dengan Exercise !

Tubuh atletis yang dimiliki oleh para penjaga pantai pada serial TV Bay Watch dapat membuat iri setiap pria. Tapi timbul pertanyaan, apakah dibalik tubuh atletisnya, mereka juga cukup "atletis" di ranjang ?

Sudah menjadi rahasia umum, untuk memperoleh tubuh atletis ala pemain Bay Watch hanya bisa diperoleh dengan berolahraga teratur. Tetapi apa rahasia dibalik kesuksesan pria di ranjang ? Ternyata jawabannya sama saja, olahraga ! Selain memperoleh tubuh atletis, intensitas permainan di ranjang pun dapat meningkat.

Pengaruh Hormon

Hormon yang sering disebut-sebut dalam hubungannya dengan membentuk tubuh atletis adalah hormon testosteron. Testosteron merupakan hormon yang hadir pada setiap orang semenjak dia lahir. Tetapi jumlah hormon tersebut hanya akan meningkat pada remaja pria. Hormon testosteron akan meningkat 10 kali lipat pada masa pubertas, dan akan terus meningkat sampai pada usia 30-an.

Banyak penelitian yang mengatakan bahwa jumlah testosteron pada tubuh kita akan meningkat selama dan sesaat kita berolahraga. Hormon testosteron dapat meningkat 4 kali lipat selama kita berolahraga. Lalu apakah keuntungannya bagi Anda ? Mungkin Anda lupa bahwa hormon testosteron juga bertanggung jawab terhadap kualitas seksual kita. Ya...itulah faktanya ! Peningkatan hormon testosteron berhubungan dengan peningkatan nafsu seksual atau libido pria.

Hormon ini banyak dihubung-hubungkan dengan kuantitas dan kualitas seseorang dalam berhubungan seksual. Sudah banyak penelitian yang dilakukan untuk membandingkan kualitas seks seseorang yang malas beraktivitas dengan seseorang yang rutin berolahraga. Hasilnya...pasti Anda sudah dapat menebaknya. Orang yang rutin berolahraga tentunya mempunyai kualitas dan kuantitas kemampuan seks yang jauh lebih bagus daripada seseorang yang jarang berolahraga.

Do It !

Pastinya sekarang Anda telah mengetahui salah satu efek lain berolahraga, yaitu meningkatkan gairah seksual. Segeralah bentuk tubuh Anda menjadi atletis dengan rutin berolahraga. Setelah selesai berolahraga di gym, bergogaslah membersihkan diri Anda, dan segeralah pulang untuk menemui pasangan Anda, karena pada saat inilah hormon testosteron Anda sedang meningkat ! Jika dalam perjalanan keluar gym, Anda bertemu dengan resepsionis sexy yang menyapa Anda, STOP !! Hentikan pikiran nakal itu ! Ingatlah pada pasangan Anda yang telah siap menanti Anda di rumah. (orz)



POSTURE guide

Berjemur dapat membuat warna kulit lebih coklat atau dikenal dengan proses tanning. Tanning terjadi ketika kulit memproduksi pigmen tambahan untuk melindungi dirinya dari sinar ultraviolet. Tetapi, berjemur secara berlebihan dapat menyebabkan kerutan dan flek pada kulit serta dapat meningkatkan kemungkinan terkena kanker kulit.



Sexercise :

Selain dapat meningkatkan hormon testosteron, olahraga juga diperlukan untuk melatih kekuatan otot, termasuk otot-otot yang berperan pada saat Anda memadu kasih. Setiap gerakan mempunyai keunikan tersendiri, termasuk bagian-bagian otot yang turut mendukung. Dengan meningkatkan kekuatan otot-otot tersebut, pastinya kualitas Anda di ranjang pun makin tak tertandingi.

The Frog



Kenikmatan gerakan ini terletak pada saat Anda menghentak penuh kelembutan dan si dia terdiam di pangkuan Anda. Untuk melakukan gerakan ini secara mahir, Anda perlu memperkuat otot paha atas (Quadriceps) untuk menopang tubuhnya.

Barbell Squat

(a) Berdirilah tegak dengan kaki terbuka selebar bahu. Genggamlah barbell 2 kali dari lebar bahu di belakang punggung Anda (jangan di belakang leher Anda). (gambar 1)

(b) Dengan perlahan dan menarik nafas, turunkan tubuh Anda sampai paha sejajar dengan lantai. (gambar 2)



gambar 1

gambar 2



gambar 3

gambar 4

Leg Extension

(a) Duduklah pada alat leg extension dan posisikan pergelangan kaki di belakang bantalan kaki. (gambar 3)

(b) Angkat kaki hingga lutut Anda lurus dan tahan selama 1 detik. Kemudian kembalilah pada posisi semula. (gambar 4)

Rahasia Taklukan Dia Malam Ini

The Hunter



Untuk melakukan gerakan ini, otot utama yang perlu dilatih adalah otot punggung, bahu dan bicep untuk menahan bebantubuh si dia.



gambar 7

gambar 8

Chin-Up

(a) Peganglah tiang chin-up selebar bahu atau sedikit lebih lebar kemudian tekuklah lutut dan silangkan kaki. (gambar 7)

(b) Angkat diri Anda ke atas sampai dagu melewati tiang chin-up. Tahan selama 1 detik. Rasakan kontraksi pada otot punggung Anda. Kemudian turunkan kembali dan jaga agar badan tidak mengayun. (gambar 8)

Seated Dumbbell Press

(a) Duduklah pada bangku bench. Punggung dijaga tetap tegak (jangan membungkuk). Genggam dumbbell sedikit lebih lebar dari bahu. (gambar 5)

(b) Angkat beban sampai diatas kepala, dan tahan selama 1 detik. Kemudian turunkan dumbbell kembali pada posisi awal. (gambar 6)



gambar 5

gambar 6

Hammer Curls

(a) Berdiri dengan posisi kaki terbuka selebar bahu. Genggamlah barbell pada masing-masing tangan dengan telapak tangan menghadap ke badan. (gambar 9)

(b) Tekuk siku dan angkat dumbbell ke arah bahu. Pastikan agar lengan tidak bergerak pada saat mengangkat dumbbell. (gambar 10)



gambar 9

gambar 10

Frenzy



Untuk melakukan gerakan ini Anda perlu menopang berat tubuh Anda dengan mengandalkan kekuatan otot trisep. Kekuatan otot paha atas (quadriceps) juga masih diperlukan untuk menopang bagian bawah tubuhnya. Selain Barbel Squat dan Leg Extension, Anda juga dapat melakukan Squat jump untuk melatih paha atas.

Squats Jump

a) Dengan posisi jongkok dan tangan diletakkan pada bagian kepala, posisikan kaki kanan Anda lebih maju dari kaki kiri. Loncat setinggi-tingginya sehingga kaki dan badan melayang di udara. (gambar 11 & gambar 12)

b) Pada saat jatuh posisikan kaki sebelah kiri Anda di depan dan kaki kanan di belakang badan. Kemudian lakukan hal yang sama. (gambar 13)



gambar 11



gambar 12



gambar 13



gambar 14

gambar 15

EZ-BAR Overhead Tricep Extension

(a) Genggam EZ-BAR selebar bahu di atas kepala dengan lengan yang lurus. (gambar 14)

(b) Dengan menekuk siku tanpa merubah posisinya, turunkan EZ-BAR ke arah belakang kepala. Rasakan kontraksi pada otot trisep Anda. (gambar 15)

Bench Dip

a) Letakkan tangan pada bagian samping bangku bench (gambar 16)

b) Turunkan badan perlahan-lahan hingga bagian belakang tangan Anda terasa tarikannya, terutama pada bagian trisep. (gambar 17)



gambar 16



gambar 17