

# A KEZDŐ EFFEKTUS

Írta: Lyle McDonald

Minden alakváltozásra utazó sportoló ember fel fogja tenni a kérdést, hogy miként lehetne izmot növelni úgy, hogy közben lemenjen a zsírból; illetve azt, hogy ez miért sikerül csak a kezdőknek, ha valakinek. A valóság, mint mindig, elég összetett. Ha jobban megvizsgáljuk a helyzetet, akkor azt találjuk, hogy még csak nem is minden kezdő lát-szik képesnek erre a drámai testkompozíció átalakulásra, hanem csak a zsíros kezdők!

A soványabb újoncok nem fognak értékelhető mennyiségben zsírt elégetni, miközben elkezdnek izmosodni. Ez a két eltérő jelenség mutat utat a racionális magyarázat megtalálásához.

Még valamikor 1998 körül, amikor elkezdtem a leptin hormonnal foglalkozni, rájöttem, hogy ennek a testzsír mennyiségéhez kötődő anyagnak a hatása legalább részben megmagyarázta a kezdő effektust. A leptin bizonyult annak a nagyon hiányzó középítő láncszemnek, amelyet már vagy 10 éve kerestem.

Vegyünk tehát egy edzetlen, kövér kezdőt. Az ilyen emberek által felhalmozott testzsír miatt egy csomó olyan adaptáció jött létre a szervezetükben, amelyek a megfelelő inger biztosítása mellett lehetővé teszik, hogy az illető hatékonyabban mobilizálja a zsírt az üzemanyagként.

Ha konkrétan megnézed egy kövér test alkalmazkodási folyamatai közül az inzulin rezisztenciát az egész testre és különösen a zsírszövetekre vonatkoztatva, akkor azt veheted észre, hogy ez azért következett be, hogy korlátozza a további zsírlerakódást és segítsen a zsír leadásában, amint a fölösleges kalóriák bevétele lecsökken. A zsírszövetek ellenállóbbá válnak az inzulin hatásával szemben (ez a rezisztencia jelensége), tehát az inzulin nem fejtheti ki annyira az anti-lipolitikus, vagyis zsírlébonatást gátló hatását.

A leptin hormon csökkentené az étel felvételt, ha az agy, ami-re hat, nem volna leptin rezisztens, és a leptin a zsírsavak elégetését is erőltetné, csak éppen az izmok is rezisztensek, szóval van egy csomó szabad zsírsav a véráramban. Azt találjuk tehát,

## Izomnövelés és zsírleadás egyszerre?

hogy még magas inzulin szint és hasonló jelenségek mellett is a zsírsavak mozgósíthatók energia termelésre.

Olvasd el és emészd meg ezt az utolsó mondatot még egyszer, főleg annak a tükrében, hogy milyen fontos szerepe van az anabolizmusban, az izomnövekedésben az inzulinnak!

Úgy gondolom tehát, hogy ez a magyarázat a sztori első részére. A kövérebb test ki van „hegyezve” arra, hogy sok zsírt használjon fel üzemanyagként. Visszaülve megint 1998-ra, ez a megfigyelés, hogy a kövérek a szállásabbakkal szemben könnyen leadnak zsírt a zsírmentes izomtömeg veszteség nélkül volt az, ami a leptinhez vezetett, mert elkezdtem megvizsgálni, hogy mi a közöttük lévő élettani különbség. És minduntalan a leptinnél kötöttem ki, amit évekig valamiért figyelmen kívül hagytam.

A leptin hatása tehát a teljes kép egy része, de azért nem a teljes kép. A történet másik fele az – és ez most azért spekulá-

ció – hogy a kezdő effektust elérő újoncok edzetlenek. Mindenki tudja, megfigyelte már, hogy a kezdők mennyivel jobban reagálnak az edzésre. Ennek az egyik nyilvánvaló fő oka az, hogy ők még a lehető legtávolabb vannak a genetikai felső határuktól. Több „helyük” van a növekedésre, hogy másképp fogalmazzak. Az első egy év edzés soha meg nem ismétlődő fejlődést fog hozni, hacsak elképesztően nem retardált módon csinálod. Ahogy közeledsz a genetikai limitedhez, úgy a fejlődésed görbéje egyre laposabbá válik.

Ez tehát az a két jelenség, amelyek összeadódása lehetővé teszi a zsíros kezdők számára a szimultán izomnövekedéssel és zsírvesztéssel járó átalakulást.

Ez a szituáció olyan, hogy: A) az izom könnyen felszedhető ÉS B) a zsír könnyen leadható mivel mindkét folyamat olyan jelentősen távol van a genetikai határoktól. Mindez megfelelve azok-





kal a hormonális és energetikai szarságokkal, amelyek jelen vannak a kövérek esetében. A test próbálja a zsírt az elégetés felé tuszkolni még viszonylag anabolikus hormonállapot mellett is.

De egy kövér edzett alany már nem mutatja mindkét folyamatot. Igen, sok elégetnivaló zsírjuk van, de már nincs akkor felszedhető izom-tartalék, így nem érvényesül a kezdő effektus.

Egy félig-meddig sovány, de izmos egyénnek le kell nyomnia az inzulin szintjét, hogy értékelhető mennyiségben kiszabadíthassa a zsírsavakat a zsírszövetből, hogy azokat energiaként elégethesse. Ez viszont korlátozza az anabolikus állapotot, így lemegy a zsírjuk, de nem nő az izom.

Az izomnövelő fázisban viszont az ember nettó anabolikus állapotot hoz létre, ami ellentétje a zsírszövet katabolizmusnak is (technikailag a zsírégetés katabolikus, lebontó folyamat a zsírszövet szintjén).

Szóval ezért nem lehet a legtöbb esetben egyszerre izmot növelni és zsírt égetni.

### További megjegyzések

- A konszenzus tehát az, hogy a kérdésre „Miként tudnék egyszerre izmot növelni és zsírt égetni?” a gyakorlati válasz az, hogy sehogy, hacsak nem vagy kövér kezdő, vagy kihagyás után visszatérő valaki.
- Egy hétköznapi szinten átlagosnak, vagy ennél zsírosabbnak mondható kezdő súlyzózó 8 hét alatt sok esetben elérheti azt, hogy lead 2-4 kg zsírt és felszed 1-2 kg izmot egy alap edzéstervvel. De

mint elemeztük, a viszonylag magas testzsír ehhez elengedhetetlen.

■ Az izommemória egy valós és nagyszerű dolog, és akik korábban már szálkásak voltak (főleg a genetikailag eredendő ilyen alkatúak), azok edzéskihagyásból visszatérve szintén drámai átalakulást tudnak felmutatni, mert izomnövekedésben és zsírleadásban is „olyan helyre utaznak”, ahol korábban már voltak.

■ Amikor valaki arról beszél, hogy egyszerre, egyidőben akar izomnövelni és szálkásodni, akkor azért nem mindegy, hogy ezt szó szerint érti, vagy egy rövidebb periódus alatt felváltva végzett tömegnövelés és diéta összességéről beszél. Míg a szó szerinti egyidejűség mint lát-

tuk nagyon kevésbé valószínű, addig például 8 hetes testátalakítás 4 hét izomnöveléssel és 4 hét diétával egy rationális és kivitelezhető terv, mert a két eltérő jellegű folyamat mindegyikét külön végrehajtva azokat maximalizálhatjuk.

■ Néha hallani emberekről, akik képesek voltak végrehajtani extrém szintű tápanyag és kalória-forgalom mikromenedzselést (mondjuk napi 200 kcal mínusszal a szintentartás alatt) és így elérni 12-16 hét alatt mondjuk 0.5-1 kg izomnövekedést és ha-

sonló zsírvesztést. Még ők is bevallják azonban, hogy ez a módszer teljesen örületbe kergeti őket (egyrészt folyamatosan a 200 kcal mínusz pontos belövése közel lehetetlen, valamint ténylegesen az ilyen étkezési rendszer már nem „élet”). Egyszerűen nem látom az értelmet abban, hogy ilyen minimális előnyért ekkora áldozatot hozzon valaki, amikor ugyanennyi időperiódust két ellentétes szakaszra felbontva jobb eredményeket lehet elérni a pszichotikus állapot elkerülése mellett.

■ Sokszor laikusabb emberek úgy fogalmazzák meg a céljaikat egy olyan programmal kapcsolatban, ahol nincs szétbontva a diéta és az izomnövelés, hogy ugyanakkora testsúlyt szeretnének a végén kevesebb testzsírszázalékkal. Arra viszont nem jönnek rá, hogy ehhez az kellene, hogy a zsírmentes tömegük (izomtömegük) is megnőjön. 100 kg 20% testzsírnál 80 kg zsírmentes tömeget jelent, 100 kg 10% mellett már 90 kg zsírmentes tömeget feltételez! Ez +10 kg izom!

■ A másik megközelítése ennek a képzavarnak az, ha valaki súlyvesztés nélkül akar zsírt leadni. Mivel a zsírnak súlya van, ezért helyette izmot kellene párhuzamosan fölpakolni! Ezt megfordítva kapjuk meg azt a ritkább, de előforduló álmod, hogy valaki izmosabb akar lenni, de nem nehezebb. Ehhez egyszerre le kellene adni zsírt is, hogy az kompenzálja a tömegnövekedést!

■ A vizuális látvány gyakran becsapós és úgy tűnhet, hogy valaki izmosodott és zsírt adott le! Egy test a legtöbb esetben jobbnak, izmosabbnak néz ki kevesebb zsírral lefedve, még akkor is, ha szám szerint az izomtömeg ténylegesen nem nőtt. Az izomformák, izomcsoportok közötti elválasztódások, keresztcsálkák megjelenése adja meg azt az illúziót, amin a testépítés részben alapszik.

### Eredmény

Őszintén összefoglalva az eddigieket, ha komolyabb mennyiségben zsírt akarsz elégetni, akkor annak az esélye, hogy közben izom jön föl, igen csekély. A kiinduló testzsír szintedtől függően lehet, hogy a legjobb eredményed az lesz, hogy nem vesztesz izmot (vagy csak 1-2 kilót). Ha szuper szálkásságot

akarsz elérni, akkor lehet, hogy jelentősebb mennyiségű izomleapadást is be kell dobnod a pakliba (dopingmentes edzésről beszélünk persze). Aki mondjuk 7% testzsírt célzott meg, az nem fog izmot fölpakolni ennek elérése közben, az tuti!

Hasonló módon, ha normális ütemben és mértékben akarsz izmot felszedni, akkor minimális az esélye annak, hogy közben zsír menjen le. A legjobb eset az, hogy kevés zsírt szedsz fel.

A konklúzió tehát az, hogy miután elkezdted a súlyzós edzést és learatod az elején szinte magától, különösebb trükközés nélkül bekövetkező csodálatos eredményeket, jobb, ha teljesen kilöngválasztod az izomnövelő és zsírégető szakaszokat, hogy ezeket optimalizálhasd, maximalizálhasd és ne is örülj bele a folyamatba. Az, hogy ezt milyen időperiódus alatt valósítsd meg (például 3 hónap tömegelés + 3 hónap diéta, vagy 2 hét tömegelés + 2 hét diéta, de nem is kell a szakaszoknak egyformának lenniük), az az egyéni körülményeiden és vágyaidon múlik. **FM**

**A passzivitás nem vezet sehova!**

**VEDD FEL A TÁMADÓ STÍLUST!**



- **SEJTVOLUMEN- ÉS ERŐNÖVELŐ MÁTRIX!**
- **BEDURRANÁS MAXIMALIZÁLÓ NITROGÉN OXID FOKOZÓK!**
- **A LEGFEJLETTEBB INZULIN UTÁNZÓK A TÖKÉLETES HASZNOSULÁSHOZ!**

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| • Creatine orotate     | • Taurine ethyl ester     |
| • Tricreatine malate   | • Arginine AKG            |
| • Dcreatine malate     | • R-ALA                   |
| • Creatine ethyl ester | • ALA                     |
| • Glycocyamine         | • 4-hydroxy isoleucine    |
| • Betaine              | • Citrulline malate       |
| • MicronTec creatine   | • Citrulline malate ester |
| • Taurine              |                           |

**SCITEC<sup>®</sup> NUTRITION**