



Tömegelési manuál

Írta: Radnai Tamás

Azoknak, akiknek egyáltalán nem megy

Az általunk kapott kérdésekből is lemérhető, hogy az emberek egy jelentős részének az a gondja, hogy nem emelkedik a testsúlya a testépítő edzés során, és ebből következően szinte biztosan nem nő az izomtömege sem. Megjegyzem vannak kategóriák is, néhányan azt tapasztalják, hogy pár hónap alatt feljön rájuk 5-8 kg, majd azután semmi. Megint mások folyamatosan fejlődnek, akár havi több kilót is, de valamilyen oknál fogva ezt úgy értékelik, mintha semmi lenne.

Van-e olyan, hogy valaki számára lehetetlen a tömegnövelés?

Elméletileg nincs ilyen, de azt kell mondanom, hogy a gyakorlatban van. Talán hasonlít ez az abszolút és limit erő jelenségéhez. Van, amire elméletben képes a test (abszolút erő), mondjuk egy anyuka le fogja emelni a kisgyerekeire borult háromajtós szekrényt minden segítség nélkül is, de csak úgy, hétköznapi helyzetben azt maximális adrenalin nélkül nem fogja tudni felemelni (limit erő). Nem a legjobb a hasonlat, de arra akarok kilyukadni, hogy vannak olyan emberek, akiknek a hozzáállása, motivációja, tudása, és anyagi helyzete ténylegesen nem fogja azt eredményezni, hogy sikeresen növelje a tömegét. Ilyen az élet! Azt még hozzátenném, hogy természetes alkatától függően van, akinek nehezebb a tömegnövelés, és az is eltérő, hogy ki milyen minőségben pakolja fel a masszát. Szerencsére ez a két dolog picit kiegyenlíti egymást, aki nehezen hízik, az általában a megszerzett tömeget jobb minőségben veszi fel.

Egyedül vagyok a problémámmal, hogy nem megy a tömegnövelés?

Nem, sokan vannak így! Van, aki idővel, a megfelelő tudás és akarat birtokában kilábal a problémából, de nincs rá garancia (lásd fentebb).

Mi a tömegnövelés kulcsa?

A tömegnövelés nem más, mint az, amikor a szervezetnek van maradék tápanyaga a "gépezet" napi üzemeltetésén

túl arra, hogy elraktározzon valamennyit. Tehát az üzemanyagon túl építőanyag mennyiséget is kell biztosítani. Ezért a legfontosabb az energia (kalória) mérleg állapota, ennek pozitív tartományban kell lennie, többet kell bevenni, megenni, mint amit a szervezet eléget. Elsősorban ezzel kell tehát foglalkoznod, hogy megtaláld, mi az a kalória mennyiség, ami már raktározást, tömegnövekedést fog okozni. Itt jön az, hogy a tömegnövekedés hiánya mellett benyögött "De hát én sokat eszem!" állítás nem állja meg a helyét, mert nyilvánvalóan nem eszel eleget. A kalória mérleg a legfontosabb, de azért vannak még más elhanyagolhatatlan szempontok is, az izomnöveléshez meg kell lenni egy adott fehérje (protein) bevitelnek is, ez a tömegnöveléskor elfogyasztott bőséges kalória mennyiség mellett optimálisan 1.8-2 g testsúlykilogrammonként (több nem kell, bár vannak, akik ezt állítják).

Mennyit egyek tehát?

A fehérje szükségletet már tisztáztuk, ez 1.8-2 g/tskg/nap. A teljes kalória igény nagyon egyéni tud lenni, de a következő iránymutató számokat kövesd. Különböztessünk meg két ember típust, a simán lustát és a ténylegesen vékony, nehezen hízó alkatot. A lusta valójában élettanilag nem nehezen fejlődő, csak egyáltalán nem figyel oda a bevitt tápanyag mennyiségére és az étkezési gyakoriságra. Az ő számukra a kiinduló érték legyen 40 kcal/testsúlykilogramm/nap. A vékonyak egyből menjenek 50 kcal/testsúlykilogramm értékre. Magyarán szólva, ez egy 75 kilós testépítő esetében 3000 kcal/nap, illetve 3750 kcal/nap. Ezek referencia értékek, ha nem látszik valamiféle pozitív elmozdulás 1-2 hét után, akkor kezd el növelni a bevitelt hetente kb. 200 kcal/nap mennyiséggel, amíg a tömegnövekedés be nem indul. A másik két nagy tápanyagcsoport, a szénhidrátok és zsírok bevitelének megoszlását illetően szabadabb kicsit a helyzet, de nyilvánvalóan az elsődleges energia forrás szénhidrátból kerül majd több bevitelre. Később majd meglátod, hogy esetleg a kalória bevitel eléréséhez hogyan kell játszani a szénhidrát és zsír források fogyasztásával.

Hányszor egyek?

A klasszikus testépítő étkezési rend tipikusan 5-6 étkezést foglal magába, természetesen a turmixokat is beleértve. A nehezen fejlődőknek nem állítanék szabályokat, ha tényleg véres küzdelem a megfelelő mennyiségű étel bevitelére, akkor az egyéni működő technikák, melyek ennek garantálására szolgálnak, felülbírálják a papíron másnak működő étkezési szabályokat. Lehet, hogy valakinek a többszöri kisebb étkezés lesz a nyerő, de olyanról is hallottunk már, hogy valaki inkább háromszor evett sokkal többet, mert ennél több alkalomra nem volt elég az étvágya, valamint a hiperaktív egyének is ennyire megtelve azért már





lelassulnak, elbágyadnak, ami jót tesz az energia egyensúlynak, szemben azzal, mint amikor valaki egész nap izog-mozog és pörög (lásd később: NEAT). Lehet, hogy jót tesz az emésztés, teltség érzet és étvágy szempontjából, ha egy szilárd étkezést egy folyékony turmix követ, és így felváltva mennek az étkezések a nap során.

Ételek

A nehezen fejlődőknek mindent a megfelelő kalória mennyiség (vagyis inkább végső soron a pozitív energia mérleg) megszerzésének szolgálatába kell állítani. Sok esetben a testépítőnek első lépésként át kell értékelnie a hozzáállását az étkezéssel kapcsolatban: az evés egy funkcionális tevékenység, a testépítőnek ez a „munkájához” tartozik (ugyanúgy mint az edzés), és az ételek élvezeti értéke, mennyisége és az étkezés gyakorisága nem feltétlenül fog a komfort zónába esni, de mégis legyűrendő feladat. Ennek tudatában ezért elmondhatjuk, hogy van olyan étkezési stílus, mely jobban telít és csökkenti az étvágyat (ez inkább diéta alatt hasznos), és van olyan ételmegválasztási szempontrendszer, mely kevésbé telít, jobban fokozza az éhséget, és kevesebb fizikai mennyisé-

gű étel bevitelét jelenti. Ez az, amire a nehezen fejlődőknek potenciálisan szüksége lehet.

Az egyik ilyen szempont az ételek tápanyag sűrűsége, ami azt takarja, hogy egy egységnyi mennyiségű (100 g) étel mennyi kalóriát és egyéb tápanyagot tartalmaz. Míg mondjuk a zöldborsó kb. 80 kcal-t tartalmaz, addig a zabpehely 386 kcal-t. A banán csak 105 kcal-t, de a dió már 654 kcal-t! Nagyon nem mindegy tehát, hogy melyik étel 100 grammjával tömőd tele a gyomrod. Ha szükséges, tudatosan menj rá a nagy kalória sűrűségű tápanyagokra. Olyat is el tudok képzelni, hogy egy-egy hagyományosabb étkezés (pl. csirkemell és rizs) után kalória-turbózásként eszel valamilyen magvakat, vagy például mazsolát. Ez étvágy szempontjából talán már nem oszt-nem szoroz és még belefér a bendőbe.

A kalória sűrűséghez szorosan kapcsolódik az ételek rost tartalma, mivel a rostos ételek kis tápanyag sűrűségűek, de nagy fizikai mérettel rendelkeznek és nagyon telítenek, valamint visszafogják az étvágyat. Minden más esetben ez szentségtörés lenne és az ellenkezőjét javasoljuk, de a nehezen hízóknak lehet, hogy minimálisra kell szorítaniuk a rost bevitelt.

Az alacsony rost és viszonylag magas kalória tartalmú ételek közül a hízásban hátrányos helyzetű egyének bátrabban választhatják a gyorsabban felszívódó, egyszerűbb szénhidrátokat tartalmazó forrásokat is, mert az ingadozó inzulin szint jobban fokozni fogja az étvágyat. Zabpehely helyett lehet, hogy jobban jársz kakaós kukorica pehellyel (bár előbbi egyébként egészségesebb).

Esetlegesen alkalmazhatók tiszta zsírforrások is kalória növelésként: lenmagolaj, vagy olíva olaj (hidegen) belekeverve a köretbe (pl. barna rizsbe), salátára ráöntve, vagy tur-

Tömegelési szabályok nehezen fejlődőknek

- ✓ Indulásként 40-50 kcal/tskg/nap tápanyag bevitel
- ✓ Ebből 1.8-2 g/tskg/nap protein
- ✓ Ha nem nő a testsúly, fokozni a kalória bevitelt
- ✓ Ha nő a testsúly, hozzáigazítani a tápanyag bevitelt
- ✓ Nagy tápanyag sűrűségű, alacsony rost tartalmú ételek fogyasztása
- ✓ Tömegnövelő turmixok használata a megfelelő mennyiségben
- ✓ Sok pihenőnap egy héten (3-4)

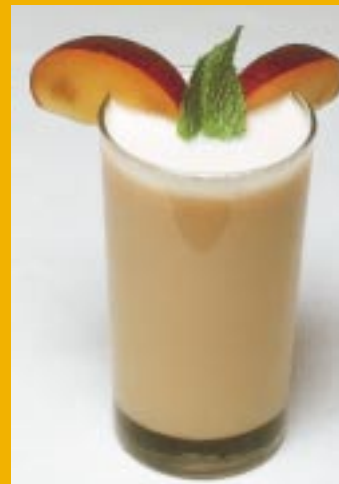
mixba bedolgozva hatékonyan növelheti a kalória mennyiséget. Ha lehet, akkor azért az említett minőségibb, növényi zsírokra hagyatkozz és ne állati forrásokra.

Felhívom a figyelmet arra, hogy sokkal könnyebb meginni a kalóriákat, mint szilárd ételként megrágva megenni (bár a rágásnak az emésztés szempontjából fontos szere-

pe van). Sok mindent lehet turmixolni a hagyományos ételek közül is, túró, zabpehely, banán például gyakran szerepel a testépítők nem táplálékkiegészítő alapú turmix italainak alapanyagai között. Ízesítésnek sok minden mehet bele, szörp, ital porok, méz, szőlőcukor, stb. Nyers tojást nem ajánlunk viszont fogyasztani semmilyen formában a szalmonella fertőzés veszélye és emésztési problémák miatt! A turmixként fogyasztható táplálékkiegészítők külön paragrafust kaptak, azokról az elkövetkező sorokban ejtek szót.

Táplálékkiegészítők

A táplálékkiegészítők igen hasznosak az evési nehézségekkel küzdő lassan hízők számára! Hadd ismétljem meg a már sokszor leírt egyik legalapvetőbb kiegészítő kategorizálást: vannak olyan termékek, melyek alapvetően ételek, csak más, folyékony formában; és vannak „kiegészítő” kiegészítők, melyek hatóanyagai hétköznapi ételünkben nem, vagy csak igen kis koncentrációban vannak jelen (és ezek nem tartalmaznak jelentős mennyiségben kalóriát, szénhidrátot, proteint). Értelmeszerűen az első, étel kategóriájú táplálékkiegészítők lesznek azok, amelyek a döntő jelentőségű alapvető tápanyag bevitelhez igen komoly mértékben hozzájárulhatnak. Ezek a formulák könnyen el-



készíthetők, szállíthatók, fogyaszthatók és emészthetők, azon túl, hogy jó ízűk is van!

Ha hagyományos szilárd ételekből nem tudsz elegendő mennyiségű tápanyagot bevenni a hízás megindításához és fenntartásához (vagy nem praktikus, nincs kedved, stb.), akkor válassz egy úgynevezett tömegnövelő turmix port, mellyel megfejeled a rendes kaja beviteledet. Ne gondold azonban azt, hogy ezek a turmixok csodaszerek, mint azt már felvázoltuk, ezek is tulajdonképpen ételek! Önmagában tehát

egy termék, napi egy (pár) turmix még nem garantálja azt, hogy eléred a fejlődéshez szükséges tápanyag mennyiséget. Ehhez tudni kell, hogy mennyit eszel meg rendes ételből, mennyit adsz ehhez turmixból, és ez hogyan viszonyul a helyesen megállapított (kikísérletezett) igényedhez. Mondjuk négy rendes étkezésből beviszel 2500 kcal energiát, iszol egy 500 kalóriás turmixot, így elérsz napi 3000 kcal-t, de ha az igényed a fejlődéshez valójában, 3500 kcal/nap, akkor negatív az energia mérleged és nem fejlődsz. Az az egy turmix nem segített eleget! Ez nem a termék hibája, hanem a tiéd! Sokszor hallani, hogy nehezen fejlődők kipróbálnak termékeket, váltogatják azokat, de megállapítják, hogy nem működnek. Hát, ilyenkor a felvázolt eset van, nem a termék a rossz.

SCITEC NUTRITION

ULTRA
AMINO

Ultraszűrt tejsavófehérje aminosav kapszulák

- Legjobb felszívódási mutatók!
- Legmagasabb értékű aminosav forrásból!
- Legoptimálisabb az izomnövekedéshez és megtartáshoz!



Ezzel szemben, ha a napi 2500 kcal kaja mellé nem egy, hanem két 500 kalóriás turmixot iszol, akkor máris megvan a kívánt 3500 kcal/nap étel és bumm, megindul a fejlődés! Következtetés: olyan terméket kell kiválasztanod, melyet meg tudsz engedni magadnak minden nap a megfelelő mennyiségben a rendes kaja beviteledhez és a kalória igényedhez képest. Az igazán nehezen fejlődők (tehát leginkább a bruttó kalória mennyiséget igénylők) esetében van legitimitása a meglehetősen alacsony fehérje tartalommal rendelkező formuláknak, melyeket egyébként nem igazán szoktunk ajánlani másoknak. Konkrét termékek, melyeket ajánlani tudunk erre a célra:

- ✓ Scitec Nutrition Mass
- ✓ Scitec Nutrition Mass 20
- ✓ Scitec Nutrition Isotec (ez inkább energia ital, mely edzés előtt-alatt alkalmazható)
- ✓ Cytogen
- HyperMass 5000
- ✓ American Muscle Mass Gainer

Ne foglalkozz azzal, hogy mi van a termékre írva általános használati utasításként, nézd meg a kalória tartalmát és az alapján használd (nem lehetetlen, hogy egy-egy turmixot 150-200 gramm porból kell elkészítened majd). Mindenképpen bízonyosodj meg arról, hogy edzés előtt, alatt és közvetlenül utána is fogyasztasz legalább szénhidrátot (egy kis fehérje sem árt). Legjobb, ha tréning előtt közvetlenül bemegy 50 g szénhidrát, újabb 30-50 gramm edzés alatt fogyasztandó, és az edzés utáni turmixban is legyen legalább 100 gramm!

Akiknek az étvágyukkal is gondjuk van, azok az alap vi-



tamin kiegészítésen túl figyeljenek oda a B-vitaminok bevitelére, akár egy külön B-komplex formula szedésével is. Szeretnék mindenkit óva inteni attól, hogy hiányos, kalóriában és proteinben nem elégséges táplálkozás mellett nem étel kategóriájú táplálékkiegészítőket használjon. Olyan ez, mintha légte-relő szárnyakat szereltet-nél egy autóra, amely a gyenge motorja és tü-körsima futófelületű gu-mijai miatt nem képes 120 km/h sebességnél többre. Teljes pénzkido-

bás! Ahogy azt már a kreatin szedéssel kapcsolatban ki-fejtettem máshol, csak ha az alap étkezés már önmagá-ban is produkál fejlődést, akkor lehet megfejteni a dolgo-kat nem étel kategóriájú kiegészítőkkal (mint a kreatin, HMB, ekdiszteron, stb.)

Tippek, trükkök

Tápanyag táblázat, étkezési napló

Remélem nyilvánvaló, hogy a siker garantálásához a táp-anyag bevitelt mérni kell, csak így állapítható meg az ele-gendő étel mennyiség, és hogy megtörténik-e annak ál-landó bevitel. Tápanyag táblázat segítségével meg kell ismerned az ételek tápanyag tartalmát, étel mérleg (vagy előre csomagolt) ételek segítségével meg kell állapítani azok bevitt mennyiségét, és étkezési naplóval napi és hosszabb távon is ellenőrizni szükséges a bevitel szintjét. Én azt szoktam csinálni, hogy a jó, a kitűzött célnak meg-felelő napot zöld színnel jelölöm meg a szélén, az elégte-leneket pedig pirossal. Így egy hétről ránézésre meg tu-dom állapítani, hogy melyik szín dominál és azonnal ért-hetővé válik a siker, vagy a kudarc oka.

No NEAT!

Mint az nyilvánvaló, az energia mérlegnek két oldala van: a kalória bevitel és a kalória felhasználás. Ebben a cikk-ben főleg az elégséges kalória bevitel garantálásával fog-lalkoztunk, de mint a diéta esetében is - csak pont fordít-va - az egyenlet másik oldala szintén megtámadható. Ma már világos a tudósok előtt, hogy létezik egy NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) nevű jelenség, ami annyit tesz: nem edzés-aktivitásból származó hőtermelődé-s. Le-

fordítva, a természetesen vékonyabb egyének szinte tu-datlanul állandóan izegnek-mozognak (dobognak a lábuk-kal, feszítgetik az izmaikat, járkálnak, stb.) és ez napi több száz kalóriát éget el. Egy kísérletben a soványak az enyhe túlsúllyal rendelkezőkhöz képest napi 150 perccel kevesebbet ültek, vagy feküdtek, és 350 kalóriával többet égettek el!

A feladatod tehát egyrészt az, hogy a szigorúan vett edzőtermi edzőmunkán kívül ne menj bele a céljaidal ellentétes tudatos sport tevékenységekbe se (kosár meccs a téren, hétfégi gyalogtúra, stb.), valamint figyeld magad, hogy mikor van kényszered a tudattalan NEAT-et keltő mozgásra és állítsd le magad. Ha eddig talpon voltál kaja után, akkor ülj le, ha eddig ültél, akkor feküdj egy órát. Olvass, tévézz, számítógépezz és ne rázd a végtagjaidat.

Éjszaki evés

Mondhatjuk, hogy az éjszaka egy kiaknázatlan időszak az evés szempontjából. Főleg, ha egyébként is fel szoktál kelni esetleg valami miatt, próbáld meg egy jól emészthe-tő folyékony táplálkozást beilleszteni az éjszaka folyamán.

Gyors evés

Az agy a jóllakottság érzetét némi késéssel közli. Ha nem lassan eszel, akkor lehet, hogy több étel le tud jutni, mie-lőtt a jóllakottság jelei „megtámadnának”. Ha egy mód van rá, azért jól rágd meg az ételt a jobb emésztés érde-kében.

Rágózás

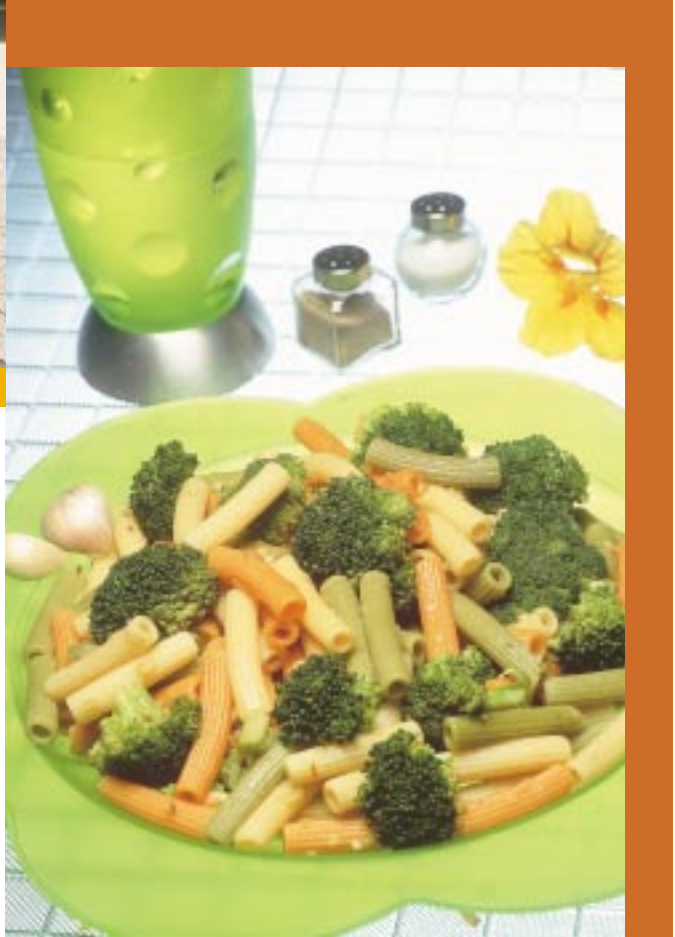
Apró trükk a rágózás az étkezések között. Ha rágsz, ami miatt az agyad azt hiszi, hogy eszel, de közben nem megy be tápanyag, akkor az segítheti az előző étkezés megemésztését, valamint az éhség előcsalogatását.

Figyelmeztetés

Az ebben a cikkben felsorolt technikák többsége a tényle-gesen vékony alkatú, nehezen hízó testépítőknak szól. Ha te eddig csak szimplán nem figyeltél oda az evésre és ezután elkezdesz jobban táplálkozni, felhasználva az itt felsorolt irányelveket, akkor könnyen azt tapasztalhatod, hogy túl gyorsan nő a súlyod és zsírosodsz. Ebben az esetben neked a normál testépítő étkezést kell követned, alacsonyabb szinten beállított optimális kalória mennyi-séggel és jobb minőségű (kevésbé zsíros, cukros) ételek-kel.

Edzés

A nehezen fejlődők legégetőbb problémája nem az edzés, hanem az evés, ezért szólt erről inkább ez az írás. Ha a felsoroltakat megvalósítod, akkor azt edzéssel már vi-szonylag nehéz elrontani. Hasonló elvek vonatkoznak a tréningre mint minden más esetben: alapgyakorlatok, idő-szakonként a használt súlyok emelése, stb. Azért azt aján-lom a soványaknak, hogy lehetőleg ne edzenek sok napot egy héten, vagyis inkább fogalmazzunk úgy, hogy heti 3-4 pihenőnap legyen. Itt is csak ajánlani tudom a HST edzést, ami heti 3 napot vesz csak igénybe és ezzel 4 tel-jes pihenőnapot biztosít úgy, hogy nincs két edzésnap egymás után. Egy kicsit rövidített HST edzésprogramot ál-líts össze. Elképzelhetőnek tartok még egy felsőtest/alsó-test bontást is, ahol ez a két fajta nap heti 3 napon, vagy 1 nap edzés-1 nap pihenő váltásban kerül görgetésre. Sok sikert! **FM**



Edzőtársak

Te és a Scitec pezsgőformulák!

Vörös Zoltán
Superbody bajnok,
EB IV.

Minden Scitec pezsgő transzport-formula a hatóanyagok sokkal gyorsabb és tökéletesebb hasznosulását garantálja. Maximalizáltuk a felszívódást, hogy ne kelljen a pénzedet kidobnod, és az esetleges mellékhatások is eltűnjenek!

Lantos Johnny
Abszolút
Európa-bajnok,
Abszolút
Magyar bajnok,
Superbody bajnok,
IFBB profi

SCITEC
NUTRITION®

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban,
a kiemelt forgalmazóknál,
illetve a szakboltokban.
Infoline: (06-1) 222-6023
www.FitnessPont.hu