



A tavalyi év kiemelkedőnek volt mondható a testépítésben és az alakformálásban érdekelt számára. Számtalan olyan esemény történt és eredmény született, amelyek nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy élvezzük a részvételüket ebben a szép sportban és szabadidős tevékenységben, ráadásul szerteágazó területeken tapasztalhattunk pozitív változásokat. Ebben a cikkben összefoglalom az eseményeket, eredményeket és a tanulságaikat, illetve ejtek egy-két szót az előrevetíthető jövőről is. Let's do it!

Szurkoljunk!

Az igazi sportrajongó nem lehet meg anélkül, hogy élöben ne kerülne közel az „action-höz” évente legalább egyszer. A testépítő és fitness versenyek jó lehetőséget nyújtanak arra, hogy egyrészt hozzámérjük a fizikumunkat a haladókéhoz, illetve, hogy extra motivációt szerezzünk a további fejlődéshez. 2003-ban a versenyek táncrendje szerencsére igen zsúfolt volt és talán egy kicsi szemléletváltás is történt: kicsit több „lé”, szemernyi jobb hangulat, a versenyzők komolyabb elismerése volt a jellemző a legtöbb esetben. A legfigyelemreméltóbb események egyike a Profi Európa Bajnokság volt Debrecenben. Bár a szervezés és lebonyolítás több fronton is hagyott kívánnivalót maga után (és sajnos ennek nemzetközi visszhangja is lett), pusztán a sportélvezet szempontjait nézve remek volt látni a nemzetközi profikat, akik közül szerencsés módon sok értékes és érdekes ember el tudott jönni. A másik nagy durranás a szokásos módon a Superbody volt, amelyen a remek színvonal mellett minden néző ingyen Protein Deluxe fehérjét kapott, a versenyzők pedig Anabolic Whey-t. A belépés teljesen ingyenes volt szemben a Magyar Bajnokság 2,000 forint feletti árával. A Superbody projektorain már



tottá vált, ha megfelelő mértékben proteinnel (illetve az abból származó főleg esszenciális aminosavakkal) elárasztod az izomzatodat az edzés idejére, akkor a nettó protein szintézis mértéke drámaian növekszik a szervezetben! Ebből fogalmazódott meg az ANABOLIKUS KERETBE FOGLALÁS elve, mely során az edzés előtt és rögtön utána fogyasztott gyors hasznosulási tejsavófehérje szinte „keretbe foglalja” a tréninget és „aláhúzza” annak stimuláló hatását, így garantálva a maximális anabolizmust és fejlődést.

A kreatinról is számtalan dolog véglegesen bebizonyosodott:

- A kreatin nem egyszerűen vizesít és így okoz átmeneti tömegnövekedést, hanem közvetlenül fokozza az izomrost növekedést.
- Tulajdonképpen tudományos szempontból a ciklizálásra (kúra-szerű szedésre, majd pihentetésre) nincs szükség.
- Mindenki számára megismerhetővé vált az a tény is, hogy nem kell 100 gramm szénhidráttal beszedni a kreatint a maximális inzulin csúcs eléréséhez, hanem ezt a hatást el lehet érni 50-50 g protein+szénhidrát kombinációval is. Valószínűnek tartom, hogy az arányt és a mennyiséget sem kell teljesen pontosan betartani, de a kísérletben konkrétan ez szerepelt.
- Laikusok számára talán meglepő, de a kreatin védi az agyat a kontakt sportokban elszenvedett ütközések káros hatásaival szemben, valamint javítja a mentális képességeket is (feladatmegoldás során lassabb elfáradás)!

Írta: Radnai Tamás

tanuljunk és élvezkedjünk!

Minden szentnek maga felé hajlik a keze, én pedig még szent sem vagyok, így hadd kezdjem azzal a tavalyi év remek eseményeinek felsorolását, hogy a kezekben tartott Fit Muscle magazin megjelenését méltassam. Egy éve jött ki a nyomdagépből ennek az újszerű kezdeményezésnek az első példánya, vagyis egy teljes jogú, magas színvonalú ingyenes magazinnak, mely nem pusztán egy katalógus és hirdetési újság. Az a tény, hogy 85,000 példányban „zabálja fel” a lelkes olvasótábor a Fit Muscle-t, jól mutatja, hogy hiánypótló szerepet tölt be. Emellett egy webes szavazásban még a Superbody versenyen kiosztott 4,000 forint értékű protein ajándéknál is többre értékelték az emberek a magazint, ami azért jó, mert azt mutatja, hogy felismerték, a tudás hosszabb távon kifizetődőbb, mint egy doboz protein! Egy szó mint száz, ma már egy fillért sem kell kiadnod azért, hogy színvonalas cikkeket olvass a súlyozásról és motiváló erővel bíró remek képeket nézegess – elég az edzőtermed vagy a helyi bolt bejáratánál felkapnod az ingyenes Fit Muscle magazint a tartójából.

Ne feledkezzünk el a magazin testvéréről sem, a Fit Muscle TV műsorról. A hasonlóan úttörő kezdeményezés is szép sikernek örvend és soha nem látott módon a legnagyobb versenyeket és testépítőket is a szobádba hozza. A Mr. Olympia csúcs-verseny például pár nappal a megrendezése után már látható volt a képernyőkön!

Visszapillantó 2003

lehetett nézni a Mr. Olympia felvételeit is az intermezzók során a Fit Muscle TV jóvoltából.

Az évet egy új kezdeményezés zárta, a Bajnokok Éjszakája Szegeden, mely „klub hangulatával” és show orientált irányvonalával a legjobb atmoszférát tudta teremteni, valamint az abszolút bajnok 500 ezer forintos készpénz díja is mindenkit felajzott. Reméljük ez a versenyszervezési trend jövőre is folytatódik, amire minden esély megvan, mert Budapesten lesz az IFBB amatőr EB, valamint lesz újra profi Grand Prix és remélhetőleg az összes többi megszokott verseny is.

Legyünk tudományosak a siker érdekében!

Talán nem kockáztatok nagyot azzal, ha azt mondom, hogy sokak számára a versenyeknél azért izgalmasabb téma az étkezés és táplálékkiegészítés tudományának fejlődése, mert az ezeken a területeken elért eredményekkel a magunk testét tudjuk változtatni és ez mégiscsak fontosabb. Voltak itt is komoly eredmények az elmúlt évben. Míg a korábbi időszakban az edzés utáni táplálkozás került kivesésére, 2003-ban előtérbe került az edzést megelőző időpont táplálkozási manipulációjának kérdése is. Amint az bizonyí-



Az ANABOLIKUS KERETBE FOGLALÁS elv érvényessége az első leírások megjelenése és a Scitec Nutrition® Anabolic Whey proteinjének piacra kerülése óta a gyakorlatban is bebizonyosodott. A „Legütősebb táplálékkiegészítő kombináció” ténylegesen teljesíti a nevében foglalt ígéretet – a Trans-X és az Anabolic Whey fantasztikus népszerűsége tett szert, mely köszönhető mind az árnak, mind a minőségnek, és persze elsősorban a kombináció hatásának. Ez nem csak az edzés előtt és után fogyasztott tejsavó erejéből fakad, hanem számtalan egyetemi, klinikai kísérlet világította meg, hogy a kreatin+tejsavófehérje a létező legjobb izomépítő és erőfejlesztő páros:

„A várakozásnak megfelelően a legkomolyabb fejlődés a tejsavó+kreatin szedők esetében volt megfigyelhető: 371%-kal volt nagyobb összességében az erő fejlődése, és a placebohoz képest (itt most csak szénhidrát) a gyors izomrostok növekedése 1230%-kal volt jelentősebb!” (lásd Muscle Magazin 31. – Troy Alves profi sikerei cikk)

A protein turmix termékek esetében 2003 volt az a vízvázlasztó év, amelytől kezdve a termékek hatásosságbeli minőségének abszolút mértékben párosulnia kell a magas fokú élvezhetőséggel és kényelemmel: szuper ízék és ízválaszték, testes-krémes állag, könnyű keverhetőség. Ezeknek a szempontoknak egyszerre kell megfelelniük a minőségi termékeknek. A Scitec Protein Deluxe-ja az „íz- és élvhajhászok” kedvenc terméke a nyolcféle ízt tartalmazó palettájával és az extra élvezetet nyújtó gyümölcs vagy csoki darabkáival. Természetesen remekül helytáll a felsorolt szempontokat figyelembe véve az 100% Whey Protein, Anabolic Whey és a 100% Whey Isolate protein is.

Egy nem elhanyagolható szempontról még nem beszéltük, ez pedig az ár. Nos, ebben a tekintetben is jól járhatunk mi vásárlók, mert „**A méret a lényeg**” akciók keretében a Scitec minden ütős termékéből előrukkolt a szakszóval gazdaságos kiszerezéssel. Ezek a 4-6 kilós vödrök arányosan lehetetlen megtakarításokat jelentenek neked, akár 45%-ot is! Az akció nem

titkolt célja, hogy azt a jelenséget próbálják megszüntetni, hogy a spórolásra kényszerülő és így „miniatűr”, hatástalan adagokat szedő sportolók most megérezhessék a teljes, ténylegesen szuper-hatásos dózisok testfejlesztő erejét. Hogy ez mit jelent, azt láthattuk már a számtalan Scitec tesztben. Ha nincs egyszerre annyit pénzed, hogy egymagad megvegyél egy vödör terméket, akkor álljatok össze haverok és együtt vásároljatok a kedvezmények és a siker érdekében!

A jövőbe látó kristálygömböm

Engem és gondolom titeket is erősen izgat az, hogy mit hoz a jövő és milyen fejlesztések vihetnek majd minket közelebb az álom testhez. Sajnos erősen el kell különíteni a magyar és az amerikai táplálékkiegészítő piacot a vásárlóerő és a hivatalos szabályozás különbözősége miatt. Itthon nálunk az árak és az engedélyek megszerezhetetlensége miatt nem azt kapjuk, amit esetleg máshol a világban.

Ha nem szabunk földrajzi határokat, akkor arról tudok beszámolni, hogy a jövő mindenképpen (és már bizonyos mértékben a jelen is) a szállító rendszerek (delivery systems), a hatóanyagok testbe juttatásának különböző módszereinek fejlődéséről és dominanciájáról fog szólni. Sok anyag hatástalansága annak tudható be, hogy szájon át szedve nem jelenik meg a vérben kellő mértékben, nem ott hat, ahol kellene; illetve nem lehet gyakorlati szinten tartós hatóanyag szint emelkedést elérni, ami viszont elengedhetetlen lenne az észrevehető fejlődéshez.

Az amerikai piacon már jelen vannak egy ideje termékek, melyek bőrön át szívódnak fel. A táplálékkiegészítők terén ezek leginkább spray, illetve zselé formájában kaphatók és mondjuk yohimbe-t vagy prohormonokat tartalmaznak. Szájon át szedve például ciklo-dextrin molekulákba „csomagolt” hatóanyagokkal találkozhatunk. Egyébként a prohormonok kapcsán szeretném megosztani azt az információt, miszerint ezek esetében is a bejuttatás módja a döntő, illetve természetesen maga a hatóanyag milyensége is. Amerikában azért képeznek jelentős kérdést a prohormonok, mert a szteroidok náluk gyakorlatilag a kemény drogokkal egy kategóriába tartozó, elég szigorúan üldözött szerek, míg a prohormonok e cikk írásának pillanatában egyelőre még táplálékkiegészítő besorolásba esnek, tehát szabadon kaphatók.

A prohormon formulák elég komoly fejlődésen mentek át az utóbbi években és vannak működő termékek, csak egy a bökkenő – ezek a cuccok átalakulás nélkül is rendelkeznek anabolikus-androgén hatással és tulajdonképpen már nem is elő-hormonok, hanem önálló jogú szteroidok (csak mint mondtam, még legálisak az USA-ban). Szóval azt a 22-es csapdját nem igazán oldották fel, hogy valami legyen olyan hatású,

mint a szteroidok, de ne legyen szteroid!

Amire Európában és Magyarországon is számítani lehet, az a PUMP pezsgő kreatin remek transzport formulájának képében már évek óta ismert: ez a pezsgő transzport formula kiterjedtebb alkalmazása. A Scitec piacra fog dobni több terméket is, melyek ilyen effervescent transzporttal fognak a kreatin mellett más tápanyagokat is nagy hatékonysággal és gyorsasággal a szervezetbe juttatni (például glutamint).

Jelentős szemléletváltás következik be az

2003 nagy durranásai

- Fit Muscle TV és magazin
- Superbody, Bajnokok Éjszakája, Profi EB verseny
- HST edzés itthoni megismertetése
- Scitec Anabolic Whey tejsavóprotein
- Kreatin (és tudománya)
- Scitec Anabolic Whey + Trans-X („A legütősebb kombináció”)
- Scitec Protein Deluxe kevert protein
- Cytogen CytoPro kevert protein
- Scitec Carni-X zsírégető
- Scitec Reform zsírégető
- Scitec Volumass 35 izomnövelő



étkezést helyettesítő (MRP) termékek kategóriájában is, hiszen a legfrissebb fejlesztések már ténylegesen lassan felszívódó, laktató (telítettség érzetet keltő), és komplett formulákat eredményeznek. Ehhez a gyakorlatban is lassan emészthető komplett szénhidrát forrásokat (nem maltodextrint) kell párosítani kazein és egyéb nyújtott felszívódású proteinekkel, valamint rostot, esszenciális zsírokat és a bélflórát tápláló anyagokat kell adni a termékhez. Amerikában tovább virágzik a protein/energia snack piac, most már a csokik mellett egyre innovatívabb formában jelennek meg a termékek, le-

gyenek azok protein kristályocskák vagy M&M szerű protein csoki golyók. Ez a termék kategória az ára miatt egyelőre szinte ismeretlen Magyarországon.

Eddz ritkán... vagy gyakran?

Az érdeklődésből, kérdésekből ítélve meglehetősen drámai hatást keltett a HST, a Hipertrófia-Specifikus Tréning itthoni bemutatása a Muscle Sport magazin 19. számában. A HST neve is jelzi, hogy ez egy kifejezetten az izomnövelésre specializálódott, ténylegesen tudományos módszer. Azonban a korábbi évek mantráitól eltérően – mely azt súlyolta mindenkibe, hogy „genetikai hulladékok” vagyunk és nagyon kevés edzést tudunk csak elviselni (de azt bukásig, maximális intenzitással) – a

HST a gyakori edzést írja elő. Persze a részleteiben keresendő a lényeg és azért bármennyire is nem a manapság megszokott felépítésű ez a rendszer, azért nagyon is józan és kontrollált. A bemutatása óta számtalan magyarázó és tapasztalati cikk jelent meg a Muscle Magazinban és a webes Tesztoszteron.hu magazin oldalain.

Sajnos sokan nem értették meg a HST elveit és azonnal lekezelték a programot, vagy rosszul hajtották végre, és így ezen emberek számára csak további zavart képhez vezetett ez az újabb program az edzéstudomány világában. Ez azért baj, mert már így is túl nagy a tudatlanság, és a misztikus, de esetlen dolgok hajhászása.

Egyébként én személyesen a tavalyi évet pont ezeknek az edzési és táplálkozási téveszméknek a lerombolásával töltöttem, így utólag visszagondolva, ha nem is direkt előzetes szándékkal:

- 5 ismétléses szériákkal szálkásítottam (sikeresen)
- kardió edzésként nem mindenféle pulzus-kontrollos lassú lötyögést, hanem nagy intenzitású intervallum tréninget végeztem (sprintek, bokszt zsák)
- a testrészek heti egyszeri megedzése helyett háromszor dolgoztattam meg őket (HST edzés)
- cukrot (dextrózt) ittam edzés előtt és/vagy alatt, és utána (diéta során is!)
- 20-30% volt a zsírbevitalem (diéta alatt is!)

Ha az emberek többségének megmutatnám név nélkül ezt a felsorolást, kiröhögnének. Szinte minden egyes pont ellentmond a közhiedelemnek, pedig egy megfelelő rendszerbe építve a valódi elvekkel nem állnak szemben. A célom a testkompozíció átalakítása volt, mely sikerült is és (magamhoz képest) drámaian megváltozott a fizikumom, amit az edzőtermekben kapott dicséretnek is megerősítenek.

2004

Ez az új év, már benne vagyunk és tulajdonképpen már érintettük is, hogy mire számíthatunk. Lesznek jó versenyek, továbbra is megjelennek a magazinok és remélhetőleg a TV műsorok is. A weben is egyre jobb lesz a felhozatal, így minden adva van ahhoz, hogy beleásd magad a testépítés és az alakformálás tudományába. A lényeg az, hogy megértsd a valódi alapelveket, hogy aztán te is tudj hatásos programokat összeállítani saját magadra szabva. A sikerhez az elvek legfontosabbjait 90%-ban tartsd be! Az apró „tuningolás” a finom részletekkel csak akkor jöhet, ha ez a szabály már megvalósult. **FM**