# POWERBUILDER KÉZIKÖNYV

Útmutató egy Erősebb, Izmosabb Fizikum Építéséhez

# HELLÓ, OLVASÓ!

## Miért Született Meg ez a Könyv?

Wittmann Zsolt vagyok, a PowerBuilder alapítója és vezetőedzője. Mielőtt rátérnék a könyv lényegi részére, hadd kezdjem egy kis múltidézéssel!

Az első PowerBuilder E-Bookot 2013-ban adtuk ki. Akkoriban az erőedzés egyáltalán nem volt divatos, az edzőterembe járók szinte kivétel nélkül klasszikus 'gyúrós' edzéseket végeztek - és nagyon kevesen vették észre azt, hogy minden izmos testépítő valójában baromi erős, és az alapokat mindenki (már Arnold óta, sőt, még sokkal régebben is) erőedzéssel építette fel.

Az első E-bookkal tehát az volt a célunk, hogy bemutassuk az olvasóinknak, miért kritikus fontosságú az erő fókuszú edzés akkor, ha naturál módon szeretnénk minél több izmot felépíteni. Annak a könyvnek hatalmas sikere volt: több, mint 10.000-en olvasták és bátran mondhatjuk, hogy változást hozott a magyar fitnesz életbe.

Közben bejött a képbe a funkcionális edzés, és ez is nagyon jót tett az erőedzés megítélésének és népszerűsítésének, szóval mára egy sokkal jobb világban élünk, és egyre nagyobb a tábora azoknak, akik nem csak a külső miatt, hanem a teljesítmény miatt is járnak edzeni.

Viszont még mindig nem létezik egy olyan magyar nyelvű anyag, amely az alapoktól kezdve segít ezeknek az embereknek - talán az említett E-bookunkon kívül, viszont az már 7 éves, és egy csomó idejétmúlt információ van benne, valamint nagyon sok tapasztalatot szereztünk azóta és látjuk, hogyan kell még jobban csinálni a dolgokat, annál, mint ahogyan akkor leírtuk.

Ezzel a könyvvel azoknak szeretnénk segíteni, akik nem csak edzegetni akarnak, hanem ki akarják hozni a maximumot az edzéseikből, és profi módon indulnának el az erőnövelés útján.

## Mire Számíthatsz?

Ezt az ebook-ot nem hiába kereszteltük el kézikönyvnek: az volt a célunk, hogy minél rövidebben és lényegretörő módon adjuk át Neked a szükséges információt, hogy ne kelljen többszáz oldalt átnyálaznod, hanem gyorsan át tudd futni ezt az anyagot és már holnaptól (vagy akár mától) tudd alkalmazni az itt leírtakat.

Kezdésként végig fogunk vezetni az erő- és izomépítő edzés elméleti alapjain, mert nagyon fontos, hogy értsd, mit és miért fogsz csinálni az edzésprogram során. Aztán átvesszük, miért fontos a mobilitás: bemutatunk módszereket az ízületeid mozgástartományának felmérésére és ha szükséges, ezek fejlesztésére. Megtanítunk egy olyan bemelegítő protokollt, amely segítségével az edzéseid már az első alkalomtól jobban fognak menni, és utána rátérünk a könyv lényegi részére, az edzésprogram bemutatására. Persze a gyakorlatok technikájával és kajával kapcsolatban is segítünk, a könyvet pedig egy lazább hangvételű 'random tippek' szekcióval zárjuk.

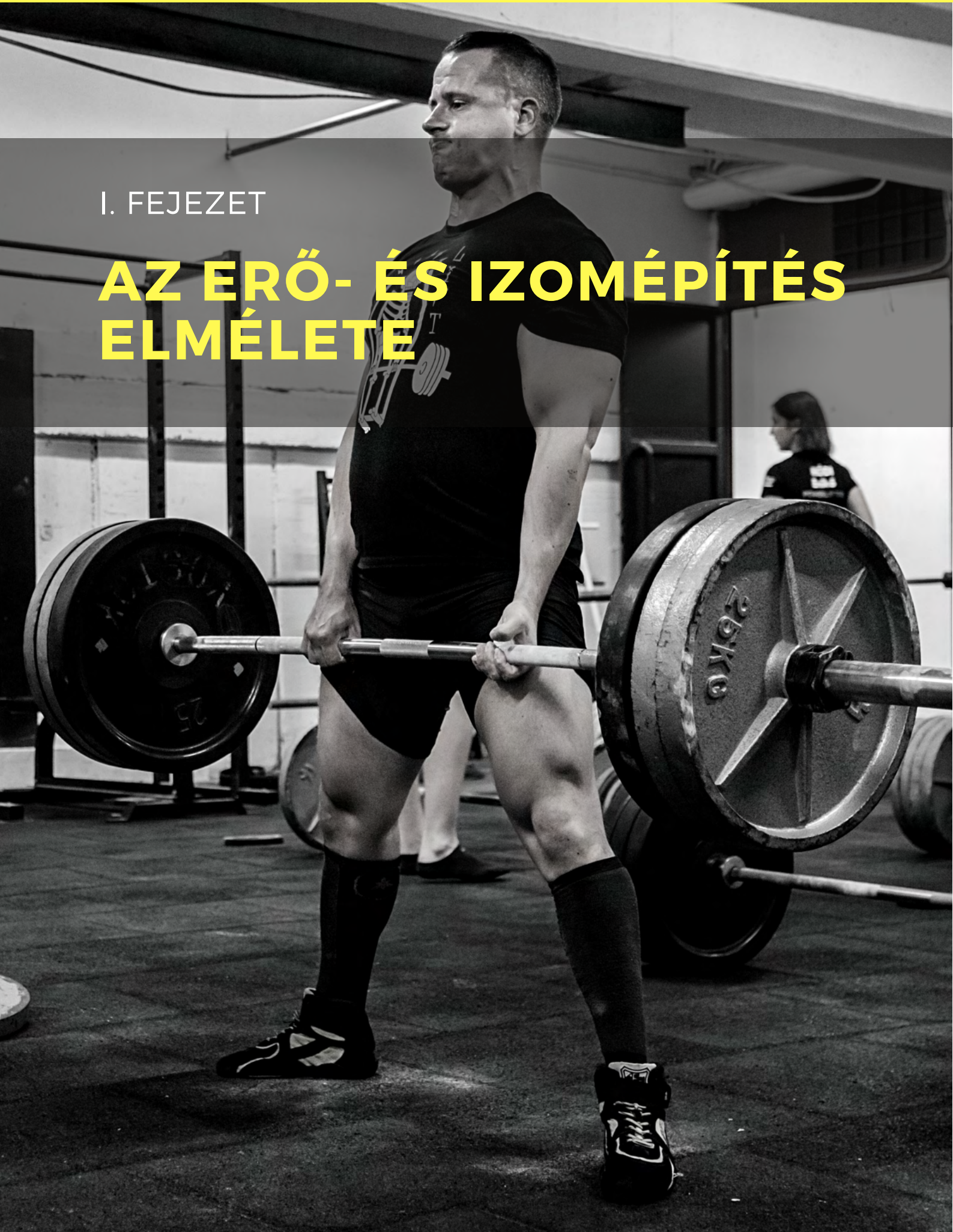
## Kik Vagyunk Mi?

A PowerBuildert 2013-ban alapítottuk, akkoriban csak azzal a céllal, hogy edzéseinken az erőnövelés segítségével építsünk izmot a Tanítványainkra. Aztán az első háziversenyünk során rájöttünk: amit csinálunk, azt már erőemelésnek hívják - és innen nem volt megállás, néhány év alatt Magyarország legnagyobb erőemelő csapatává nőttük ki magunkat.

Több, mint 1000 tanítványunkkal dolgoztunk személyesen az elmúlt 8 év során, és többszáz versenyzőnket készítettük fel erőemelő versenyre. Férfi csapatunk háromszoros Magyar Bajnok (2018, 2019, 2021), Női csapatunk kétszeres magyar bajnok (2018, 2019) és a 2018-as és 2019-es Európa Bajnokságról is érmekkel tértünk haza.

Csapatunk legfontosabb értékei a sport iránti alázat és az intelligens hozzáállás, a tervezés és megvalósítás minél magasabb szinten történő művelése. Büszkék vagyunk arra, hogy minden egyes csapattagunk naturál, és soha senki nem használt illegális teljesítményfokozó szereket - és nem is fog.

*Jó olvasást kíván a PowerBuilder Edzői Csapata!*




I. FEJEZET

# AZ ERŐ- ÉS IZOMÉPÍTÉS ELMÉLETE

# A NATURÁL ERŐ- ÉS IZOMÉPÍTÉS ALAPSZABÁLYAI

RAKJUK RENDBE AZ EDZÉSEIDET, ÉS LÉPJ A FEJLŐDÉS ÚTJÁRA!

Egyre nagyobb izmokat csak egyre nagyobb súlyokkal tudsz építeni, az edzésprogramodat tehát úgy kell felépítened, hogy az a maximálisan az erőnövekedést szolgálja.

A következőkben végigvezetlek azokon a hibákon, amelyeket a legnagyobb valószínűséggel elkövetsz az edzéseidben, és ezeken keresztül felépítjük azon legfontosabb alapelveket, melyeket mostantól be kell tartanod, ha fejlődni szeretnél.

Ezen alapelvek elsajátítása nagyon fontos ahhoz, hogy maximálisan értsd, mit és miért fogsz csinálni a következő fejezetben bemutatott edzésprogramban.

## 1. HIBA

OSZTOTT EDZÉSTERVET KÖVETSZ

## 2. HIBA

NEM HASZNÁLSZ NAGY SÚLYOKAT

## 3. HIBA

BEDURRANÁSRA EDZEL

## 4. HIBA

NINCS EDZÉSTERVED!

## 1. Hiba: OSZTOTT EDZÉSTERVET KÖVETSZ

Ha körülnézel az edzőteremben, szinte nem is fogsz olyan embert látni, aki nem a ''klasszikus' osztott edzésterv alapján edzene: heti 3-5 edzés, minden izmot egyszer sorra kerítve, de akkor rengeteg gyakorlattal szétbombázva. Véletlen, hogy pont ezek az emberek azok, akik ugyanakkora súlyokkal dolgoznak, mint 1-2 éve?

A testépítésen kívül nem létezik olyan sport, ahol ennyire **ritka edzésingerrel** keresné a fejlődést a sportoló: gondolj bele, mi lenne, ha egy kajakozó csak heti egyszer evezne, vagy egy súlyemelő csak heti egyszer szakítana és lökne. A testépítők válasza erre az, hogy persze, de ha rendesen megedzel egy izmot, akkor annak szüksége lesz utána egy hét pihenőre, és úgysem leszel képes mégegyszer érdemben edzeni.

Ez egyetlen szempontból igaz: ez pedig az **izomláz** miatt van, hiszen ha csak heti egyszer végzel egy mozgást/terhelsz egy izmot, akkor az hétről-hétre újra és újra egy szokatlan stresszként fogja azt megélni, tehát izomlázat fog generálni az edzés. Azonban ahogy elkezdesz hetente 2-3 alkalommal edzeni mindenre, úgy fogod tapasztalni azt, hogy már az edzéseket nem kíséri olyan erős izomláz - és ez jó, hiszen a terhelhetőséged nagyobb lesz, a nagyobb mennyiségű munkavégzés nagyobb növekedést fog magával hozni.

Ezen kívül pedig van még egy nagyon fontos faktor, ami miatt hetente többször érdemes egy izmot edzened: ez pedig a **proteinszintézis** stimulálása. Amikor egy izmot terhelsz, akkor ennek hatására a fehérjeszintézis mértéke megnő, tehát izomépítő állapotba kerül a tested - viszont a kutatásokból az látszik, hogy ez még egy kemény edzés után is csak 24-48 óráig tart. Igen, jól érted, ez azt jelenti, hogy ha heti egyszer edzel egy izmot, akkor a hét 4-5 napján az nem lesz a növekedés állapotában, sőt, a túl sok pihentetés hatására még kisebb is lesz, mire következőleg sorra kerül.

Emellett a **gyakorlás fontossága** mellett sem érdemes elmennünk szó nélkül: a hosszútávon fenntartható fejlődéshez és növekedéshez alapvetően szükséges, hogy időről időre egyre nagyobb súlyokat tudj megmozgatni, tehát erősödnöd kell. Az erő pedig nem csupán az izomtömegedtől függ, hanem egy képesség is – sokat kell gyakorolnod azokat a mozgásokat, amelyekben jó teljesítményt szeretnél nyújtani, hiszen csak így tudod technikailag azokat maximálisan elsajátítani.

# 1. ALAPSZABÁLY

EDZÉS = GYAKORLÁS.

**Eddz heti 2-3 alkalommal minden izmot**, és ennyiszer gyakorold az edzéseid lényegi részét képező, az erőnövekedésért felelős  főgyakorlataidat is (guggolás, fekvenyomás, felhúzás).

Ahhoz, hogy ezt hatékonyan tudd tenni, fontos, hogy **ne eddz mindig bukás közelében**: végezd a munkasorozataid nagy részét a bukás előtti 2-3 ismétlésig.

Az egyes edzésnapokon **variáld az ismétlésszámokat**: ha például heti kétszer guggolsz, akkor az egyik nap legyen magasabb, a másik alacsonyabb ismétlésszámos.

## 2. Hiba: NEM HASZNÁLSZ NAGY SÚLYOKAT.

Ahhoz, hogy a nagy súlyok használatának jelentősége világos legyen, két dolgot kell megértened: az izomépítés és az erőnövelés **tudományos hátterét.**

Kezdjük az előbbivel: az **izomépítésért** felelős folyamatok közül messze a legnagyobb hatással az **izomrostokat ért mechanikus terhelés** rendelkezik. Egyszerűbben fogalmazva: minél nagyobb feszülés alatt tölt minél több időt az adott izom, annál nagyobb izomépítő hatása lesz az adott edzésnek.

A feszülés annál nagyobb lesz, minél nagyobb **külső terhelést** (súlyt) használunk, az időt pedig az adott edzésen teljesített **össz. ismétlésszámmal** tudjuk mérni a legjobban. A dolgot még egy kicsit árnyalja, hogy nem minden ismétlés egyenrangú: a könnyebb ismétlések kisebb izomépítő hatással rendelkeznek, mint a nehezebbek (tehát egy 8 ismétléses sorozat első 4 ismétlése szinte haszontalan az utolsó 4-hez képest). Ebből következően egy 5x8 izomépítő hatása egy kicsit nagyobb mint egy 5x5-é, viszont ez a különbség kicsi, a valóságban mindkét módszerrel hasonló izomépítő hatást válthatunk ki - ha nehéz sorozatokról beszélünk.

Ami viszont egyértelműen eldönti a kérdést az alacsonyabb ismétlések javára, az az **erőnövelés** kérdése lesz. Mára a tudomány világosan kimondja: egy adott sorozat erőnövelő hatása annál nagyobb, minél **közelebb dolgozunk** az egy **ismétléses maximumunkhoz**.

Tehát egy nehéz 3 ismétléses sorozat sokkal alkalmasabb az erőnövelésre, mint egy nehéz 6 ismétléses sorozat - és ha józan paraszti ésszel belegondolunk, akkor ez teljesen logikus, hiszen minél nagyobb súlyokat használunk, annál jobban tudjuk gyakorolni a nagy súlyok mozgatásának képességét.

Ha pedig mindezeket egybe vesszük, akkor teljesen világos, hogy a **hosszútávú fejlődéshez** elengedhetetlen a **nagy súlyok használata**, hiszen erőt csakis így tudunk hatékonyan fejleszteni... erőnövekedés nélkül pedig nem leszünk képesek nagyobb súlyokat használni, így a terhelést nem tudjuk növelni, és az izomépítő ingerek sem nőnek.

Valószínűleg pont ez az oka, hogy Te is stagnálsz: ha nem fog 100-ról 140-re nőni a fekvenyomásod, akkor az izomtömeged sem tud számottevően növekedni.

# 2. ALAPSZABÁLY

EDDZ ALACSONY ISMÉTLÉSSZÁMOKKAL ÉS NAGY SÚLYOKKAL (IS)!

Az alapgyakorlataidat végezd **alacsonyabb** (1-5) **ismétlésszámmal!**

Ezt megteheted egy-egy ún. **csúcsszett** alkalmazásával (felmész egy 1-5 ismétléses valóban nehéz, bukás közeli sorozatig, majd visszaveszel a súlyból a magasabb ismétléses szériákra), vagy **egyenes szériákkal** (pl. 5x4) is.

Csak indokolt esetben menj 5-6 ismétlés fölé ezekkel a gyakorlatokkal, hiszen attól fogsz erősödni, ha a maxod közelében dolgozol!

POWER BUILDER
training system

## 3. Hiba: A BEDURRANÁSRA, IZOMÉRZETRE EDZEL.

Bodys berkekben rengetegszer lehet találkozni a következő tanáccsal: olyan gyakorlatokat válassz az edzéseidben, amely során érzed az adott izmot dolgozni - különben nem fogsz tudni megfelelő stimulust adni az izomnak, és így az nem tud növekedni.

Ahhoz, hogy ennek a mélyére ássunk, először is nézzük meg, **mikor érzünk egy izmot dolgozni**? Ha próbáltál már nehéz 1-5 ismétléssel csinálni bármit, akkor tudod, hogy ott bizony nem a 'célizmot' érzed, hanem az egész tested erőkifejtését a lábujjaidtól egészen a fejed tetejéig - tehát amikor érezni lehet egy izmot, az a magasabb ismétlésszámos, lassú, izolációs jellegű munka során fordul elő.

Valóban ez utóbbi a felsőbbrendű módszer, ha izomépítés a célunk?

Ehhez hívjuk segítségül a hipertrófia tudományát, amelyről főként Dr. Brad Schoenfeldnek köszönhetően ma már sokkal többet tudunk, mint 20-30 éve.

Mitől nő tehát az izom? Két hatásmechanizmuson keresztül tudunk izomnövekedést előidéző ingereket adni testünknek: az izmot ért **mechnanikus stresszel** (ez már az előző fejezetből ismerős, igaz?), és az izmot ért **metabolikus stresszel**.

Egy kicsit egyszerűbben fogalmazva: mind a **teljesítményfókuszú edzés** (A-ból B-be mozgatjuk a súlyt, kontrollált negatív és maximális gyorsaságú pozitív szakasszal), mind a **bedurranást, izomfáradást célzó edzést** (rövid pihenők, izolációs jellegű gyakorlatok, magas ismétlésszámok, akár gépeken végezve) képes beindítani az izomnövekedést.

Ezek alapján úgy látszik, hogy a testépítőknek igazuk lehet, és tényleg lehet maximális izomtömeget építeni a bedurranás és az izoláció segítségével, igaz?

Nos, nem, éspedig pontosan azért, amit már kitárgyaltunk az előző fejezetben:  ez a típusú edzés nem hoz magával számottevő erőnövekedést, pedig hosszútávon pontosan ez fogja meghatározni azt, hogy mekkora izomtömeggel rendelkezünk.

A **bedurranás** hajszolása tehát **nem haszontalan**, viszont csak kiegészítő jelleggel alkalmazandó, és amire alapoznunk kell a fejlődésünket, az a mechanikus jellegű ingerek: minél több munkát végez az izom minél nagyobb izomfeszülés alatt, annál jobban fogunk erősödni és izmosodni.

Ezt pedig nem az izmainkban fogjuk érezni a sorozat végzése közben, hanem a rúdon fogjuk látni, több és több tárcsa formájában.

# 3. ALAPSZABÁLY

HASZNÁLD A BODYS MÓSZEREKET OKOSAN, KIEGÉSZÍTŐ JELLEGGEL!

A **bedurranást** célzó, izomérzetet igénylő és fejlesztő edzésmunka nem haszontalan - az erő fókuszú munka mellett okosan alkalmazva növelni tudja az edzés izomépítő hatását.

Az **edzéseid végén** alkalmazz izolációs jellegű gyakorlatokat **magasabb ismétlésszámmal és** rövid pihenővel vagy használj különböző **intenzitásfokozó technikákat** (vetkőző sorozat, szuperszettek, óriásszettek)

A lényeget viszont sosem téveszthetted szem elől: ez csak a hab a tortán, az alapokat a nehéz súlyzós edzés jelenti!

POWER BUILDER
training system

## 4. Hiba: NINCS EDZÉSTERVED.

A terv nélküli, sima, egyszerű, józan paraszti ésszel végzett kőkemény edzés is hoz eredményt - mindaddig, amíg nem. És amikor elkezdesz stagnálni, akkor jön a kérdés: min változtass? Ha pedig nincs egy megtervezett, papírra vetett, pontról-pontra követett programod, akkor fogalmad sincs róla, hogy mi az, ami nem működik, így a fejlődésed teljes mértékben a véletlenre fogod bízni.

A könyv következő fejezetében egy olyan **edzésprogramot mutatunk be Neked**, amely első lépésként tökéletes lesz arra, hogy elindulj az erőnövelés útján. Ezt a programot olyan kezdő-középhaladók számára terveztük, akik már rendelkeznek legalább minimális gyakorlattal a súlyzós edzésben, de még messze nem versenyszintű poweresek.

A Kezdő PowerBuilder Edzésprogramot egymás után többször is elvégezheted, de valószínűleg minél régebb óta használod, annál kisebb fejlődést fog hozni - szóval ahogyan egyre haladóbbá válsz, úgy lesz szükség egy **haladó programra**. Ezért szeretnénk erre az időszakra is hasznos tanácsokkal ellátni.

Ha **programot keresel, vagy magadnak akarsz tervezni**, akkor először is vedd figyelembe az eddig tárgyalt **alapelveket**. Ha ezek megvannak, akkor már nagy baj nem lehet - de ahogy egyre haladóbbá válsz és lassul a fejlődés, úgy lesznek egyre fontosabbak az egyéni különbségek, és ezzel együtt a program személyre szabottsága.

Ha megtervezted egy **edzéshetedet** gyakorlatokkal, ismétlésszámokkal, sorozatokkal, súlyokkal együtt, akkor ezt **ismételd 4-6 héten át**, és próbálj mindig **növelni a súlyokon** vagy ismétlésszámokon - a lényeg, hogy a teljesítményed edzésről-edzésre legalább egy kicsit jobb legyen.

Ha ezzel végeztél, akkor jön a képbe a **periodizáció** témája, ami esetünkben az edzésprogram rendszerszintű, stratégiai módon időről-időre történő változtatását jelenti. A **változatosság** pedig fontos az adaptációk kikényszerítése szempontjából: ha mindig ugyanazt csinálod, akkor a tested hamar hozzá fog szokni, és egyre kevésbé fog reagálni az edzésekre.

A periodizációs sémák közül a **blokk periodizáció** a leginkább alkalmas az olyan sportolók számára, akik erősödni és izmosodni szeretnének egyidejűleg. Ennek lényege, hogy **izomépítésre és erőnövelésre fókuszáló edzésblokkok** váltják egymást 4-6 hetente: erőnövelés alatt alacsonyabb ismétlésszámokkal (1-5), kisebb gyakorlatvariációval és kevesebb bodys módszert alkalmazva edzel, izomépítés alatt pedig kicsit magasabb ismétlésszámokkal (4-8), nagyobb gyakorlatvariációval és több bodys módszert alkalmazol.

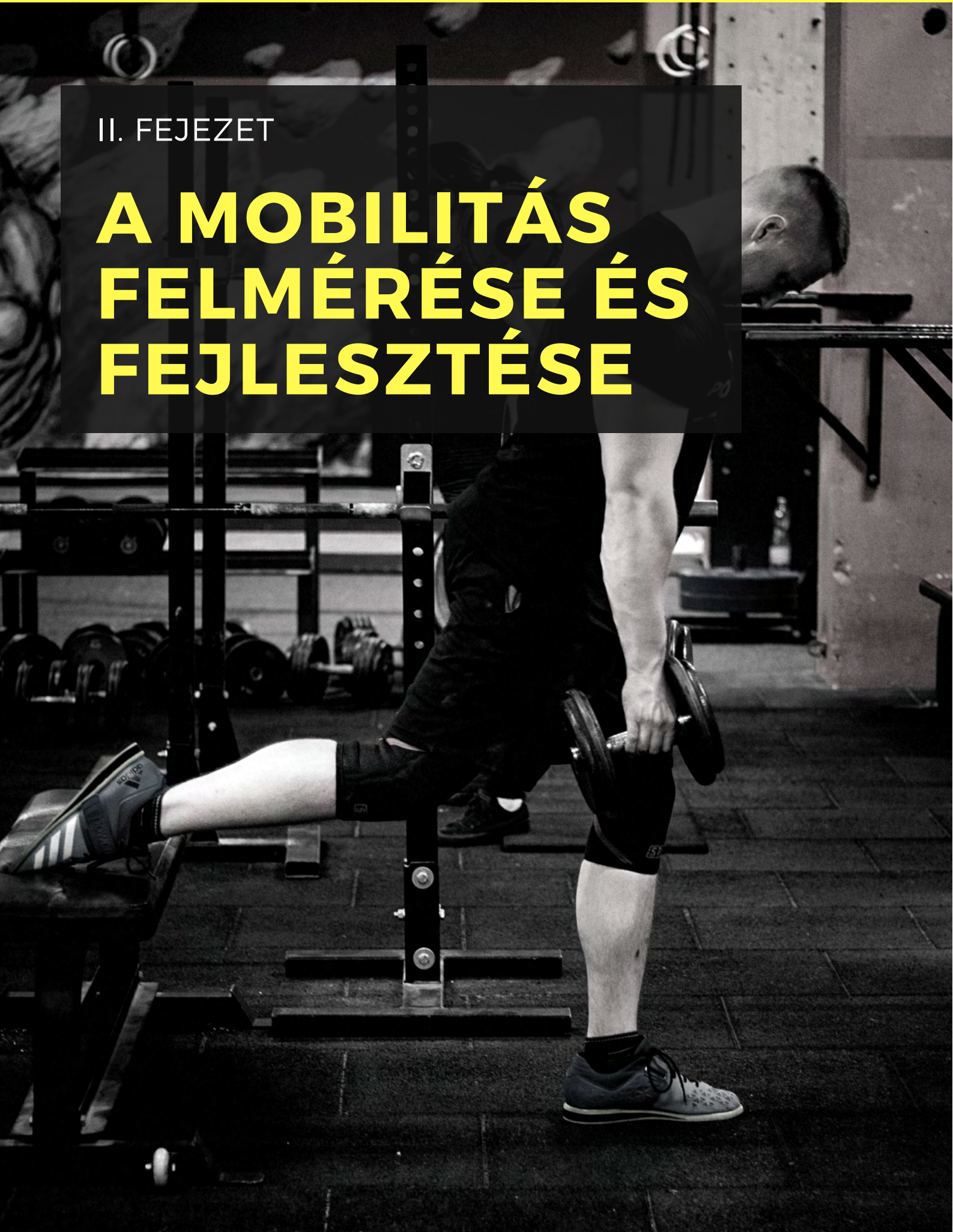
# 4. ALAPSZABÁLY

LEGYEN EGY TERVED!

Keress egy, a **bemutatott alapelveknek megfelelő programot**, vagy ha kísérletező típus vagy, tervezz magadnak egyet.

Edzésről-edzésre törekedj a **súlyok növelésére**: ez a progresszió táplálja a növekedést mind erőben, mind izomtömegben.

A kezdetekben elég, ha csak 4-6 héten át ugyanazt az edzéshetet ismételgeted egyre nagyobb súlyokkal, ha így megakad a fejlődés, akkor léphet képbe a **blokk periodizáció**: izomépítő és erőnövelő blokkok váltakoztatása 6-10 hetente.



II. FEJEZET

# A MOBILITÁS FELMÉRÉSE ÉS FEJLESZTÉSE

# MOBILITÁS, HAJLÉKONYSÁG

Az erőemelő fogásnemek helyes kivitelezése nem kíván kiemelkedő hajlékonyságot, mégis sokan - főként a modern életmód áldásos hatásainak köszönhetően - különböző **mobilitási problémák** miatt képtelenek egyenes háttal lehajolni a rúdhoz, megfelelő mélységig lemenni a guggolással, vagy stabil és feszesen tartott vállövvel nyomni.

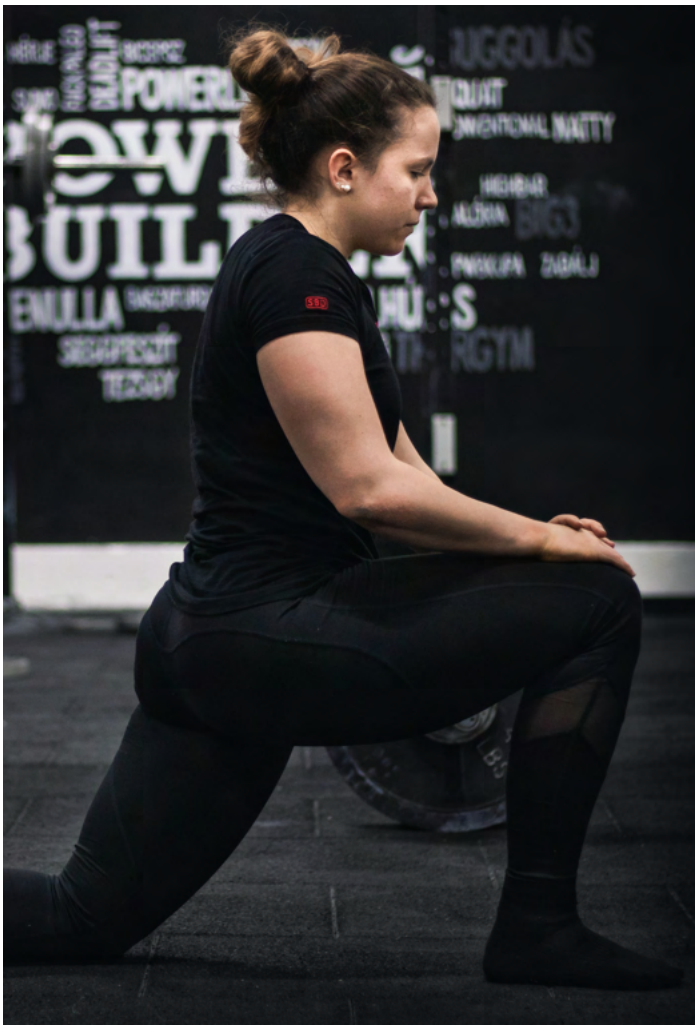
Viszont ha a tested nem képes az adott gyakorlatok által kívánt pozíciókba kerülni, akkor képtelen leszel **elsajátítani azt a technikát**, amellyel sérülésmentesen és a lehető leggyorsabban tudsz majd fejlődni.

Foglakoznod kell tehát a **megfelelő mozgáskapacitás felépítésével**, ezt pedig egy 'hozott csomag' alapján fogod tenni, hiszen rengeteg dolog befolyásolja azt, hogy jelenleg milyen állapotban vagy és hogyan vagy képes végezni a gyakorlatokat.

A továbbiakban megmutatjuk, milyen **teszteket** érdemes elvégezned magadon ahhoz, hogy felmérd a megfelelő ízületek mobilitását, és ezáltal egy képet kapj arról, hogy jelenleg milyen állapotban vagy és mi az, amin esetleg **javítanod kell** - amire utána természetesen mutatunk pár javaslatot.

## MOBILITÁSI TESZTEK

1. Fekvő lábemelés teszt
2. Thomas teszt
3. Boka mobilitás teszt
4. Váll befelé rotáció teszt



# I: FEKVŐ LÁBEMELÉS TESZT

## MIRE JÓ, ÉS HOGYAN VÉGEZD?

A teszt a combhajlító rugalmasságát, hajlékonyságát mutatja meg. Ha a combhajlító túlzottan feszes és merev, akkor a derekad nagyobb terhelésnek lesz kitéve felhúzás közben, szóval ha nem sikerült átmenned a teszten, akkor egy időre cseréld le a felhúzást egy olyan hasonló, de kisebb mozgástartományú gyakorlatra, amely során teljesen egyenesen tudod tartani az alsóhátadat. (Pl. Magasítóról végzett felhúzás, Szumó felhúzás, Trapézrudas felhúzás).

1. Feküdj hanyatt a földön: térdek teljesen nyújtva, kezek a tested mellett, fej a földön, lábfejek visszafeszítve (‘pipában’).

2. Kezdd felemelni lassan a jobb lábad úgy, hogy közben a térdeid teljesen nyújtva maradnak (feszítsd a combfeszítőidet), és a bal sarkadat enyhén nyomod a talajba.

3. Keresd meg a mozgástartomány azon pontját, amin túl már nem tudod emelni a lábad a fenti instrukciókat betartva.

4. Átmentél a teszten, ha az elment láb sarka oldalnézetből egyértelműen túlhaladja az ellentétes térded vonalát.

# I: FEKVŐ LÁBEMELÉS TESZT

## HOGYAN JAVÍTS RAJTA?

1. A teszthez hasonló pozícióban, egy törölközőt a jobb lábadba hurkolva érd el a lábemelés végpozícióját, de innen tartsd meg a lábad ebben a helyzetben a törölköző segítségével, és ne húzd tovább (közepes erősségű nyúlást kell érezned a hajlítóban).

2. Vegyél egy nagy levegőt a hasadba, feszítsd meg egy kicsit a hasizmaidat és emeld kontrollált tempóban, 2-3mp alatt a bal lábad, amíg egy vonalban lesznek a jobb lábaddal.

3. Kilégzésre, ezúttal még lassabban, 5-6mp alatt engedd le a bal lábad a talajra, vissza a kiinduló pozícióba.

4. Ismétlésről-ismétlésre próbáld egy kicsit fentebb húzni a lábad a törölköző segítségével. Végezz mindkét oldalra 10-10 ismétlést, legalább 2-3 sorozatban!

5. Ha már könnyen megy, nehezítsd a gyakorlatot: leengedés közben engedd el egy picit a törölközőt a kezeiddel, így saját erőből kell tartanod a felemelt lábad, amíg a másikat engeded lefelé.

# II: THOMAS TESZT

## MIRE JÓ, ÉS HOGYAN VÉGEZD?

A teszt a csípő elülső részén lévő csípőhajlító izmok állapotát, merevségét méri. A túlzottan merev csípőhajlító izmok a guggolás mélységét és az alsó pozícióban lévő stabilitást, a farizom aktivációját is negatívan befolyásolják. Ha elbuktál a teszten, attól még valószínűleg végezheted az alapgyakorlatokat, de dolgozz szorgalmasan a probléma korrekcióján, és fektess nagy hangsúlyt a törzs és a farizom erősítésére!

1. Feküdj le egy magasabb felületre (asztal, fekvenyomópad), mindkét lábad felhúzva a mellkasodig, hajlított térddel

2. Engedd el a jobb lábad úgy, hogy közben a balt a mellkashoz közel húzva tartod, majd kezdd lassan leengedni hajlított pozícióban a térded

3. A mozgástartomány alján a jobb lábadat teljesen engedd el, ne tartsd ‘izomból’, hagyd, hogy lógjon. Közben figyelj arra, hogy a bal térd közel maradjon a mellkashoz, és a derekad ne emelkedjen fel a padról.

5. Figyeld meg oldalnézetből, hogy a térded a végpozícióban a csípőhöz képes hol helyezkedik el. Ha a csípő vonalában (tehát a csípőízület elülső része 180fokos szöget zár be), akkor átmentél a teszten, ha ennél feljebb, akkor nem.

# II. THOMAS TESZT

## HOGYAN JAVÍTS RAJTA?

1. Térdelj le a talajra a bal lábaddal (térd alá rakj valami puhát, ha kemény a padló vagy érzékeny a térded) a padhoz közel úgy, hogy a lábfejed megtámasztod a padba.

2. Lépj ki a jobb lábaddal előre egy kitörés állásba, támaszkodj meg a kezeiddel a jobb térdeden

3. Próbáld a csípőt előrefelé tolni (ne lefelé!) úgy, hogy közben a bal farizmodat erősen feszíted, és a medencét hátrafelé billented (köldök nem a talaj felé, hanem előrefelé néz)

4. Erős megnyúlás érzését kell keresned a bal csípődben és a combfeszítődben

5. Maradj ebben a pozícióban legalább 1 percig, a farizom feszítését fenntartva!

6. Ha már jól megy, a pad helyett falhoz támaszd be a lábad!

# III: BOKA MOBILITÁS TESZT

## MIRE JÓ, ÉS HOGYAN VÉGEZD?

A teszt megmutatja, hogy a bokád hajlékonysága engedi-e azt, hogy guggolás során a térdeidet a lábujjak vonalán túl tudd előretolni. Ha elbuktál a teszten, amellett, hogy a probléma korrekcióján dolgozol, erősen javallott beszerezned egy sarokmagasítással rendelkező guggolócipőt, vagy amíg ez nem megoldható, egy 1-2 cm-es sarkad alá helyezett magasítóval guggolni.

1. Térdelj le haránt terpeszben a fallal szemben, két kézzel a falnak támaszkodva, úgy, hogy a bal lábad nagy lábujja kb. egy tenyér szélességnyi távolságban (10-15 cm, a méreteidtől függően) van a faltól. A jobb lábaddal csak támaszd meg magad úgy, hogy stabil legyél.

2. Nyomd bele a bal sarkad és lábujjaidat a talajba, majd ezt a nyomást fenntartva lassan kezdd előretolni a bal térded, a fal felé, a lábfej közepének vonalában.

3. Ha meg tudod érinteni a falat a térdeddel (a kezeid segítsége nélkül! úgy, hogy közben a sarkad egy kicsit sem emelkedik fel (és nem kerül le róla a terhelés), átmentél a teszten, ha nem, akkor elbuktál.

# III. BOKA MOBILITÁS TESZT

## HOGYAN JAVÍTS RAJTA?

1. Térdelj le a talajra kitörés állásban úgy, hogy a bal lábad van elöl.

2. Támaszkodj rá a bal térdedre, nyomd a bal sarkad a talajba, és kezdd előretolni a térded addig, amíg tudod!

3. Ha elérted a végpozíciót, pár másorpercre tartsd az meg, majd told vissza magad a kiinduló helyzetbe

4. Ezt a 'hintázó' jellegű mozgást végezd oldalanként 10-15 ismétlésre, egyre előrébb tolva a térded.

5. Sokkal hatékonyabb a gyakorlat, ha egy vékony (2-3cm) gumiszalagot hurkolsz a bokád legalsó részére (ahol a sípcsont a lábfejjel találkozik) úgy, hogy közben a szalag hátrafelé húzza a bokádat!

# IV: VÁLL BEFELÉ ROTÁCIÓ TESZT

## MIRE JÓ, ÉS HOGYAN VÉGEZD?

Minden olyan mozgás során, amikor a könyök a test vonala mögé kerül (fekvenyomás, fekvőtámasz, tolódzkodás), a vállízületen belül a felkarcsontnak befelé kell forognia ahhoz, hogy stabil maradjon a vállöv, tehát az erőemelő fogásnemek közül természetesen a fekvenyomásra lesz leginkább hatással ez a mobilitási képességed. Ha rossz eredményt értél el a teszten, dolgozz a korrekción rögtön a fekvenyomások előtt.

1. Feküdj hanyatt a földön felhúzott térdekkel, talp a talajon, jobb karod 90 fokban hajlítva, könyök a váll vonalában a földön

2. Nyomd le a jobb vállad hátsó részét a talajra, és kezdd el a tenyered közelíteni a talaj felé a vállad befelé forgatásával úgy, hogy közben a hátsóvállad a talajon marad!

3. Nézd meg, hogy a végpozícióban kb. hány foknyi befelé rotációt tudtál produkálni a kezdő pozícióhoz képest: ha ez legalább 60 foknyi, akkor jó vagy.

4. Ismételd meg másik oldalra is!

Tipp: kérj meg valakit, hogy szorítsa le a vállad a talajra, így biztosan nem tud felemelkedni!

# IV. VÁLL BEFELÉ ROTÁCIÓ TESZT

## HOGYAN JAVÍTS RAJTA?

Mivel a váll befelé rotációs mobilitását nagyban befolyásolja a bordakosár helyzete, és így a légzés, ezért egy légzőgyakorlattal fogunk a mobilitáson dolgozni.

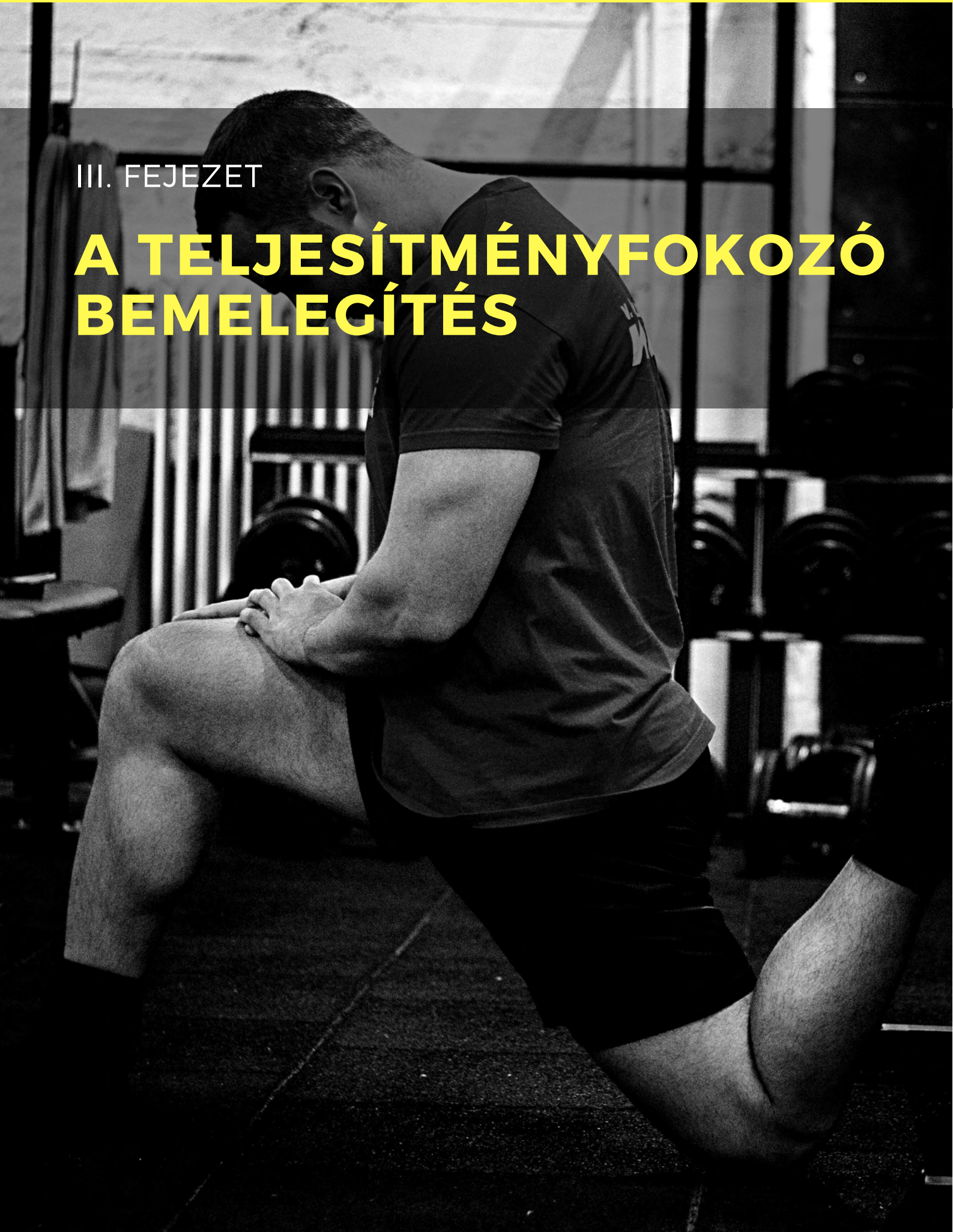
1. Helyezkedj el négykézláb a földön, majd a bal kezeddel lépj előre a fejed vonalába, kb. 45 fokban befelé rotálva a tenyered, a bal térdeddel pedig lépj hátra 15-20 centit.

2. Domboríts erősen, próbáld a hátad felső részét minél jobban nyomni a plafon felé, miközben a fejed lehajtod. Minél görbébb a hátad, annál jobb!

3. Ebben a pozícióban vegyél orron keresztül lassan egy akkora levegőt, amekkorát csak tudsz, majd fújd ki erősen, préselve mindet.

4. Próbáld azt képzelni, hogy a levegőt a domború felsőhátadba veszed, és kilégzéskor pedig az alsó bordáidat próbáld a lehető legjobban leszorítani!

5. Végezd el a légzőgyakorlatot mindkét oldalra, 1-1 percig.



III. FEJEZET

# A TELJESÍTMÉNYFOKOZÓ BEMELEGÍTÉS

# AZ OPTIMÁLIS BEMELEGÍTŐ RUTIN KIALAKÍTÁSA

## A MOZGÁSELŐKÉSZÍTÉS SZEREPE AZ ERŐNÖVELÉSBEN

Egy megfelelően felépített bemelegítés a különbséget jelentheti egy jól és egy rosszul sikerült edzés között - így ha a hosszútávú fejlődésed optimalizálása a cél, akkor mindenképpen érdemes energiát fektetned ebbe.

A bemelegítésre tekints **mozgás-előkészítésként**: a cél az, hogy az ízületeidet és izmaidat a lehetőségekhez képest a lehető legjobb állapotba hozd, mire az edzés főgyakorlatait megkezded - így könnyebben tudsz majd bekerülni azokba a pozíciókba, amelyeket ezek a gyakorlatok megkövetelnek,

A következőkben bemutatott bemelegítő rutin segítségével egy **rugalmasabb, hajlékonyabb gerinccel**, és **mobilisebb ízületekkel** vághatsz neki az edzéseidnek, ezzel pedig nem csak a sérülések, fájdalmak kialakulásának esélyét csökkentheted, de a teljesítményedet is növelheted.

1. lépés
**MOBILIZÁLÁS**

- Ízületek átmozgatása
- Edzéshez szükséges pozíciók előkészítése
- Mobilitás fejlesztése

2. lépés
**FELMELEGÍTÉS**

- Felvezető sorozatok a munkasorozatok előtt
- Technika gyakorlás, magabiztosság növelése

# 1. LÉPÉS: MOBILIZÁLÁS

| | GYAKORLAT | ISMÉTLÉS |
|---|---|---|
| 1. | NYAK KÖRZÉS | 3 / IRÁNY |
| 2. | VÁLL KÖRZÉS | 5 / IRÁNY |
| 3. | VÁLL ROTÁCIÓ | 5 / IRÁNY |
| 4. | BOKA KÖRZÉS | 3 / IRÁNY |
| 5. | BOKA MOBILIZÁLÁS | 5 / OLDAL |
| 6. | HOMORÍT-DOMBORÍT | 5 ISMÉTLÉS |
| 7. | COMBKÖZELÍTŐ NYÚJTÁS | 30 MP |
| 8. | SZÉLES TERPESZES ELŐREHAJLÁS | 30 MP |
| 9. | CSÍPŐ BEFELÉ-KIFELÉ ROTÁCIÓ | 5 / OLDAL |
| 10. | FARIZOM NYÚJTÁS KERESZTBE TETT LÁBBAL | 30 MP / OLDAL |
| 11. | CSÍPŐ NYÚJTÁS OLDALRA KILÉPVE | 30 MP / OLDAL |
| 12. | KÉZEN KISÉTÁLÁS FEKVŐTÁMASSZAL | 5 ISMÉTLÉS |
| 13. | LÁBUJJFOGÓS GUGGOLÁS FORDULÁSSAL | 5 ISMÉTLÉS |
| | **ÖSSZESEN** | 8-10 PERC |

A BEMELEGÍTÉST BEMUTATÓ VIDEÓT EGYESÉVEL A GYAKORLATOK NEVEIRE KATTINTVA, EGYBEN PEDIG ITT NÉZHETED MEG:

**BEMELEGÍTÉS VIDEÓ**

# 2. LÉPÉS: FELMELEGÍTÉS

A következő lépés már az **edzés első gyakorlata** lesz: ne sajnáld az időt arra, hogy először üres rúddal, majd utána lassan fellépkedve egyre nagyobb súlyokkal végezz néhány **bemelegítő szériát**, hiszen ezek segítségével az idegrendszered és izmaidat jól felkészítheted a nagy súlyokra.

Ezen kívül nagyon fontos, hogy ezeket a sorozatokat a **technika gyakorlására** is remekül tudod használni: add meg tehát a tiszteletet a kisebb súlyoknak is, és igyekezz 100%-os fókusszal végezni a felmelegítő szériákat - ha csak a nehéz sorozatok közben figyelsz oda a helyes gyakorlatvégzésre, akkor a technikád fejlődése (és így az erőnövekedés is) sokkal lassabb lesz.

Néhány példa a felvezető sorozatok alkalmazására:

**Cél súly: 1x3 @ 120kg**

1. 1x10 @ 20kg
2. 1x8 @ 60kg
3. 1x5 @ 80kg
4. 1x3 @ 100kg
5. 1x2 @ 110kg
6. 1x1 @ 115kg

**Cél súly: 1x1 @ 150kg**

1. 1x10 @ 20kg
2. 1x8 @ 60kg
3. 1x6 @ 80kg
4. 1x4 @ 100kg
5. 1x3 @ 120kg
6. 1x2 @ 130kg
7. 1x1 @ 140kg

**Cél súly: 4x4 @ 40kg**

1. 1x8 @ 20kg
2. 1x6 @ 25kg
3. 1x4 @ 30kg
4. 1x3 @ 35kg

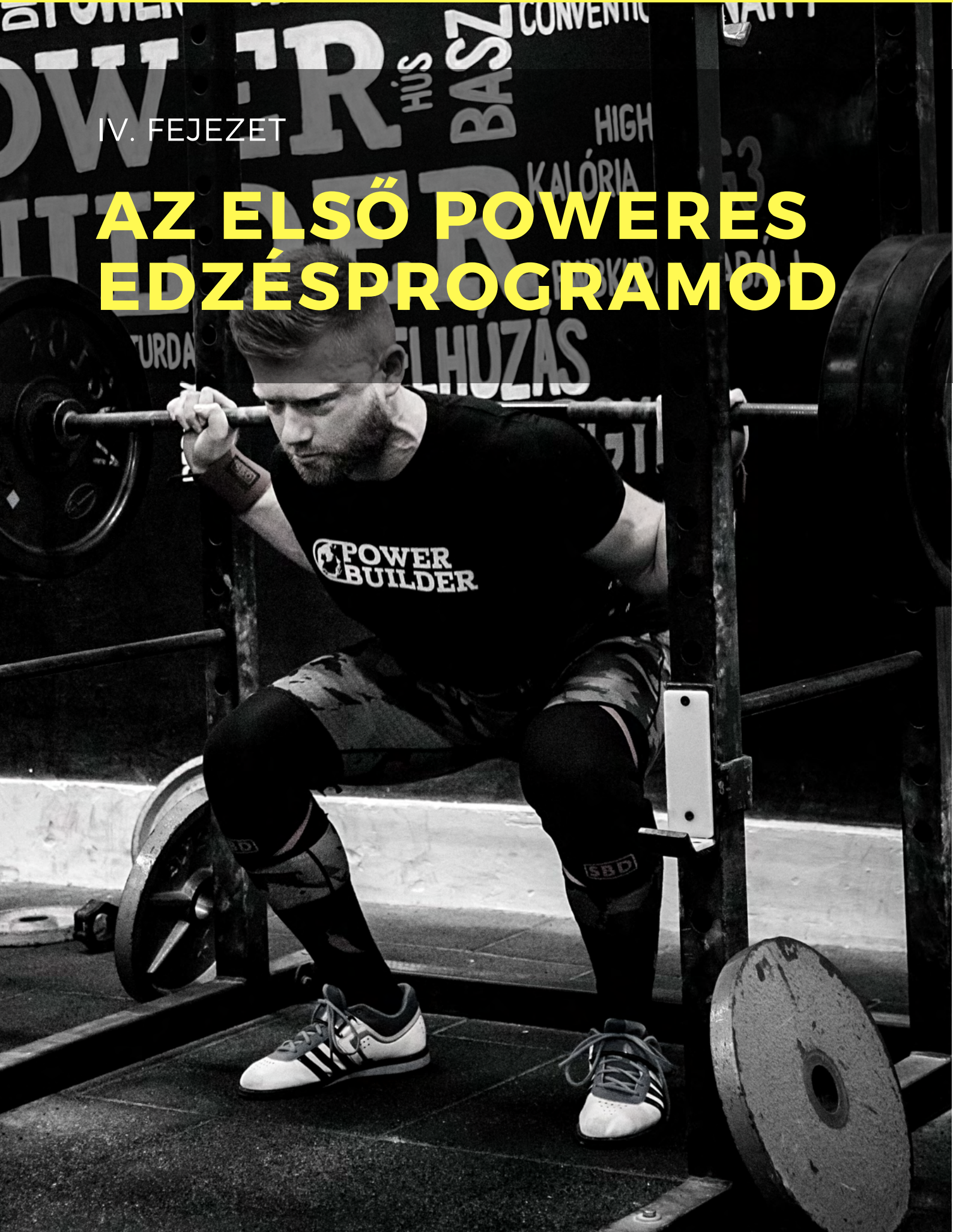
**Cél súly: 5x5 @ 80kg**

1. 1x10 @ 20kg
2. 1x8 @ 40kg
3. 1x6 @ 60kg
4. 1x4 @ 70kg
5. 1x2 @ 75kg

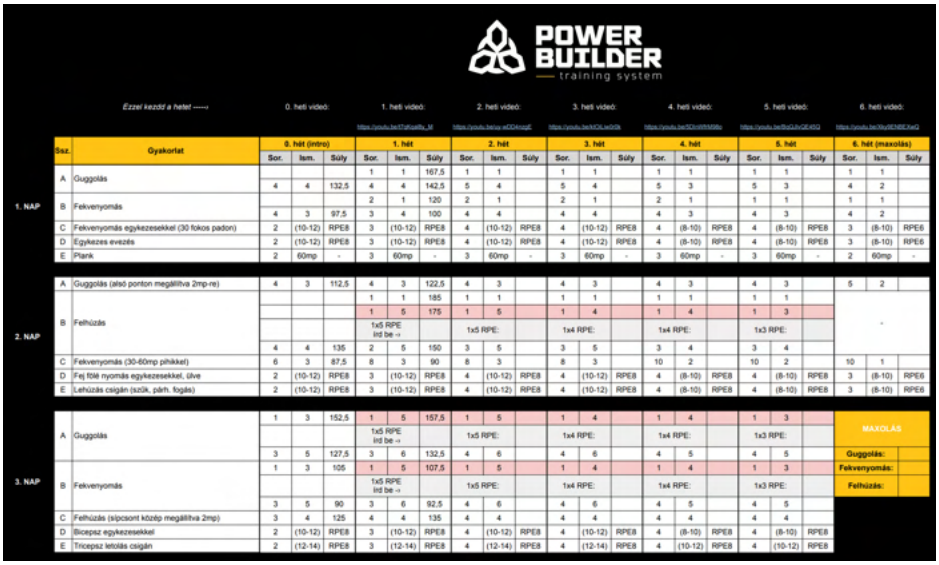
A példákból jól láthatod, hogy nincs kőbe vésett szabály a felmelegítő sorozatok végzésére, a lényeg: legalább **4-6 sorozatot** végezz, egyre **növekvő súlyokkal** és **csökkenő ismétlésszámokkal**. A célod ezekkel az lesz, hogy gyakorolni tudd a technikát, beindítsd a vérkeringést az izmokban, felkészítsd az idegrendszered az erőkifejtésre és magabiztosságot építs a munkasorozataidhoz - úgy, hogy közben nem generálsz számottevő fáradtságot.

IV. FEJEZET

# AZ ELSŐ POWERES EDZÉSPROGRAMOD



# POWERBUILDER KEZDŐ PROGRAM



POWER BUILDER
training system

| | Ssz. | Gyakorlat | 0. hét (intro) | | | 1. hét | | | 2. hét | | | 3. hét | | | 4. hét | | | 5. hét | | | 6. hét (maxolás) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Sor. | Ism. | Súly | Sor. | Ism. | Súly | Sor. | Ism. | Súly | Sor. | Ism. | Súly | Sor. | Ism. | Súly | Sor. | Ism. | Súly | Sor. | Ism. | Súly |
| 1. NAP | A | Guggolás | | | | 1 | 1 | 167,5 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| | | | 4 | 4 | 132,5 | 4 | 4 | 142,5 | 5 | 4 | | 5 | 4 | | 5 | 3 | | 5 | 3 | | 4 | 2 | |
| | B | Fekvenyomás | | | | 2 | 1 | 120 | 2 | 1 | | 2 | 1 | | 2 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| | | | 4 | 3 | 97,5 | 3 | 4 | 100 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 3 | | 4 | 3 | | 4 | 2 | |
| | C | Fekvenyomás egykezesekkel (30 fokos padon) | 2 | (10-12) | RPE8 | 3 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 3 | (8-10) | RPE8 |
| | D | Egykezes evezés | 2 | (10-12) | RPE8 | 3 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 3 | (8-10) | RPE8 |
| | E | Plank | 2 | 60mp | - | 3 | 60mp | - | 3 | 60mp | - | 3 | 60mp | - | 3 | 60mp | - | 3 | 60mp | - | 2 | 60mp | - |
| 2. NAP | A | Guggolás (alsó ponton megállítva 2mp-re) | 4 | 3 | 112,5 | 4 | 3 | 122,5 | 4 | 3 | | 4 | 3 | | 4 | 3 | | 4 | 3 | | 5 | 2 | |
| | B | Felhúzás | | | | 1 | 1 | 185 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | |
| | | | | | | 1 | 5 | 175 | 1 | 5 | | 1 | 4 | | 1 | 4 | | 1 | 3 | | | | |
| | | | | | | 1x5 RPE Írd be → | | | 1x5 RPE: | | | 1x4 RPE: | | | 1x4 RPE: | | | 1x3 RPE: | | | | |
| | | | 4 | 4 | 135 | 2 | 5 | 150 | 3 | 5 | | 3 | 5 | | 3 | 4 | | 3 | 4 | | | | |
| | C | Fekvenyomás (30-60mp pihikkel) | 6 | 3 | 87,5 | 8 | 3 | 90 | 8 | 3 | | 8 | 3 | | 10 | 2 | | 10 | 2 | | 10 | 1 | |
| | D | Fej fölé nyomás egykezesekkel, ülve | 2 | (10-12) | RPE8 | 3 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 3 | (8-10) | RPE8 |
| | E | Lehúzás csigán (szűk, párh. fogás) | 2 | (10-12) | RPE8 | 3 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 3 | (8-10) | RPE8 |
| 3. NAP | A | Guggolás | 1 | 3 | 152,5 | 1 | 5 | 157,5 | 1 | 5 | | 1 | 4 | | 1 | 4 | | 1 | 3 | | MAXOLÁS | | |
| | | | | | | 1x5 RPE Írd be → | | | 1x5 RPE: | | | 1x4 RPE: | | | 1x4 RPE: | | | 1x3 RPE: | | | | |
| | | | 3 | 5 | 127,5 | 3 | 6 | 132,5 | 4 | 6 | | 4 | 6 | | 4 | 5 | | 4 | 5 | | Guggolás: | | |
| | B | Fekvenyomás | 1 | 3 | 105 | 1 | 5 | 107,5 | 1 | 5 | | 1 | 4 | | 1 | 4 | | 1 | 3 | | Fekvenyomás: | | |
| | | | | | | 1x5 RPE Írd be → | | | 1x5 RPE: | | | 1x4 RPE: | | | 1x4 RPE: | | | 1x3 RPE: | | | Felhúzás: | | |
| | | | 3 | 5 | 90 | 3 | 6 | 92,5 | 4 | 6 | | 4 | 6 | | 4 | 5 | | 4 | 5 | | | | |
| | C | Felhúzás (sípcsont közép megállítva 2mp) | 3 | 4 | 125 | 4 | 4 | 135 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | | | |
| | D | Bicepsz egykezesekkel | 2 | (10-12) | RPE8 | 3 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | 4 | (8-10) | RPE8 | | | |
| | E | Tricepsz letolás csigán | 2 | (12-14) | RPE8 | 3 | (12-14) | RPE8 | 4 | (12-14) | RPE8 | 4 | (12-14) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | 4 | (10-12) | RPE8 | | | |

## A Program Célja

A program célja az erőemelő fogásnemekben (guggolás, fekvenyomás, felhúzás) való erőnövelés, a technika fejlesztése és az izomtömeg növelése.

A programot főként kezdők számára terveztük, akik még csak maximum néhány hónapja ismerkednek mélyebben az erőemelő fogásnemekkel. Akkor is javasoljuk a program használatát, ha már ennél több tapasztalattal rendelkezel, de a klasszikus gyúrós módszerrel heti egyszer edzettél egy izmot és nem fektettél különösebb hangsúlyt az erőnövelésre.

## A Program Felépítése

A program során heti három vagy négy edzést fogsz végezni. Válaszd a három napos verziót, ha a heti négy edzést nem tudnád megoldani - de készülj fel arra, hogy ebben az esetben hosszabbak lesznek az edzések. Ha haladóbb vagy már a súlyzós edzésben, akkor a négy edzéses verziót javasoljuk, mert ebbe egy picit több kiegészítő gyakorlat tudott helyet kapni.

A program során teljes test edzéseket fogsz végezni, és minden nap gyakorolni az erőemelő fogásnemek végzését. Erre szükség van a technika gyakorlása és a helyes végrehajtás megszilárdítása miatt, valamint azért, mert így tudod majd a lehető leggyorsabb ütemben növelni az erőszintedet.

# HASZNÁLATI UTASÍTÁS

## 1. Letöltés

A program Excel (.xlsx) és Google Drive formátumban elérhető. Google Drive esetén készíts másolatot a kattintás után megnyíló táblázatról (Fájl -› Másolat készítése), mert egyébként nem fogod tudni szerkeszteni.

EXCEL: Letöltés
GOOGLE DRIVE: Letöltés

**FONTOS:** Az edzésprogram minden hetéhez készítettünk egy-egy videót, melyben elmagyarázzuk részletesen a heti feladataidat. Nézd meg őket, mert segítségükkel még eredményesebb lesz a következő 6 hét (linkek a programban).

## 2. A Program Személyre Szabása

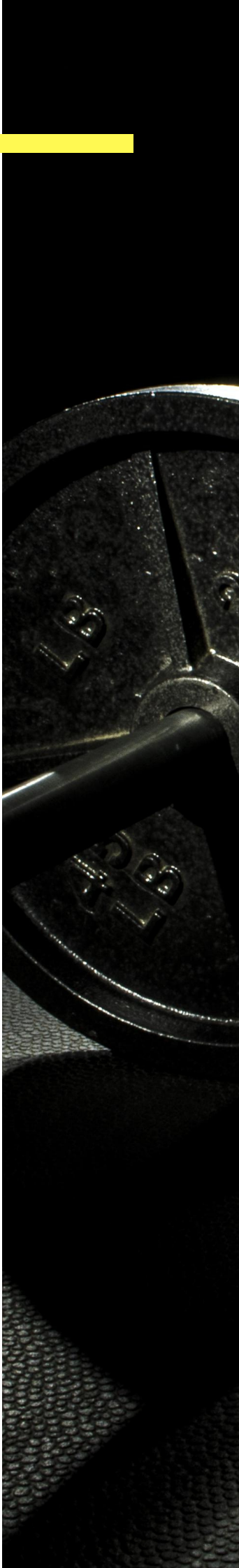
Az első hét egy lightosabb, bevezető hét lesz. Erre szükség van, mivel eddig valószínűleg nem végezted nagy gyakorisággal az erőemelő fogásnemeket, így kell egy kis idő, mire hozzászoknak az izmaid a gyakori terheléshez.

A második héttől pedig elkezdjük szép fokozatosan, a fejlődési ütemednek megfelelően növelni a súlyokat - ezt felmérő sorozatok segítségével tesszük, amelyek teljesítménye alapján megkapod a következő heti súlyokat. Így biztos, hogy se túl sok, se túl kevés nem lesz az előírt terhelés, hanem pont annyi, amennyire szükséged van a fejlődéshez.

## 3. A Gyakorlatválasztásról

A fókusz az erőemelő fogásnemeken és ezek technikai variációin van, de mivel az izomépítés az egyik fő célunk, ezért a program tartalmaz olyan kiegészítő gyakorlatokat is, amelyekkel gondoskodni tudunk arról, hogy az izmok maximális növekedési ingert kapjanak.

Ezeket az edzések második felében fogod végezni, és itt fontos lesz, hogy az összes sorozat bukás közeli legyen, tehát valóban tedd oda magad és olyan súlyokat válassz az adott ismétlésszámok mellé, amelyekkel már tényleg nehéz lesz teljesíteni a sorozatot.



# HASZNÁLATI UTASÍTÁS

## 4. Csinálhatsz Mellette Mást Is?

Ha igazi gyúrós vagy, akkor könnyen lehet, hogy szükségét fogod érezni egy kis plusz, bedurrantó jellegű karozásnak, vállazásnak a programban, esetleg vádlizni is akarsz egy kicsit. Ezeket nyugodtan hozzácsaphatod a napok végére, de figyelj oda, hogy ne okozzanak túl nagy izomlázat, hiszen a következő napi edzést ez hátráltathatja, és ha emiatt rosszabbul tudsz majd teljesíteni a főgyakorlatokban, akkor a fejlődés lassabb lesz.

## 5. A Maxolás

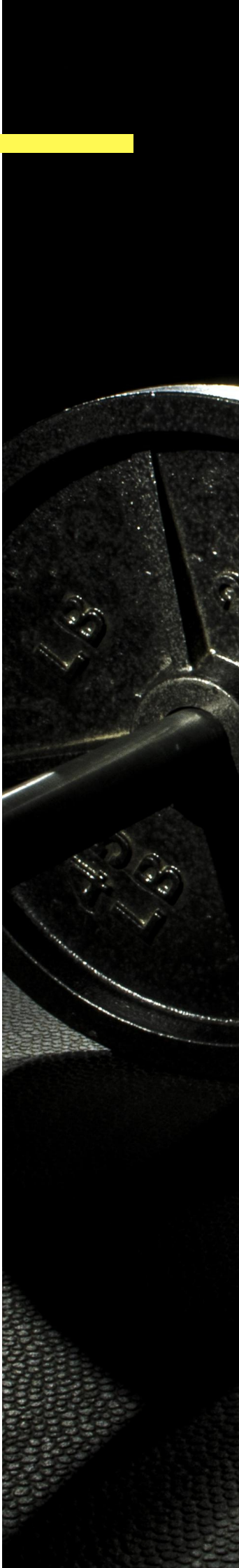
A program 6. hetére eljutsz odáig, hogy felmérd az egy ismétléses maxaidat az erőemelő fogásnemekből. Ez az, ami alapján hossszútávon a fejlődésedet majd le tudod mérni, tehát ez nagyon fontos - készülj tehát rá tudatosan, keményen, fókuszáltan. A maxolást guggolás-fekvenyomás-felhúzás sorrendben végezd. A súlyokat lehetetlen előre megtippelni, így Neked kell majd feszegetni a határaidat: melegíts fel addig a legnagyobb súlyig, amelyet a program során használtál, abba végezz egy ismétlést, majd a nehézsége alapján menj feljebb egészen addig, amíg már úgy érzed, elérted a maxodat. Ez több sorozatot fog igénybevenni.

## 3. Hogyan Tovább 6 Hét Után?

Ha tetszett a program, nyugodtan nekimehetsz mégegyszer, nincs más dolgod, mint frissíteni a program elején található maxaidat, és az így kapott súlyok alapján (ami már több lesz, mint az előző ciklusban) belevágni az újabb 6 hétbe!

Az edzésprogramozás fontos része azonban a változatosság, az új ingerek biztosítása, szóval ha már több alkalommal végigcsináltad a programot, akkor érdemes a kiegészítő gyakorlatokon változtatnod (pl. egykezes evezés helyett csigás evezés, vállból nyomást rúddal végezni egykezesek helyett stb.).

Emellett légy tisztában azzal, hogy a program nem fog örökké működni: ahogyan egyre erősebb leszel, úgy lesz szükséged a további fejlődéshez egyre inkább a Te személyedre szabott terhelésre. Ebben a POWER CHALLENGE 12 hetes online programunkkal tudunk segíteni.



V. FEJEZET

# A GYAKORLATOK HELYES VÉGREHAJTÁSA

# GUGGOLÁS

## KEZDŐ POZÍCIÓ:

1. **Vállszéles terpesz**, lábfejek kb. 20 fokban kifelé forgatva. Ez kiindulásnak jó lesz, de hosszútávon Neked kell megtalálnod a Számodra megfelelő terpeszt!
2. **Talp három ponton támaszkodik**: kislábujj alatti talppárna, nagyjábujj alatti talppárna, sarok. Ezeken egyenletesen osszd el a terhelést, ne legyél se előre-, se hátrabillenve!
3. **Térdek kifelé csavarva**: A térdeid ne előre, hanem a lábfejek irányába, kifelé mutassanak. Képzeld azt, hogy a talpaid alatt egy-egy tányér van, és kifelé akarod őket forgatni a lábad segítségével!
4. **Farizom és törzs feszes**: Szándékosan meg kell feszítened ezeket az izmokat még a gyakorlat végrehajtásának megkezdése előtt, hogy ezzel megteremtsd a kellő stabilitást!
5. **Tartsd a mellkast kiemelve**, a hátad (főként a gerinc felső szakaszának) enyhe homorításával!
6. **Rúd a hátsóvállakon**: tartsd egy kissé hátrafelé a könyökeidet és zárd erősen a lapockákat, feszítsd a felsőhát izmait, és így keresd meg a vállizmok hátsó részén, a lapockák felett azt a pontot, ahol kényelmesen meg tud támaszkodni a rúd és nem akar lecsúszni.
7. **Húzd hátra a fejed**, és szegezd a tekinteted magad elé.

# GUGGOLÁS

## VÉGREHAJTÁS:

1. Vegyél egy **nagy levegőt a hasadba**, utána feszíts rá újból a törzsre, és a tested egészét próbáld olyan feszessé tenni, amennyire csak tudod
2. A **térdek előre-kifelé nyomásával** és a **csípő hátratolásával** kezdd meg a leereszkedést. Közben ügyelj arra, hogy a súlypontod középen maradjon és ne billenj a lábujjaidra vagy a sarkaidra!
3. Amikor kb. félútig leereszkedtél így, már csak arra kell gondolnod, hogy a feszességet megtartva **beülsz a lábaid közé**, lefelé
4. Az alsó pozícióban a csípőízületnek a térd alá kell megérkeznie. Amint eléred ezt a mélységet, **nyomd erősen a hátad a rúdba**, taposd erősen a talajt és **indulj felfelé**!
5. A végpozícióba érkezve **egyenesítsd ki a térded**, préseld ki a levegőt.

kattints, és nézd meg: GUGGOLÁS OKTATÓVIDEÓ

# FEKVENYOMÁS

## KEZDŐ POZÍCIÓ:

1. **Támaszkodj a lábon és felsőháton:** A lábaid húzd magad alá amennyire csak tudod, majd teli talppal támaszkodva nyomd erősen a lábaid a talajba úgy, hogy a feneked épphogy csak leérjen a padra, de ne feküdjön lent!
2. **Hidalás:** homorítsd a hátad olyan erősen, ahogyan csak tudod. Próbáld elképzelni, hogy a vállad és a feneked minél közel akarod húzni egymáshoz, a szegycsont (mellkas alatti rész) felfelé tolásával!
3. **Széles fogás:** Minél szélesebben fogsz, annál rövidebb lesz a mozgástartomány. Kezdésként helyezd a kisujjad a gyűrűre. A maximálisan megengedett fogásszélesség az, amikor még a mutatóujjaid takarják a rúdon a gyűrűt, hosszútávon próbálj ide eljutni!
4. **Lapockák hátsó zsebbe:** Próbáld a lapockáidat erősen összezárni és lefelé húzni, mintha a vállad az ellentétes oldali hátsó zsebbe akarnád ‘behúzni’, a széles hátizmok és lapockaközelítő izmok segítségével. Képzeld azt, hogy meg akarod hajlítani a rudat (a lábaid felé)!
5. **Csukló enyhén hajlítva**: Ne törd be a csuklód 90 fokban, de ne is legyen teljesen egyenes. A tenyered alján támaszkodjon a rúd, és szorítsd erősen!

# FEKVENYOMÁS

## VÉGREHAJTÁS:

1. Vegyél egy nagy levegőt a hasadba, majd **feszíts rá újból erősen a széles hátizmokra** (ezzel kissé befelé csavarva a felkart).
2. **Lassan, kontrolláltan engedd le a rudat a mellkasod alá**, a szegycsont környékére. Közben képzeld azt, hogy húzni akarod magadra a rudat a hátizmok segítségével, és tartsd kiemelve a mellkast!
3. A **könyökeidet** a leengedés során és az alsó pozícióban **tartsd a rúd alatt**!
4. Az alsó pozícióban **állítsd meg egy pillanatra a rudat a mellkasodon** - de ne veszíts a feszességből: szorítsd ekkor is erősen a rudat, tartsd feszesen a hátizmaidat és a talpaid nyomd a talajba!
5. **Nyomd erősen vissza a rudat** a kezdő pozícióba, egy **enyhén hátrafelé irányuló mozgással**. Képzeld azt, hogy a kezeiddel szét akarod húzni a rudat, és a lábaiddal told magad annyira, amennyire csak tudod úgy, hogy közben a fenék nem emelkedik fel.
6. A végpozícióba érkezve **egyenesítsd ki a könyökeidet**, és préseld ki a levegőt.

kattints, és nézd meg: FEKVENYOMÁS OKTATÓVIDEÓ

# FELHÚZÁS

## KEZDŐ POZÍCIÓ:

1. **Vállszélesnél szűkebb terpesz, előrefelé néző lábfejek**. Olyan szűk terpeszt vegyél fel, hogy a rudat a térdeiden kívül megfogva a karjaid függőlegesen álljanak!
2. **Egyenes hát.** Tartsd a derekad egyenesen (enyhén homorítva) és a mellkast kiemelve!
3. **Lapockák lefelé zárva.** A lapockáidat nem kell összezárnod (hiszen így mélyebbre kellene hajolnod, hogy elérd a rudat), inkább arra gondolj, hogy a hónalj zárásával lefelé akarod szorítani őket. Figyelj a széles hátizmok feszítésére!
4. **Térd és könyök egyvonalban.** Ne akarj a felhúzásból guggolást csinálni: csak addig told le a csípőd, amíg a térdeid a könyökeid vonalába (oldalnézetből) kerülnek.
5. **Tekintet előre néz.** Ne a plafont nézd, de ne is lefelé néző tekintettel vedd fel a kezdő pozíciót: szegezd a tekinteted előre.
6. **Vegyes fogás:** Ha mindkét kezeddel felső fogással fogod a rudat, akkor nagyon hamar a fogáserő lesz a korlátozó tényező az erőnövelésben. Ezért az egyik kezeddel fordított fogással fogd a rudat, így erősebb lesz a fogás.

# FELHÚZÁS

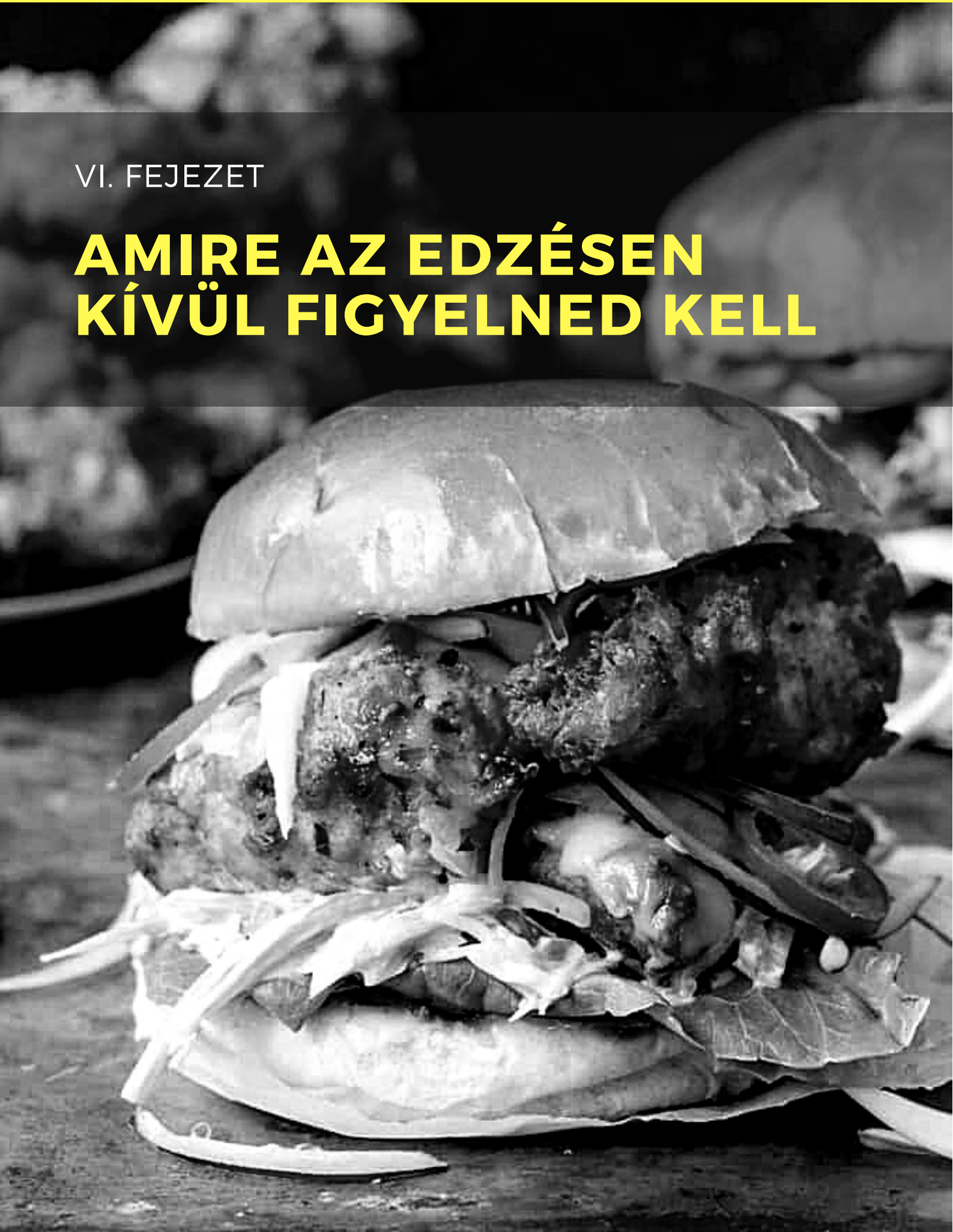
## VÉGREHAJTÁS:

1. **Vegyél egy nagy levegőt a hasadba** (mintha a hasad a combjaidnak akarnád nyomni), feszítsd meg újból a széles hátizmaidat (hónalj zárása)
2. **Kezdd el tolni a talajt a lábaiddal,** miközben a hátad feszítve tartod. Ne törekedj a súly robbanékony megindítására, inkább szépen lassan, a tested feszességét megtartva emeld el a rudat a talajról, és ahogyan emelkedik, úgy gyorsítsd a mozgást.
3. Figyelj az emelés során arra, hogy a **rúd ne távolodjon el a sípcsontodtól**: húzd végig a lábadon, egészen a végpozícióig!
4. Ahogyan a térd fölé érkezel, feszítsd meg erősen a combjaidat és told előre a csípőd, majd a **farizom feszítésével fejezd be a gyakorlatot**.
5. A végpozícióba érkezve préseld ki a levegőt, és **állj ki a súllyal egyenes térddel és nyújtott csípővel**, kiemelt mellkassal. Ne homorítsd a hátad, csak állj egyenesen!
6. A **visszaengedést a csípő hátratolásával indítsd**, csúsztasd végig a rudat a combodon (kiemelt mellkassal, egyenes háttal), majd a térd alá érkezve told előre a térdeid és kísérd vissza a súlyt a talajra, a kezdő pozícióba.

kattints, és nézd meg: FELHÚZÁS OKTATÓVIDEÓ

VI. FEJEZET

# AMIRE AZ EDZÉSEN KÍVÜL FIGYELNED KELL



# TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁSOK

AZ ERŐ- ÉS IZOMNÖVELŐ TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI

1 **NAPI FEHÉRJEBEVITEL**
AZ IZOMÉPÍTÉSÉRT

2 **NAPI KALÓRIABEVITEL**
A TESTKOMPOZÍCIÓS VÁLTOZÁSOKÉRT

3 **EDZÉS KÖRNYÉKI TÁPLÁLKOZÁS**
A OPTIMÁLIS TELJESÍTMÉNYÉRT

Elsődleges célunk az erő- és izomépítés, ez pedig megfelelően alakított táplálkozás nélkül nem, vagy csak nagyon kevéssé hatékony módon érhető el.

Az optimális előrehaladáshoz **meg kell tervezned egy** olyan **étrendet**, ami kiszolgálja a fenti igényeket, nem esik nehezedre betartani és így hosszútávon fenntartható.

Nem feltétlenül kell **számolgatnod a kalóriákat és a makrotápanyagokat** az életed végéig, de azt javasoljuk, ezt néhány hétig tedd meg, így állítsd be a megfelelő mennyiséget és aztán már számolgatás nélkül is tudod ezt nagyjából tartani.

# 1. NAPI FEHÉRJEBEVITEL

## A LÉNYEG

- Kb. 2g/testsúlykilogramm
- Egyenletesen elosztva a nap folyamán, 3-6 étkezésre
- Változatos források
- Max. a fele fehérjeturmixból

A fehérjéket alkotó aminosavak izmaink építőkövei. Bevitelük esszenciális, sportolóként pedig Neked fokozottan szükséged van a megfelelő mennyiségű fehérjebevitelre az **izmaid építéséhez** és a regeneráció biztosításához.

A **napi ajánlott bevitelt** a tudomány sportolóknak napi **1.8-2.2 gramm/testsúlykilogramm** közé határozza meg, ennél többre nincs szükség.

Az izomépítés maximalizálásához jó, ha gondoskodsz róla, hogy a nap legnagyobb részében keringjenek a véredben aminosavak, tehát próbáld nagyjából egyenlő adagokra elosztani a napi beviteled, és **2-4 óránkénti étkezésekkel** biztosítani a folyamatos ellátást.

Igyekezz **változatos forrásokból** biztosítani a fehérjebeviteled: húsfélék, halak, tejtermékek, tojás legyen a fő beviteli forrásod, de a nem állati eredetű fehérjéket is természetesen számold bele a napi bevitelbe.

# 2. NAPI KALÓRIABEVITEL

## A LÉNYEG

- Ez határozza meg a súlyod alakulását
- Számold ki, mennyire van szükséged a kívánt eredményhez
- Majd figyeld a testsúlyod alakulását, és ennek megfelelően változtass

A napi kalóriamérleged határozza meg azt, hogy a súlyod mely irányba fog elmozdulni. **Ha kevesebbet viszel be, mint amennyit elégetsz, akkor csökkenni fog a súlyod, ha többet, akkor nőni.**

Ez természetesen **hosszabb távon** képes kifejteni hatását, tehát a kalóriabevitel és felhasználás napi ingadozása nem számottevően befolyásolja a súly alakulását: az számít, hogy egy hét, 10 nap, egy hónap stb. alatt hogyan alakul ez a mérleg.

Első lépésként meg kell határoznod a célodat a testsúlyt illetően: fogyni akarsz, tömeget növelni vagy szintentartani. Ezek után a napi kalóriabeviteled **25-40kcal/testsúlykilogramm** közé lődd be: ha fogyni akarsz, akkor inkább az alsóbb értékhez közel, ha növekedni, akkor a felsőhöz.

Mivel bármilyen számított érték csak egy becslés lesz, ezért **figyelned kell a testsúlyod változását** heti (de még jobb, ha napi) szinten, és ha szükséges, változtatni a kalórián. Ezt 200-300kcal lépcsőkben javasoljuk: ennyit vonj le vagy adj hozzá, ha nem úgy alakul, ahogyan szeretnéd.

# 3. EDZÉS KÖRNYÉKI TÁPLÁLKOZÁS

## A LÉNYEG

- Edzés előtt 1-2 órával nagyobb mennyiségű szénhidrát+fehérje
- Hosszú edzések esetén edzés közbeni szénhidrát
- Edzés után 1-2 órával nagyobb mennyiségű szénhidrát+ fehérje

A napi bevitel elsősorban a testkompozíciós változásokat, az edzés környéki bevitel pedig az **edzésteljesítményt** határozza meg.

Az izmaid **szénhidráttal** való ellátottságáról az egész napi étkezésed gondoskodik (hiszen a bevitt szénhidrátot szükség szerint izmaid képesek eltárolni glikogén formájában), az **edzés előtti étkezés** szénhidráttartalma főként azért fontos, hogy edzés közben keringjenek a véredben cukrok, amelyekből gyorsan energiát tud meríteni tested. Emellett igyekezz ilyenkor könnyen emészthető fehérjeforrást is fogyasztani, az edzés izombontó hatásainak megfékezése végett.

Ha az edzés előtti kajád a fentieknek megfelel, akkor edzés közben nincs szükséged semmire: kivéve, ha hosszú (2+ órás) az edzésed, ekkor jó ötlet lehet egy kis plusz **edzés közbeni** cukor.

**Edzés után** pedig 1-2 órával mindenképp fogyassz nagyobb mennyiségű fehérjét és szénhidrátot. A zsírokat igyekezz edzéstől távolabb bevinni.

# HOGYAN MENEDZSELD A TESTSÚLYODAT?

## A tömegnövelő és diétás periódusok beiktatása az éves edzéstervezésbe

Ha optimális ütemben szeretnél növekedni és erősödni, akkor napjaidat **jelentős kalóriatöbbletben** kell töltened: ez biztosítja a megfelelő regenerációt, valamint a testsúly gyarapodását is - és így természetesen nem csak izomtömeged fog gyarapodni, hanem zsírt is szedsz majd magadra.

Ezért tisztában kell lenned azzal, hogy folyamatos, **eredményes tömegnövelés** mellett előbb-utóbb egyre több testzsírral fogsz rendelkezni - az pedig, hogy hol van az a határ, amikor már nem érzed magad jól emiatt a bőrödben, csakis Tőled függ.

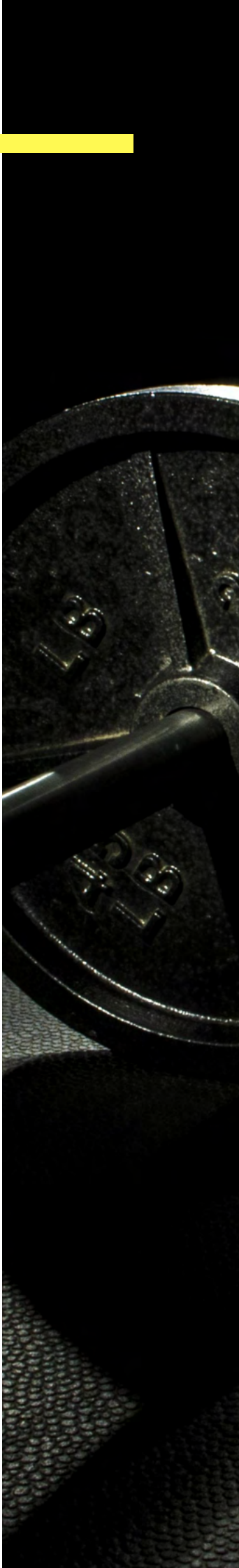
Ahhoz, hogy hosszútávon eredményesen tudj fejlődni, két féle módon **menedzselheted testsúlyod** alakulását:

**1. Nagyon lassú növekedés, minimális zsírral**

Ha ezt választod, igyekezz olyan kalóriabeviteli szintet belőni, amely mellett havi kb. 1 kilót nő a súlyod. Ezt azoknak javasoljuk, akik elégedettek jelenleg a testkompozíciójukkal, türelmesebbek és inkább egy lassabb növekedést preferálnak, de különösebb zsírosodás és így közbeiktatott diéta nélkül.

**2. Gyors növekedés, majd diéta**

Ha a lehető legtöbbet szeretnél fejlődni izomtömegben és erőben, akkor Neked érdemes nagyobb, havi 2-3 kilós súlygyarapodást megcélozni. Így természetesen zsírosodni is gyorsabban fogsz, amit 3-6 havonta beiktatott diétás periódusokkal tudsz visszaszorítani. Amennyiben ezt választod, el kell fogadnod, hogy a diétás periódusok alatt elsősorban az erő megtartása lehet a reális célod, de persze kezdőként és középhaladóként még ekkor is lehet erősödni.



# TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

A következőkben felsorolt kiegészítők azok, amelyek egészen bizonyosan, a tudomány szerint is hasznosak - a listában nem szereplők pedig nem, vagy csak nagyon kis mértékben válhatnak javadra.

A **fehérjekiegészítő** használata korántsem kötelező, inkább csak egy könnyebbség ahhoz, hogy a napi fehérjebeviteli mennyiséget könnyebben el tudd érni. Ha szükséged van rá, a tejsavó koncentrátumokat válaszd.

A **kreatin** az egyetlen olyan táplálékkiegészítő, amelynek minden kétséget kizáróan teljesítményfokozó és izomépítő hatása van. Nincs szükség feltöltésre, egyszerűen minden nap vigyél be 3-5 grammot. Kár kihagyni!

Az optimális egészség, regeneráció érdekében érdemes egy jó **multivitamin** készítményt választanod (a népszerű márkák napi vitaminjai megteszik), és ezt kiegészíteni plusz **D és C vitaminnal.**

## ÖSSZEFOGLALVA

- Fehérjekiegészítő (a napi bevitelhez igazodva)
- Kreatin (5-10g)
- Multivitamin
- D-vitamin (5000-7500IU)
- C-vitamin (1-3g)

# ALVÁS, REGENERÁCIÓ

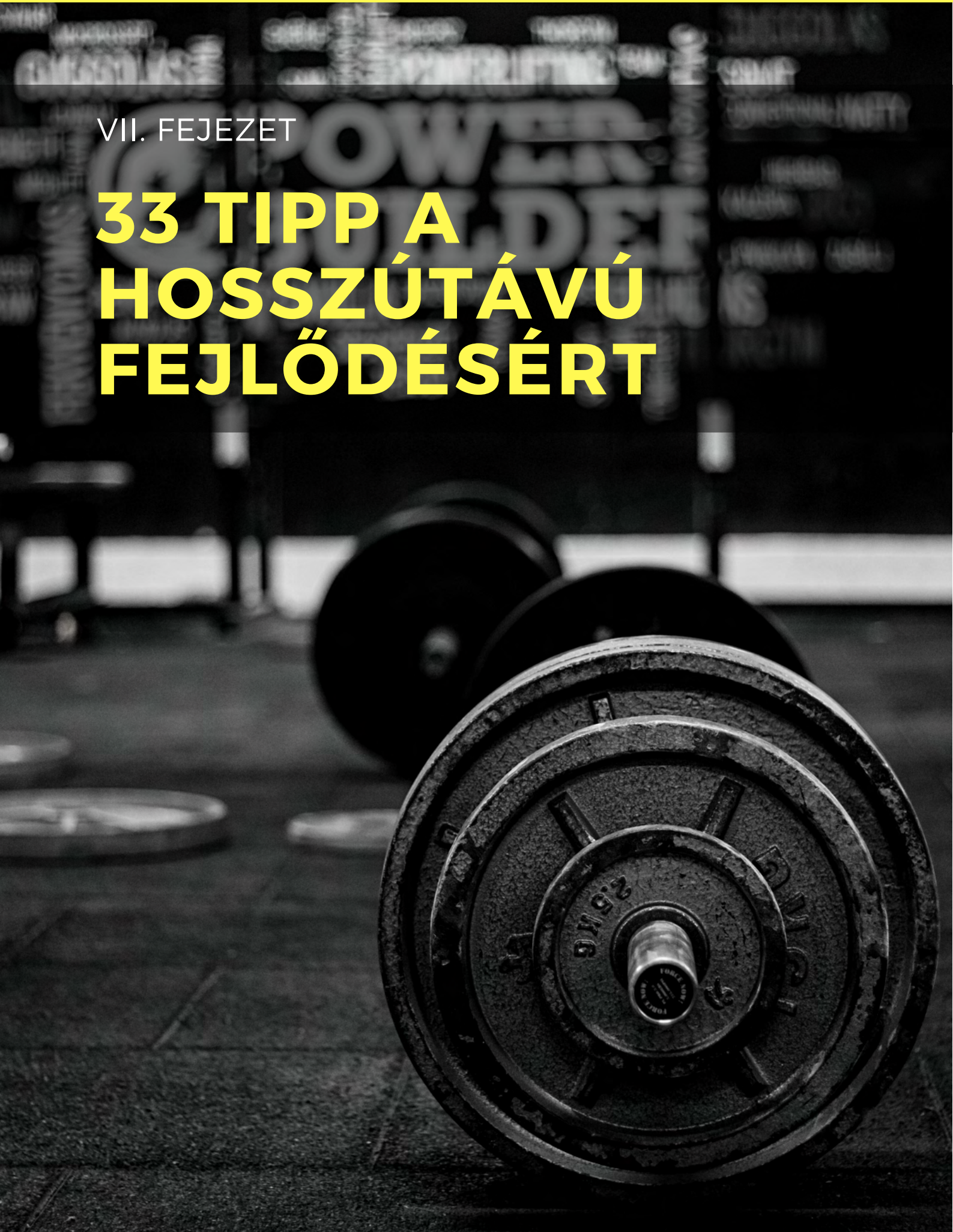
A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás mindenre hatással van a testünkben: a hormonháztartásunkra, a kognitív képességekre, a vérnyomásra, a vércukorszintre, az immunrendszerre, a fehérjeszintézis mértékére és még egy csomó fontos dologra. Ha éjszaka nem adjuk meg testünknek a megfelelő időt az újjáépülésre, akkor szép lassan, a fáradtság felhalmozódásával egyre mélyebb szakadékba fogjuk taszítani magunkat, és ahelyett, hogy erősebbé és izmosabbá épülnénk, egyre gyengébbek leszünk.

A **alvás mennyiségére** vonatkozóan általános szabályként a **7-8 órát** érdemes megcélozni: ha rendszeresen 7 óránál kevesebbet alszol az valószínűleg egy idő után kevés lesz, a 8 óránál több alvásra pedig jó eséllyel nincs szükség.
Az alvással töltött órák számánál talán még fontosabb, hogy ez az **alvás milyen minőségű**, ez pedig attól függ, hogy mennyi időt töltünk el összesen az alvás egyes fázisaiban (szendergés, felszínes alvás, mély alvás, REM fázis). Előfordulhat tehát, hogy 6-7 óra minőségi alvással kipihentebbek és frissebbek leszünk, mint 7-8 óra felületes alvással. Az alvás minőségének optimalizálása már napközben kezdődik és egész éjjel tart, tehát két dolgot kell tennünk: a **lefekvés előtti rutinunkat** és az **alvás közbeni környezetünket** kell úgy beállítanunk, hogy az kiszolgálja a pihentető alvást.

A lefekvéshez közeli koffeinfogyasztás, a lefekvés előtt fényárban úszó szoba vagy stresszt okozó tevékenységek végzése mind-mind korlátozzák a minőségi alvásért felelős hormon (melatonin) termelését, ha ezekre kellő figyelmet fordítasz, akkor sokkal kipihentebben fogsz ébredni ugyanannyi alvás után is. Alvás közben pedig igyekezz olyan körülményeket teremteni, mintha egy barlangban lennél: sötét, hűvös, csendes szobában tudsz maximális időt tölteni a pihentető alvás stádiumában.

## A LÉNYEG

- Napi 7-8 óra alvás kötelező!
- Aludj hűvös, sötét szobában
- Igyekezz minden nap nagyjából ugyanabban az időben feküdni és kelni
- Lefekvés előtti 8-10 órában ne fogyassz koffeint



VII. FEJEZET

# 33 TIPP A HOSSZÚTÁVÚ FEJLŐDÉSÉRT

## VII: 33 TIPP A HOSSZÚTÁVÚ FEJLŐDÉSÉRT

- **TECHNIKA.** A technika finomítása, csiszolása úgy mint minden sportban, itt is nagyon fontos: azonban jól jegyezd meg, hogy ezt csak súlyokkal tudod megtenni. Nem kell tehát tökéletesen mozognod üres rúddal, mielőtt elkezded pakolni a súlyokat - az erőnövelés a gyakorlással párhuzamosan kell történjen!

- **BEMELEGÍTÉS.** Minden erőgyakorlat előtt végezz legalább 2-3 bemelegítő sorozatot, minél nagyobb súllyal dolgozol, annál többet. Ezek során a legfőbb célunk (az izmok és ízületek bemelegítésén kívül) a gyakorlás: úgy határozd meg tehát a bemelegítő sorozatokban használt súlyokat és ismétlésszámokat, hogy ne fáradj ki, mire a munkasorozathoz érsz, de tudj gyakorolni és egy kis magabiztosságot építeni!

- **FÁJDALMAK.** Mivel keményen fogod terhelni a tested, ezért kisebb húzódások, fájdalmak itt-ott előfordulhatnak. A legfontosabb, hogy ettől ne ijedj meg, ez minden sportnak a velejárója! Figyelj a testedre, és ha egyre jobban fáj valamid, akkor próbáld kikísérletezni, ez milyen mozgásoktól jön elő, majd ha úgy ítéled meg, hogy a technikában nincs különösebb probléma, akkor egy kicsit vedd vissza az adott gyakorlat során használt súlyt, majd fokozatosan építsd vissza, ha már elmúlt a fájdalom. Ha a pihentetés sem segít, fordulj szakemberhez!

- **VIDEÓ.** Videózd a gyakorlataidat. Minél több szögből, minél több ismétlésedet tudod visszanézni, annál gyorsabban tudod majd megtanulni a helyes technikát.

- **IVÁS.** A folyadékfogyasztás az egészségi állapotunkra, ezáltal a regenerációra és edzésteljesítményre is közvetlen hatással van. Igyál minden nap kb. 20 kiló testsúlyonként 1 liter vizet, és edzés alatt is figyelj a folyadékfogyasztásra.

- **MAGNÉZIA.** Használj a gyakorlatokhoz (főleg a felhúzáshoz!) magnéziát. A szorításod így erősebb lesz, stabilabban tudod fogni a rudat. Ha a teremben nem engedik a por állagút, akkor vegyél folyékonyat - ez nem maszatol, nem hullik.

- **EDZÉSTERV.** Ha nincs edzésterved, akkor a fejlődésedet teljes mértékben a véletlenre fogod bízni. Keress tehát egy olyan edzéstervet, ami a céljaidnak megfelelő, és egy olyan forrásból származik, amelyben megbízol. Hosszútávon, több év után megpróbálkozhatsz a saját program tervezésével, de addig mindenképp nálad okosabb emberek programjaira támaszkodj.

- **KÖVETKEZETESSÉG.** Az erőfejlesztés egy hosszú folyamat, amely sosem lineáris: lesznek tehát olyan edzéseid, amikor úgy érzed, nem fejlődsz. Fontos, hogy ekkor is tarts ki az edzésterved mellett, ne váltogasd azokat kéthetente, mert sosem fogod tudni kitapasztalni, mi az, ami működik és mi az, ami nem.

- **HENGEREZÉS.** A 2000-es évek elején az SMR henger berobbant a köztudatba, és hatalmas divattá vált edzés előtt, után, vagy akár otthon hengerezni. Egy hasznos eszközről van szó, viszont messze nem csodaszer: nézz utána, hogy hogyan kell használni, próbáld ki, és döntsd el, hogy Neked segít-e.

- **NYÚJTÁS.** A mobilitás fejlesztése jó ötlet, hosszútávon minél rugalmasabb vagy, annál kisebb eséllyel fognak megtalálni a különböző sérülések. Ha mobilitási problémáid vannak, akkor azokon dolgozz napi szinten, ha nincsenek, akkor sem fog ártani egy kis nyújtás edzések után, pihenőnapokon. Keress videókat arról, hogyan érdemes nyújtani, és kezdj el gyakorolni.

- **ROSSZ NAPOK**. Lesz olyan, hogy egyszerűen semmi nem jön össze: már a bemelegítő súlyokat is nehezebbnek érzed a kelleténél, és a munkasorozatokban is rosszabb lesz a teljesítményed, mint az előző edzésen volt. Ettől ne ijedj meg, egyáltalán nem jelenti azt, hogy valóban rosszul csinálsz valamit. A fejlődés hullámzó, lesznek jobb és rosszabb napjaid - egy-egy rossz napnak ne tulajdoníts tehát nagy jelentőséget, viszont ha a teljesítményed több edzésen át lefelé ível, akkor gondolkozz el azon, mi lehet a hiba (regeneráció, táplálkozás, edzésprogram?).

- **KONCENTRÁCIÓ.** Lagymatag módon, dekoncentráltan nem lehet odaállni a rúd alá: az erőemelés nem csak a súlyok fizikális, hanem a mentális legyőzéséről is szól. Amikor megragadod a rudat, ürítsd ki az elméd, koncentrálj kizárólag az előtted álló feladatra: a testedre, a súlyra, és arra, hogyan kell mozognod a gyakorlat közben.

- **FIGYELJ.** Ne csak magadra koncentrálj: nézd az edzőtársaidat, vagy a többi tapasztaltabb sportolót a teremben (vagy akár netes edzésvideókat), és igyekezz tanulni tőlük. Minél több jó kivitelezésű gyakorlatot látsz, annál hamarabb kialakul a 'szemed' ahhoz, hogy lásd, hogyan néz ki a helyes technika, így a saját technikádat is hatékonyabban tudod fejleszteni.

- **BÜSZKESÉG.** Légy büszke arra, amit felépítettél: a számok, amelyeket teljesíteni tudsz, magukban hordozzák a rengeteg kemény és tudatos munkát, amit beleraktál a fejlődésedbe. Légy mindig éhes a többre, de ne becsüld le az erőszinted csak azért, mert más erősebb nálad.

- **KÉSZÜLJ AZ EDZÉSRE.** Már az edzésnap reggelén gondold át, milyen céljaid vannak a mai edzésre. Mit ír elő a programod? Milyen számokkal lennél elégedett? Vésd be ezeket a számokat a fejedbe, és nap közben többször gondolj rá, képzeld el, hogy megcsinálod, és akard nagyon őket!

- **TECHNIKAI HIBÁK.** Rendszeresen elő fog fordulni, hogy nézegeted a videóidat vagy tanácsot kérsz tapasztaltabb sporttársaktól, és ezek alapján bizonyos technikai hibákat fedezel fel a gyakorlataidban. Ezekre ne stresszelj rá: a legtöbb esetben nem arról van szó, hogy újra kell tanulnod a gyakorlatot üres rúddal, inkább csak arról, hogy az adott aspektusára jobban oda kell figyelned. Tudatosítsd ezt magadban, és dolgozz a technika javításán!

- **PERFEKCIONIZMUS.** Ez még az előzőhöz kapcsolódik: hacsak nem powerezel 15-20 éve, a gyakorlataid nem lesznek tökéletesek, és ezzel nincs semmi baj. Törekedj a jobb kivitelezésre, de ne feledd, hibákat elkövetni szabad (egy kosárlabdázó sem dob kosarat minden kísérletre), a lényeg, hogy a tőled telhető maximumot teljesítsd minden edzésen!

- **STAGNÁLÁS.** A kezdeti lendület után biztosan lesznek olyan időszakaid, amikor akárhogyan is próbálkozol, nem sikerül előrelépni. Ettől ne keseredj el: a fejlődés sosem lineáris, és nagyon sokszor egy hosszabb stagnálás előz meg egy nagy, ugrásszerű előrelépést. Néhány hétnyi egyhelyben toporgás még említésre sem méltó, egy-két hónap is teljesen szokványos, de ha hónapokig, akár fél évig semmiben sem sikerül előrelépned, akkor érdemes elgondolkodni azon, hogy mit csinálhatnál jobban.

- **ÖV.** Ahogyan erősödsz, úgy lesz egyre érdemesebb beruháznod egy jó övre. Ebből a szélesebb, erőemelő stílusút válaszd, hiszen ez fog a törzsednek megfelelő alátámasztást adni. Nem kötelező az övhasználat, de segítségével egy kicsit nagyobb súlyokat tudsz majd használni - ami minden szempontból jó.

- **TÉRDGUMI.** Térdbandázst ne használj, mert ez a RAW (erőemelő ruha nélküli) erőemelésben nem engedélyezett, valamint a térdedre sem lesz jó hatással. Egy térdgumi beszerzése azonban jó ötlet: ez nem fog annyit segíteni (és nem lesz olyan kényelmetlen), mint egy térdbandázs, de stabilan és melegen tartja a térded.

- **CSUKLÓBANDÁZS.** Csuklóbandázs használata erősen javallott, főleg, ha 'low bar' pozícióban guggolsz. Kisebb súlyoknál még az olcsóbb, kommersz típusok is jók lesznek, de ahogyan erősödsz, úgy jön majd egyre jobban egy erősebb, jó minőségű csuklóbandázs.

- **CIPŐ.** Kezdésként amire szükséged lesz, az egy lapos és kemény talpú (converse-szerű) cipő. Ha idővel úgy érzed, hogy a guggolásodnak jót tenne egy sarokmagasítással rendelkező cipő (ezt jó ötlet tesztelni úgy, hogy a sarkad alá raksz egy kb. 2 centis magasítót), akkor hajrá!

## VII: 33 TIPP A HOSSZÚTÁVÚ FEJLŐDÉSÉRT

- **KELL EGY EDZŐ.** Keress egy olyan edzőt, aki ért az erőemeléshez. Egy csomó időt és botladozást megspórolhatsz ezzel magadnak: egy jó edző kezdőként a technika felépítésében tud rengeteget segíteni, haladóbb sportolóként pedig a technika finomításában és az edzéstervezésben. Minden jó sportolónak van edzője, ha ki akarod hozni magadból a maximumot (akármilyen szinten is vagy), keress egy edzőt.

- **KELL EGY JÓ TEREM.** Rengeteget számít az, hogy az edzéseidet milyen eszközökkel és milyen közegben végzed. Próbálj egy olyan edzőtermet keresni, ahol hozzád hasonló célokkal rendelkező sportolók mellett edzhetsz: egy gyúrós teremben soha nem fogsz látni technikailag jól kivitelezett gyakorlatokat, és a fekvenyomó padok puhák, alig van guggolóállvány. Ezzel szemben egy poweres teremben egy csomó motiváló és pozitív példát látsz majd magad előtt, és az eszközök is sokkal jobban kiszolgálják céljaidat. Ne félj lemenni egy ilyen terembe, ezek a közösségek sokkal befogadóbbak, mint gondolnád.

- **VERSENYZÉS.** Az erőemelés lényege, hogy minél nagyobb egy ismétléses maxokat tudj teljesíteni - tehát ahhoz, hogy ezt a sportot gyakorold, és felmérd a fejlődésedet, néha maxolnod kell egyet. Ezt a teremben is megteheted, de sokkal nagyobb élmény egy versenyen sort keríteni rá. Keress egy versenyt, és készülj fel rá! Ne félj, hogy gyenge leszel, vagy kinéznek: egyrészt mindenki volt kezdő, másrészt hidd el, mindenki a saját teljesítményével lesz elfoglalva.

## VII: 33 TIPP A HOSSZÚTÁVÚ FEJLŐDÉSÉRT

- **MAXOLÁS.** Kezdőként kb. 3-6 hónap után érdemes sort kerítened az első maxolásodra, utána pedig évi 2-3 alkalommal beütemezni azt, a fejlődés felmérésének érdekében. Tűzd ki hónapokkal előre a dátumot, így céltudatosan tudsz készülni rá, és az edzéseid is hatékonyabbak lesznek.

- **ALVÁS.** Nem az edzés során fejlődsz, hanem az abból való regeneráció során: ehhez pedig elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás. Aludj minden éjszaka legalább 7, de inkább 8-9 órát, lehetőleg ugyanabban az időben. A hálószobád legyen hűvös, sötét és csöndes.

- **ZENE.** Az egyik legjobb teljesítményfokozó eszköz a zene: használd tehát ki! Vigyél fülhallgatót edzésre, és igyekezz a zene segítségével bekerülni abba a 'zónába', ahol ki tudod hozni magadból a maximumot!

- **EDZŐTÁRS.** Egy jó edzőtárs rengeteg dologban tud segíteni: a nehezebb gyakorlatoknál biztosítani tud mögötted, lelki támogatást és folytonos motivációt nyújt, valamint az sem baj, ha van egy ember, aki vár az edzőteremben - így nem teheted meg, hogy egy rosszabb napon inkább otthon maradsz. Próbálj találni egy ilyen embert, és ha megtaláltad, becsüld meg!

- **BETEGSÉG, KIHAGYÁS.** Van az úgy, hogy az élet közbeszól, és nem tudsz edzeni. Ha maximum egy hetet kell kihagynod, jó eséllyel ugyanott folytathatod a programodat, ahol abbahagytad. Ha ennél többet, akkor viszont érdemes egy laza, felzárkóztatós hetet tartanod, mielőtt újra beleveted magad a kemény edzésekbe.

- **PÖRGETŐK.** Az edzés előtti stimulánsok bizonyítottan teljesítményfokozó hatásúak, főként a bennük lévő, nagyobb mennyiségű koffeinnek köszönhetően. Az igazán nehéz edzésekre jó ötlet tehát használni ezeket - próbálkozz, kísérletezz!

- **ROBBANÉKONYSÁG.** Az erő- és izomépítéshez elengedhetetlen, hogy a lehető legtöbb izomrostot munkába állítsd a gyakorlatok végzése közben - ezt pedig a robbanékony kivitelezéssel tudod megtenni. Szóval akár nehéz, akár könnyű a súly, minden ismétlést úgy mozgass, mintha a maxodat akarnád mozgatni!

- **DOPPING.** Zárásként pedig foglalkozzunk egy kicsit ezzel a kellemetlen témával is, hiszen sok tévhit terjed ezzel kapcsolatban az erőemelésről is: nagyon sok laikus azt gondolja, hogy aki egy kicsit erősebb (netán országos szinten eredményesebb erőemelő versenyző), az biztosan koxol. Te jobb, ha tudod, hogy ez egyáltalán nem igaz: a Magyar Erőemelő Szövetség versenyei doppingteszteltek, és a mezőny nagyon nagy része tiszta (mint ahogyan a PowerBuilder csapatunk minden egyes versenyzője - beleértve a Magyar Bajnokokat és csúcstartókat - is az). Válaszd Te is ezt az utat!

## KÖSZI, HOGY VÉGIGOLVASTAD - SOK SIKERT!

POWER BUILDER
training system

[OKTATÓVIDEÓINK]

[KÖVESS MINKET INSTAGRAMON!]

[POWERBUILDER PODCAST]