

Obszervációk

Amit gyakran megfigyelhetsz az edzőteremben, de neked nem kellene csinálnod

Edzés közben általában magammal vagyok elfoglalva, nem a többiekkel, és nem is szoktam időzni a teremben sem edzés előtt, sem utána, de nemrégiben a régi edzőteremben gyúrtam Pécssett, ahová a '90-es évek elejétől jártam jó sokáig. Ezen alkalomból tréning után lekönyököltem a „galériára”, hogy kicsit merengjek a múlton, a kezdeteken, de igazából az agyam azonnal elkezdte felmérni a látványt szakmai szempontból is.

Hadd hívjam fel tehát a kezdők és a már némi tapasztalattal rendelkezők figyelmét is újra olyasmikre, melyek tipikusan megfigyelhetők az edzőtermekben, de nem helyesek. Ezeket pár perc alatt, egy alig közepesen megtelt edzőteremben obszerváltam.

Fekvenyomás feltett/felemelt lábbal

Arra még nem jöttem rá "megnyugtató" módon, hogy erre miért van szükség, de elég általános jelenség. Nekem még

sohasem volt rá ingerenciám, pedig nem vagyok magas és rövidek a lábaim is. Ha valakinek nagy a hasa és az feszül, vagy merev a csípője, akkor ezekre van megoldás, de nem a lábfelrakás (tipp: diéta és nyújtás). A feltett, vagy csak a levegőbe emelt láb esetén megszűnik a test azon szilárd stabilizációja, amit egy szélesen letett lábakkal és teli talppal felvett pozíció nyújthat. Hogy mi ezzel a probléma? Csak annyi, hogy az idegrendszer instabil körülmények között leszabályozza az erő kifejtés mértékét, vagyis kisebbet tudsz nyomni. Ha már itt tartunk, a fekvőnyomásnál a lapockáidat se felejtse el összehúzni és a padba nyomni!

Gyors leengedés, pattintás

Én belátom, hogy a testépítés (vagyis az izomszövet növelésére kitalált tudományos mozgásforma) technikái nem a legtermészetesebbek, gyakran nem esnek egybe azzal, amit az agyunk csinálni szeretne, hanem pont ellentéte annak. Egy biológiai rendszer arra törekszik, hogy a legkisebb energia befektetéssel a legnagyobb hatást érje el és ehhez minden eszközt, az egész testet igénybe próbálja venni. Az izomnövelés ezzel szemben azt igényli, hogy bizonyos tényezőket kiiktassunk, hogy így célzottan és koncentráltan tudjunk minél jobban megdolgozni egy területet.

Amire itt most konkrétan gondolok, az a súly visszahúzó. A természetes dolog az lenne, hogy az egész testet (minél több izmot), lendületet és az izom megnyúlásakor eltárolódó rugalmas energiát is igénybe vegyünk a súly felemeléséhez. De a testépítésben - ami ugye nem egyenlő a súlyemeléssel - pont ezt nem akarjuk, mert ez mind csökkenti a célizomra jutó terhelést. Nekünk az kell, hogy lendületmentesen, ténylegesen a kiszedett izommal, valós izommunkát végezzünk. Ezért van az, hogy az izommegnyúlást magába foglaló ismétlés szakaszt (ami néha leengedés, de máskor felengedés) lassan, a felemelésnél lassabban és teljesen kontrolláltan kell végeznünk. A mechanikai sérülés, ami kiváltja az izom növekedé-

Írta: Radnai Tamás



sét, szintén ebben a szakaszban jelenik meg erőteljebben. Felejtse el tehát azt, hogy egy széria pusztán a súly többszöri kinyomásáról szól! Nem, a kinyomás és a visszaengedés is legalább egyformán értékes mozgulat-fél, ha nem a leengedés a még fontosabb.

Rövidített mozgástaromány

Ha a mozgás alsó pontján a "forduláshoz" nem használ valaki pattintást (pl. fekvenyomásnál), vagy gyors be-lerugózás (pl. guggolásnál), akkor gyakran azt látjuk, hogy rövidített, fél, de néha csak 1/3-1/4 mozgulatot végeznek a "bűnösök". Te ne tedd ezt! Ez csak arra jó, hogy irreálisan nagy súlyt használj, ami feleslegesen terheli az ízületeidet, az ínszöveteket, vagy esetleg akár izomszakadást is előidézhet. Az egyik legtipikusabb és legkárosabb ilyen gyakorlat a fél guggolás. Itt megint felborul a logika, az illető elkezd egoizmusból túl nagy súllyal feleket guggolni (valószínűleg túl gyorsan is hajtja végre), ettől aztán elkezd fájni a térd és a dereka (mert persze így 20-30-40 kilóval több van a rúdod, mint kellene) és ebből azt a következtetést vonja le, hogy a teljesen mély guggolás még inkább káros lenne. Azt viszont nem tudják az emberek, hogy a legrosszabb biomechanikai pozíció a mozdulat megfordításához az ízület, a térdszalagok szempontjából a holtpontra, mert azok itt a leggyengébbek. Ha teljes guggolást végzel kontrolláltan, akkor a megfelelő súlyt tudod csak használni (nincs fölös-



leges túlterhelés) és az ízület is a megfelelő módon lesz megterhelve.

Bukásig edzés

Nemrég olvastam az egyik kedvenc szerzőmtől egy megjegyzést, ami kb. úgy hangzott, hogy az "izombukásig való edzés annyira lejárt lemez mint a Modern Talking." Azok, akik a Weider-elvekkkel és a Jones/Mentzer High-Intensity Training (HIT) szenvedélyes filozófia lángnyelveitől perzselve léptek be a testépítés világába, nagyon nehezen tudják megállni, hogy ne vigyenek minden szettet bukásig; valamint megint elmondható, hogy ez a "kemény" testépítők számára a természetesnek tűnő dolog. Nem ritka, hogy süvölvény edzőpárosok mindkét tagjának keze vasat fog minden egyes szériában, mert a pihenőjük alatt a másiknak folyamatosan, minden ismétlésben segítenek. Próbáltuk már megtanítani, hogy a túledzés elkerülésének legjobb módszere, ha tartózkodsz a központi idegrendszer erős kimerítésétől, a bukás elkerülésével. Ezen a módon megvalósíthatod az igazi növekedés titkát, a minél gyakoribb edzést! Ezt nem taglalom tovább itt, lásd a HST elveket bővebb leírásért.

Kiegyensúlyozatlan programfelépítés

Vannak férfias, "kötelező" testrészek és gyakorlatok a testépítés felszínét csak karcosító gyűrűk körében. Még egy tapasztalt, "gurmand" bodysnak egy ujjnyi vaskosságú fűrészigom, vagy egy gyémánt alakú vádli is nagyon tesz, sokaknak a mell és abból is a vízszintes fekvénymás, vagy egy nagy bicepsz sokkal megkapóbb. Tessék alapvetően kiegyensúlyozottan elkészíteni egy edzésprogramot. Ami "előre" hat, azt párosítsátok "hátra" ható

gyakoriakkal (mell-hát, combfeszítő-combhajlító, stb.). Amit lehet függőleges és vízszintes síkban is edzeni, azt tegyék meg (pl. hátra húzózkodás és döntött törzsű evezés). Ha egy izomnak több feje van, akkor mindegyik kapja meg az áhított figyelmet (pl. hátsó delta is). Mindez nem csak esztétikai kérdés, hanem az ilyen hibák előbb utóbb testtartásbeli és funkcionális problémákhoz is vezethetnek.

Öv minden szettnél

Kérem szépen, az övnek megvan a szerepe, de felesleges és káros minden egyes szettnél használni. Jobban lehet lélegezni öv nélkül és ne sorvaszd el a törzs stabilizáló izmokat azzal, hogy 5 RM terhelésnél kevésbé intenzív szériákban is viseled.

Unilaterális gyakorlatok hiánya

Az unilaterális gyakorlatok - szemben a bilaterális mozdulatokkal - csak az egyik testfelet, végtagot foglalják magukba, vagyis egykézzel, egylábbal dolgozol. A két végtagos edzésnél van egy deficit: a koncentráció, az agy-izom kapcsolat és a tényleges ideg ingerek kisebbek, mint az unilaterális végrehajtási módon. Jobban tudsz koncentrálni és az izmot megfeszíteni, ha egyszerre csak az egyik oldalra dolgozol. Végezz egylábás guggolást, egylábás vádlit, egykezes eve-



SCITEC NUTRITION

VOLUMASS 35 DELITE

Magyarország legnépszerűbb izomnövelője a világ legjobb „delite” ízesítésével

- Magas biológiai értékű tejsavófehérjével!
- Extra aminosavakkal és kreatinnal!
- Csokis mokka, vaníliás erdei gyümölcs bomba, málnás joghurt ízekben!



zést, egykezes oldalemelést, stb. Ha nem is millió, de nagy számú a variációk lehetősége. Arra is jó ez a fajta megközelítés, hogy esetleg meglepődve rájössz, mennyire eltérő a két oldalon lévő izmok ereje és mérete, és ezeket tudod valamennyire kompenzálni.

Oldalemelés csapnivaló végrehajtása

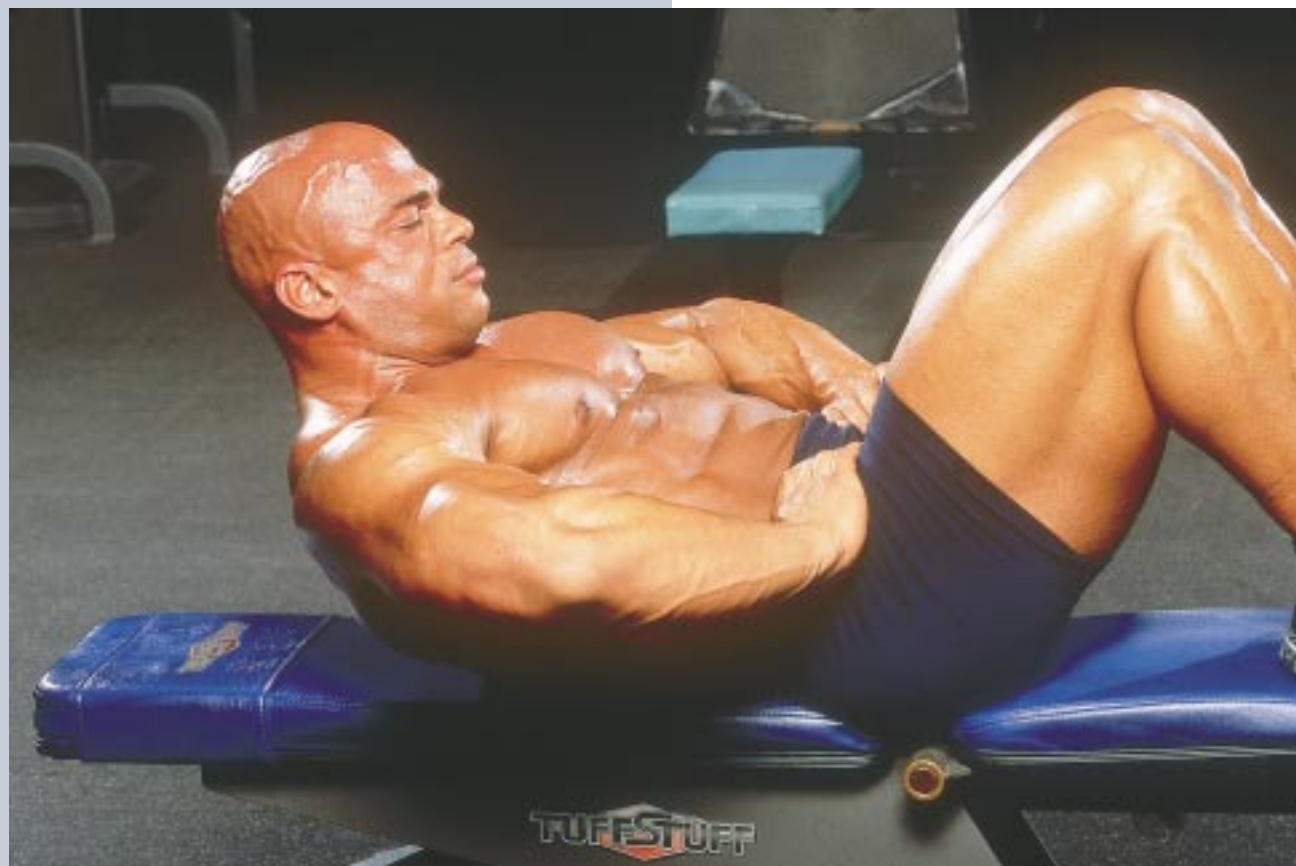
Ha van egy gyakorlat, amit az emberek többsége egyenesen katasztrofális módon hajt végre, akkor az az oldalemelés. Szerencsére ez nem olyan veszélyes, mint egy rossz guggolás, csak nem hasznos. A lelkes gyurósok belerángatnak teljes felsőtesttel az ismétlésekbe, a felkarjuk úgy csavarodik, hogy gyakorlatilag az alkarjuk függőleges és így nyakból nyomást végeznek; és ahogy növekszik a súly a marokban, úgy nő a kar behajlításának szöge, ezzel gyakorlatilag annyival csökkentve a terhelést, amennyivel a számjegy a súlyzó oldalán nőtt. Persze nem csodálkozom az egészen, mert véleményem szerint a kétkezes oldalemelés egy lehetetlen gyakorlat. Olyan nagy kompromisszumokat kell kötni a használt súly nagyságában azért, hogy szép, kontrollált tempóban, izomból, és az oldalsó delta megcélzásához megfelelő kar pozícióban lehessen végrehajtani, hogy az már nem éri meg.

De mi is ennek az oka? Megvan az ok, és el is mondom. Ez nem más, mint a biomechanika, az erő kifejtési görbe és a gravitáció húzása a kar különböző pozícióiban. Ha megfigyelitek, a váll a legalsó mozdulat szakasz során (amikor a kézfej még a comb közelében van), tudja a legnagyobb erőt kifejteni (tehát a megindításkor). Sajnos azonban mivel a súlyzó itt még szinte teljesen függőlegesen, a felkaral majdnem párhuzamosan fejt ki a terhelést, az izom

nem ütközik nagy ellenállásba, könnyűnek érződik a súly. Vagyis pont ellentétes a gravitáció húzásának ereje (minimális) és az izom erő kifejtési képessége ebben a pozícióban (maximális). A gyakorlat felső pontján a helyzet visszajára fordul, ami megint csak nem kedvező. A súlyzót itt fogja leginkább magához vonzani a föld, de az izom itt a leggyengébb. Ezért van az, hogy adott súlyt meg tudsz indítani, de csak lendülettel tudod eljuttatni a felső holtpontra, ott viszont nem tudod megtartani, pedig megtartani egy súlyt könnyebb, mint emelni. Az egészre létezik egy egyszerű megoldás. Először is unilaterális gyakorlatként végezd csak az oldalemelést, így jobban tudsz majd koncentrálni, valamint egy ferde padon oldalvást ülve megdöntött felsőtesttel kell végrehajtanod ezt a trükkös gyakorlatot. Ezzel "áthelyezed" a gravitációs húzást, már az alsó, legerősebb helyzetben elkezdődik a nagy terhelés, ami viszont a felső holtpont felé, amerre az izom is gyengébb, csökkenni fog. Voala, tökéletes gyakorlat!

Félreértett hasadzés

A hasadzés alapja a gerinc flexiója, vagyis meghajlása előre, mely során a szegycsont és a medence közelít egymáshoz. Ez az egyenes hasizom felső és alsó régiójának edzésére is igaz. Az emberek viszont hibásan úgy végeznek sok hasgyakorlatot, hogy teljesen merev, egyenes gerinccel ismételnék, mert a mozgásban a forgástengely a csípőjük. A lábemeléskor (aminek valójában fordított hasprésnek kellene lennie) csak a lábukat emelik és nem a csípőjüket; a felülésnél - főleg római széken - a merev felsőtestüket emelgetik. A hangsúly ilyen végrehajtási módon nem a hasizmokra kerül! **FM**



CYTOGEN[®]

**RESEARCH
AND
DEVELOPMENT**

**Ízek: tejsoki,
epres banán,
ananászos
vanília**

**Kapható a jobb
edzőtermekben
és a szakboltokban.
Magyarországi
forgalmazó:
Pro Line Kft.**

**Infoline:
(06-1) 222-6023**

**VO. SÁN
VIRÁG
fitness
modell**

**FANTASZTIKUS ÍZEK,
AKCIÓS ÁRAK!**

**Lassú és gyors felszívódású
fehérjéket tartalmazó izomnövelők**

**750 g - 3,090 Ft
1400 g - 5,190 Ft
4000 g - 13,390 Ft**

**NAGY KISZERELÉS
3347 Ft/kg**

**750 g - 2,890 Ft
1000 g - 4,090 Ft
3000 g - 10,290 Ft
6000 g - 18,990 Ft**

**NAGY KISZERELÉS
3165 Ft/kg**

**3000 g - 8,250 Ft
6000 g - 14,890 Ft**

**NAGY KISZERELÉS
2480 Ft/kg**



A nagy kiszerezésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!