

**Kérdezz-felelek Lee Priest-tel**

# Kérdezd a SZERZETEST!

Azon gondolkodtam, hogy ha már igazán lenyűgöző fizikumot építettél fel, továbbra is keményen kell edzened, vagy fenntartani már sokkal könnyebb? Jár egy srác a terembe, aki megnyert pár helyi versenyt 10-15 éve. Amikor lejön, gépekkel, csigával meg könnyű kézisúlyzókkal edz heti kétszer vagy háromszor, és soha nem láttam még nagy súlyokat mozgatni vagy kicsit is megizzadni. Mégis a tömege és a kondíciója a régi versenyformájának kb. 90 százaléka (van kint pár kép a teremben a régi időkből). A kérdésem az, milyen nehéz fenntartani a mostani fizikumod vagy ahhoz hasonlót? Szerinted továbbra is keményen, nagy súlyokkal kell edzeni, vagy visszavehetsz kicsit, és mégis jól nézel ki?

Nyilván keményen és nagy súlyokkal kell edzeni, hogy így nézzek ki, te idióta! Nem azért nézek ki, mert így születtem. Az utóbbi több mint 20 év alatt arra kényszerítettem az izmaimat, hogy folyamatosan növekvő terheléshez adaptálódjanak, és akkorára nőjenek, mint amekkorák most. Ha könnyebben edzenék, tuti leépülnének. Ez olyan, mint a maratoni futó, akinek a tüdeje és a keringése hozzáedződik az órákig tartó futáshoz. Ha abbahagyja a futást, akkor fokozatosan elveszíti az emberfeletti ellenállóképességét. Ha a kemény súlyzós edzésről beszélünk, ez nem jelent feltétlenül állandóan gigantikus súlyokat. Az intenzitást más eszközökkel is fokozhatod. Például lelassíthatod az ismétlésekkel, és keményen megfeszítheted az adott izmot. Vagy előkimerítheted az izmot izolációs gyakorlattal, pl. tárogathatsz kézisúlyzós ferdenyomás előtt vagy csinálhatsz lábnyújtást mielőtt guggolsz. Megint másik módszer, ha mérsékelt súllyal, magas ismétlésszámmal edzel – ez királyul beválik lábra. Csak mert régebben oldalanként hét tárcsával guggoltam, az emberek azt várják, hogy mindig ennyivel csináljam. Már kurvára nyomorék lennék, ha ezt tenném! A nagy súly nem mindig a legnehezebb módja az edzésnek. Múlt héten 140 kilóval edzettem, ami nekem nem túl sok, és lenyomtam hat sorozatot 30 ismétléssel. Nyugodtan elhiheted, hogy nagy súllyal kevesebbet guggolni ennél sokkal könnyebb. Az ötödik és hatodik sorozatban derék alatt minden izomrost pokolian égett, és már az is kihívás volt, hogy elég oxigént szívjak be talpon maradni. Kurvára fájt. De térjünk vissza az eredeti kérdésedhez! Még ha fenn is tudnám tartani a töme-



gem könnyű edzéssel és alacsony intenzitással, az izmok elveszítenék a sűrűségüket, és puhának meg lógósnak látszanának. Láttam már ezt pár srácnál. Innen jön a „zsír lesz az izomból” legenda. Nem lesz belőle zsír, de puha és lapos lesz, ha nem találkozik többet durva ellenállással. Ami a tagot a teremben illeti, lehet, hogy igazi genetikai csoda, aki soha nem edzett annál keményebben, mint ahogy most látod. Igen ritka példány, de van belőle pár.

**Mi a véleményed a heti háromszori teljes test edzésről alapsúlyzókkal, a hagyományos testépítőedzés helyett, amikor egyszerre csak egy-két testrészt edzel 3-6 gyakorlattal? Idén a versenyen kívüli időszakban brutális tömeget akarok felszedni, és valami ilyesmi edzésre gondoltam. Hétfő: fekvőnyomás, felhúzás, guggolás, mellről nyomás, karhajlítás és fejtörő. Szerda: nyomás ferden, húzózkodás súllyal, mellső guggolás,**



**A cikk folytatását  
elolvashatod az  
újságban!**