

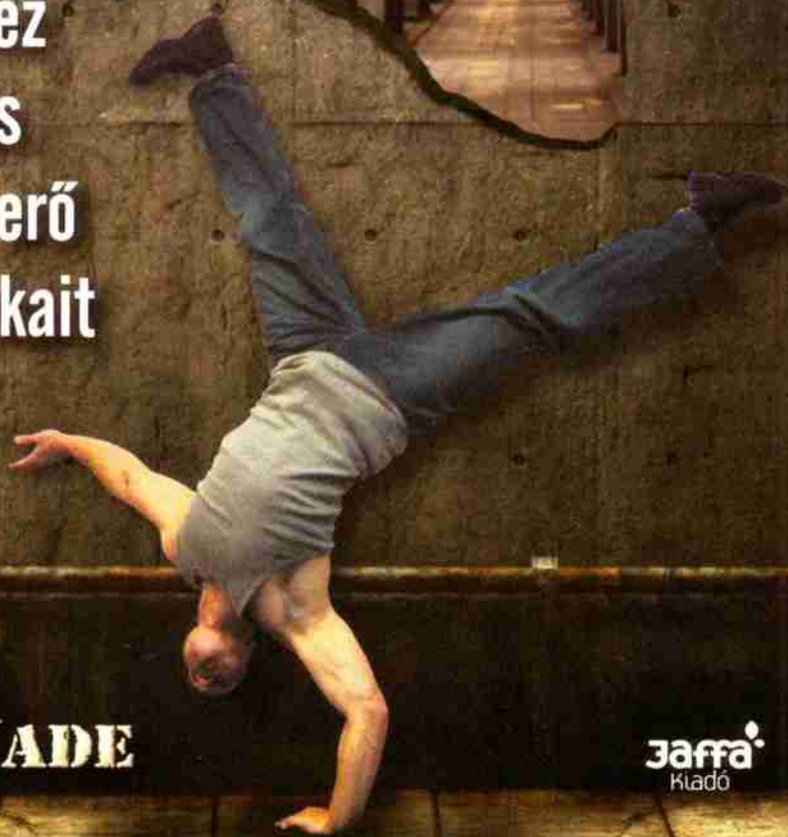
FEGYENCEDZÉS

Hogyan törj ki
a gyengeségből –

Használd
a túléléshez
szükséges
félelmetes erő
elveszett titkait

PAUL
„COACH” WADE

Jaffa
Kiadó



PAUL „COACH” WADE

FEGYENCEDZÉS

**Hogyan törj ki a gyengeségből –
Használd a túléléshez szükséges félelmetes erő
elveszett titkait**

Budapest, 2011

Jaffa
Kiadó

VÉLEMÉNYEK A FEGYENCEDZÉSRŐL

A *Fegyencedzés*ben Paul Wade logikus és hatékony, „gyengétől a pengéig” vezető fejlődési utat jelölt ki a legfontosabb testsúllyal végzett erőgyakorlatokkal, és azt egységes edzésfilozófiába ágyazta. Szerezd meg a könyvet!

– **Pavel Tsatsouline, A meztelen harcos szerzője**

A *Fegyencedzés* megbecsüléssel és tisztelettel adózik a testsúllyal végzett edzésnek. Ez a könyv régi lépés egy új irányba, amit csak üdvözölni tudok. Úgy érzem, hogy a *Fegyencedzés* megadja azt a haladási irányt, pontosságot és világosságot, amire szükségünk van ahhoz, hogy megállítsuk a közönséges testi tudás hanyatlását.

– **Gary Cook, gyógytornász szakértő, ortopédiai specialista, okleveles erő- és erőnléti szakértő, a Functional Movement System kidolgozója, a Body in Balance szerzője**

A *Fegyencedzés* fantasztikus szöveg, teletömve megbízható információkkal, tonnányi létfontosságú, értékes és erőteljes megfigyeléssel, amiket ha követsz, kökemény, funkcionális izmot pakolhatsz a testedre. A volt rab, Paul Wade borotvaéles stílusa keményen tör át a csillogó izommagazinokat megtöltő ostobaságokon, hogy megmutassa a valóságot:

Nincs szükséged szabad súlyokra, puccos gépekre, önbarnítóra és gondosan megszaggatott pólóra ahhoz, hogy kemény izmaid legyenek. Egyedül a tested, pár egyszerű gyakorlat és egy terv kell. A testet te hozod, a többit a *Fegyencedzés* – könnyen olvasható és érthető formában megtanítja, *mit* kell csinálnod és *hogyan*. Az edzésről rengeteget író pasasként nagyon ajánlom ezt a könyvet.

– **Loren Christensen, a Solo training és a The Fighter's body szerzője**

A híres politikai idézet alapján most azt mondhatnánk: „A lényeg a fejlődés, te ostoba!” Wade edző a *Fegyencedzés*ben olyan fejlődési utat jelölt ki, ami hat, testsúllyal végzett gyakorlat tökéletes elsajátításához vezethet, ha elég bölcs vagy és hallgatsz rá. Ez a tudás már „extrém” körülmények között is bizonyított. Szóval tiszteld a fejlődést, és szánj rá időt – cserébe erősebb leszel.

– **Brett Jones, Master RKC, CSCS okleveles erő- és erőnléti szakértő és CK-FMS szakértő**

Rendkívüli! Évek óta kiemelkedően a legújított könyv az erőnlétről. Sokat beszélnek a „testsúllyal való edzés tökéletes elsajátításáról”, de a *Fegyencedzés* végre egy tervet is mellékel hozzá, amit edzettségtől függetlenül bárki követni tud. Az edzés „fejlődési üteme” zseniális. Abba a hitbe ringattam magam, hogy akár most is képes lennék egyik-másik mesterlépésre, ehelyett az egyik sorozatból a hatodik lépésig tudtam csak HELYESEN végrehajtani a gyakorlatot, a többinél nagyjából a harmadik-ötödik lépésig jutottam. Ez a program annyira megerősíti majd az inaimat, hogy simán felülmúlok a korábbi képességeimet, és valóban használható erőt és gyorsaságot szerzek a pusztá kezés edzéshez! Már meg is rendeltem egy doboznyi könyvet a barátaimnak és a társaimnak. Ne habozz, csak szerezd meg te is, és legyen valódi, használható erőd a gépezeted mozgatására!

– **Tim Larkin, közelharcoktató mester, targetfocus-training.com**

A *Fegyencedzés* figyelemre méltó könyv az „El Entrenador” tollából arról, hogyan emeld rendkívüli szintre a testsúllyal végzett edzésedet. A *Fegyencedzés* megérdemli a helyét a könyvespolcodon *A meztelen harcos* mellett.

– **Kenneth Jay, Master RKC a Viking harcos edzés szerzője**

A *Fegyencedzés* üdítő változatosság az erőről szóló könyvek között. Miközben sok könyvet adnak ki a testsúllyal való edzésről, csak kevés koncentrál arra a valódi erőre, amit a testsúllyal végzett gyakorlatokkal nyerhetsz. Ez nem a századik könyv arról, hogyan csinálhatsz 50 fekvőtámaszt: ebből a könyvből megtanulhatsz az *egykezes fekvőtámaszt kézenállásból*, az *egylábás guggolást...* vagy mit szólnál az *egykezes húzódkodáshoz?* Tisztára, mintha képregényben olvasnám, pedig kristálytisztá fejlődési programmal elérhető.

Paul Wade nagyon szórakoztató és motiváló, és biztosíthatlak róla, hogy a könyv letehetetlen. A program alkalmas arra, hogy bárki kihívást találjon benne, az anyukámtól kezdve a hétvégi harcosokon át a szezonon kívül edző élsportolókig.

Az edzésembe bevettem pár gyakorlatot, és szerintem különösen a hídsorozat és az erőközpontot megoldoztató gyakorlatok mindenkinek sokat segíthetnek az erősítésben. Azt hiszem, hogy a *Fegyencedzés* rendkívül értékes volna a katonai kiképzési programokban, a birkózóedzőknek és a harcművészetet oktatóknak. A gyakorlatok nagyon gyorsan fejlesztik a testi ügyességet és készségeket olyan mozdulatok egyszerű megváltoztatásával, amiket már amúgy is komolyan alkalmaznak azokon a területeken. Mivel ez a rendszer az erőre összpontosít, rövid időn belül nagy eredményeket hoz.

A *Fegyencedzésnek* mindenképpen a listádon kell lennie. Szerintem, ha ezt a programot valaki Pavel *Meztelen harcosával* kombinálja, olyan erőssé válhat, hogy azután még a Pókembernek sem árt, ha néha a háta mögé pillant.

– **Adam T. Glass, RKC II., profi erőember**

Wade edző könyve éppen akkor jön ki, amikor személyes és szakmai szempontból is nehéz időszakot élek. (Nem, nem kell börtönbe mennem!) A testsúllyal végzett gyakorlatainak fokozatos fejlődési íve segíteni fog abban, hogy jobb és hatékonyabb edzéseket dolgozzak ki magamnak és a társaságom tagjainak. Ha komolyan veszed a testsúllyal végzett gyakorlatokat és a testnevelést, meg kell vened ezt a könyvet. Ha pedig szereted egy kicsit a sötét oldalt is, Wade edző tudásának eredeti története segít abban, hogy egy ültő helyedben végigolvasd a könyvet.

– **Craig Ballantyne, Turbulence Training**

NEM akartam megkedvelni ezt a könyvet. A címe miatt igazából el sem akartam olvasni. DE nemcsak megkedveltem, hanem MEG IS SZERETTEM. Valószínűleg ez a legjobb összeállítás, amit valaha láttam a calisthenic gyakorlatokról és a fejlődési ritmusról, de emellett még visszanyúl a szervezett, testsúllyal végzett gyakorlatok kezdeteihez is.

Korábban élsportoló tornász és tornászedző voltam, ezért a saját test ellenállásával való erősítés a szívem csücske, és szerintem minden, valóban funkcionális edzésrendszer alapja. Végül is, ha nem tudod a saját testsúlyodat használni, minek neked ellenállás? Wade edző ezt nagyon is érti, és olyan programokat rakott össze, amik bárkit simán állati erőssé tesznek, rövid idő alatt.

Jól szerkesztett és kigondolt a könyv, könnyen olvasható, így hát nem volt más választásom, mint hogy lelkesen üdvözljem. A gyakorlatok sorrendje annyira briliáns, hogy még a legnehezebb is elérhetőnek tűnik mindazok számára, akiknek megvan a szívük és a kitartásuk ahhoz, hogy végigcsinálják.

Wade edző a valódi edzés lényegét ragadja meg helyes biomechanikával, kineziológiával és haladási ütemmel, ami úgy tűnik, hogy manapság annyira hiányzik az edzés világából. Bravó, edzőkém, bravó – ez egy remek könyv, aminek ott a helye mindenki könyvtárában, aki szereti az erő világát és akit érdekel a modern, ellenállással való edzés kialakulásának története.

– **Mark Riefkind, Master RKC oktató instruktorki,
Girya Kettlebell Training**

A *Fegyencedzést* telipakolták a saját testsúllyal végzett edzésekről szóló leg-erősebb információkkal, amikbe valaha beleszaladtam. BÁRCSAK meglett volna ez a könyv, amikor versenyszerűen birkóztam, DE még ennél is fontosabb, hogy

ezt a tudást átadhatom az ügyfeleimnek és a fiainak meg a lányomnak, amikor felnőnek. Ennyire lenyűgözött a könyv és ennyire megbízom a benne lévő információkban.

– **Zach Even-Esh**, a *The Ultimate Underground Strength System* szerzője

A fordítás alapjául szolgáló mű:

Convict Conditioning

Copyright © Paul „Coach” Wade, 2009

Published by Dragon Door Publications,

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Fordította: Végh Gabriella

Hungarian translation © Végh Gabriella, 2011

Borító-, könyvterv és illusztrációk: Derek Brigham

Hungarian edition © Jaffa Kiadó, Tactical World Bt., 2011

Minden jog fenntartva!

ISBN 978 963 9971 50 9

Felelős kiadó: Rados Richárd, Tactical World Bt.

Jaffa Kiadó

www.jaffa.hu

Melanie Shosana Aultnak,
a hölgynek, akiért érdemes
kitörni a kiemelt biztonsági
zónából

FIGYELMEZTETÉS

Az erőnlétnek és az erőnek semmi értelme nincs egészség nélkül. Megfelelő edzéssel ez a három jótétemény együtt jár. Ebben a könyvben minden erőfeszítést megtettünk annak érdekében, hogy az olvasókat meggyőzzük a biztonságos edzés-módszer fontosságáról; az egyes emberek azonban különbözőek és az igényeik is változók. Mindig elővigyázatosan járj el, és csak a saját felelősségedre! A testedért te vagy a felelős - figyelj rá! Minden szakember egyetért abban, hogy új edzésprogram megkezdése előtt konzultálnod kell a kezelőorvosoddal. Légy elővigyázatos!

E könyv célja kizárólag a szórakoztatás. A könyv nem életrajzi mű. Ennek megfelelően a könyvben szereplő személyek nevét, történetét és körülményeit részben vagy teljes egészében megváltoztattuk. A szerző azonban fenntartja, hogy a kötetben szereplő minden, edzésre vonatkozó elmélet - technikák, módszerek és szemlélet - hatásos. Használd őket, és légy a legjobb!



TARTALOM

Előszó	13
I. RÉSZ:	
BEVEZETŐ GONDOLATOK	17
1. Bevezetés: Az erő útja	19
2. Tradicionális calisthenic: Az erő elvesztett művészete	29
3. Fegyvenkiáltvány: Saját testsúllyal végzett edzések kontra modern módszerek	41
4. Fegyencedzés: A könyvről	55
II. RÉSZ:	
A MESTERHATOS: ERŐGYAKORLATOK	65
5. A fekvőtámasz: Páncélkemény mellkas és acélos triceps	67
6. A guggolás: Liftkábel erősségű combok	103
7. A húzódzkodás: Kétajtós szekrényi hátak és hatalmas karok	143
8. A lábemelés: Pokoli kockahas	183
9. A híd: Harcra kész gerinc	221
10. A fekvőtámasz kézenállásban: Egészséges, erős vállak	261
III. RÉSZ:	
LÉGY A SAJÁT EDZŐD!	299
11. A test bölcsessége: Sziklaszilárd elvek	301
12. Edzéstervek: Edzésprogramok	321
Köszönetnyilvánítás	335

ELŐSZÓ

A történet valamikor 1969-ben kezdődött. Egy hetyke cambridge egyetemi hallgató összekuporodva üldögélt a tiszteletteljes csendben, miközben két, sáfrányszín ruhájú tibeti buddhista szerzetes előadást tartott a meditáció és a megvilágosodás misztériumáról.

A szerzetesek szelid békét és nyugalmat sugároztak. A szemük vidáman csillogott, mintha belül folyamatosan tréfálkoztak volna egymás között. „Minden gyönyörű, semmi sem számít” – sugallták. A szavaik elöntötték a fiatalember – jórészt parlagon heverő – agyát, és benne az egyik nyugtalan gondolat cikázott a másik után.

Az egyik szerzetes a mély meditáció gyakorlásából fakadó belső szabadságról beszélt. A következő párhuzamot vonta: „Börtönbe is zárhatnak – szemmel látható béklyóba –, és mégis, belsőleg szabad maradsz. Senki nem veheti el tőled ezt a belső szabadságot.”

A hallgató ekkor szinte kirobbant a székéből, és indulatosan tiltakozott: „Hogy mondhat ilyet?! A börtön az börtön. A bilincs az bilincs. Nincs valódi szabadság, ha az akarata ellenére fogva tartják!” A szerzetes mondatai olyan mélyen érintették, hogy ezt az indulatos, reflexszerű választ váltották ki belőle.

A szerzetes jóakaratóan mosolygott a felháborodott fiatalemberre. „Jó dolog, hogy megkérdőjelezed a tanáraidat” – mondta teljes őszinteséggel, az irónia leg-halványabb nyoma nélkül. Ezután a szerzetesek úgy folytatták a mondandójukat, mint az a folyó, amely éles sziklatömbbel a közepén hömpölyög tovább.

Negyven év telt el. Valamikor 2009-ben járunk. A forrófejű egyetemista már egy kicsit bölcsebb lett és jóval higgadtabb. Dinamikus és gyorsan terjeszkedő céget – a Dragon Door Publicationst – vezet, amely a kiváló fizikai teljesítmények fejlesztését szenvedéllyel üzők közege.

Most pedig arra készülök, hogy bemutassam a világnak az egyik legizgalmasabb könyvet, amit valaha olvastam. A könyv a börtönről szól. Miközben a könyv a szabadságról szól. A könyv a túlélésről szól. A könyv az emberségről is szól. A könyv az erőről szól. Ennek a könyvnek a katonaságnál, a rendőrségnél, a tűzoltóinknál van a helye, és mindenkinél, aki az országunkat védi a bajtól. Ennek

a könyvnek közkézen kellene forognia a középiskoláinkban és az egyetemeken. Ez a könyv a profi sportolóknak és az edzetlen fotelharcosoknak is szól. Ez a könyv az otthon ülő anyukáknak is szól. Ez a könyv azoknak az ötveneseknek szól, akik megpróbálják visszafordítani az idő kerekét. Ez a könyv mindenkinek szól, aki a túléléshez szükséges erő titkait keresi.

Ezt a könyvet egy volt rab írta, akit több mint húsz évre megfosztottak a szabadságától, és Amerika legdurvább börtöneibe zártak. Akit az egyszerű túlélés elemi szükséglete kényszerített arra, hogy erős legyen. Ezt az embert a teste és az elméje kivételével mindentől megfosztottak, de ő mindennek ellenére úgy döntött, hogy nem adja fel, és létrehozza a saját kis „magán szabadságát”, amitől senki sem foszthatja meg. Az erős test és az erős elme szabadságát.

Ennek a könyvnek a címe: *Fegyencedzés*.

Fegyencedzés?! De hogyan merészelne és miért akarna egy Dragon Door's méretű cég ilyen címmel könyvet kiadni? Ez biztos a bűnözés felszínes ünnepléséről szól: nem igazán érdemli meg, hogy a világ egyik vezető fitneszkiadója foglalkozzon vele.

Az ország vezető fitneszszakértői előzetesen megkapták a *Fegyencedzést* – és imádták. Sőt, sokan egyenesen lelkesedtek érte. A legtöbb esetben azonban leblokkoltak vagy visszahőköltek a címtől. Fegyencedzés?! „John, a tartalom fantasztikus, de ennél jobb címet érdemel! Ennek a könyvnek a katonaságnál, a rendőröknél a helye, a szülőknek a gyerekeik kezébe kellene adniuk... de ki olvassa el ilyen címmel?”

Bevallom, én is tétováztam. Nem a könyvvel, hanem a címmel kapcsolatban. Alábecsülném Amerikát – és a szerzőt. Paul Wade-et is – ezzel a címmel? Ez az összetett szó – fegyencedzés – képes lenne elriasztani azokat a százezreket, akik rengeteget profitálhatnak a könyvben leírt erőfejlesztési stratégiákból? Vajon a cím miatt ezek a csodálatos titkok csak ahhoz a lelkes kis csoporthoz jutnának el, akik rögtön felfognák Paul Mesterhatosának ragyogó fejlődési vonalát – és a legkevésbé sem érdekelné őket a cím?

Ám minél többet gondolkodtam, annál biztosabb voltam benne, hogy a címnek maradnia kell. Mert a *Fegyencedzés* pontosan erről szól: erő és túlélési rendszer, amely olyan környezetben született, ami az ember számára napi szinten a lehető legveszélyesebb. A *Fegyencedzéssel* olyan szintű erő fejleszthető, hogy

egyetlen ragadozónak sem jut eszébe egy pillanatra sem, hogy megtámadjon. A *Fegyencedzés* programja az erőnek és az erőnlétnek olyan kisugárzását hozza létre, ami drámai és tökéletesen egyértelmű üzenetet küld a többi ember limbikus rendszerébe: „Eszedbe se jusson!”

Nem tenne jó szolgálatot ennek a tudáshalmaznak, ha máshogyan hívnánk. Ez olyan, mintha egy ritka, gazdag aromájú, tartalmaz roquefortot lágy cheddarnak neveznénk. Bocs, de erről szó sem lehet!

A legfontosabb üzenetnek meg kell maradnia: VAN olyan szabadság, amit nem vehetnek el tőled, akármilyen kis cellába is dugtak. Megmarad az a szabadságod, hogy a külső körülmények ellenére is gondozd a nagyszerű tested és elméd. Paul Wade megteremtette ennek a lenyűgöző igazságnak a bizonyítékát, egy olyan mesteri tervet, amellyel saját magad is elérheted ezt a fantasztikus szintet.

Vesd bele magad a *Fegyencedzésbe*, és egyből rájössz, hogy ez a könyv nem a „fegyencség” dicséretéről szól, és nem is a gengszterrap irodalmi megfelelője. Igazság szerint éppen arról fog meggyőzni, hogy soha, de soha ne akarj oda jutni, ahol Paulnak annyi évet kellett eltöltenie. A könyv azonban arra is ösztönöz, hogy olyan kiváló fizikai állapotba kerülj, amit korábban esetleg lehetetlennek tartottál.

Am felmerül itt egy másik megfontolás is: beszennyeződik-e a tudás attól, hogy egy volt fegyenc osztja meg velünk? Ha egy rendőr vagy például középiskolai tanár Paul rendszerének segítségével addig példa nélkül álló erőnléti és erőszintet ér el, vajon bemocskolják-e magukat, elárulják-e a hivatásukat, azért, mert a tudás egy börtöntölteléktől jön? Szerintem nem. Ez ugyanis a *Fegyencedzésbe* foglalt nagyszerű szellemi igazság megtagadása lenne. „Ne ítéld, hogy ne ítéltess!” Megtagadná a könyvben szereplő remény legfontosabb üzenetét: minden emberi lénynek – bármilyen sötét helyzetben is legyen – megvan a lehetősége a megváltásra.

Nemrégiben megpróbáltam a 18 éves fiammal, Peterrel megkedveltetni tizenéves korom csodált rockikonját, Lou Reedet. Miután meghallgatott egy rövid részletet a Lou Reed és a Velvet Undergroundtól, határozottan annyit mondott: „Apa, Bob Dylanből csak egy van”. Bár Lou tekintetében nem értek egyet vele, mégsem áll olyan messze az igazságtól. Lou Reed bálványozta Bob Dylant, és mivel igaz, hogy „Bob Dylanből csak egy van”, rengeteget beleölt abba, hogy megkülönböztesse magát. Számomra Lou elérte ezt a ritka formátumot. Ha engem kérdezel: „Lou Reedből csak egy van”.

Amióta könyvkiadással foglalkozom, volt szerencsém megismertetni a világot három jelentős szerzővel: Pavel Tsatsouline-nal, Ori Hofmeklerrel és Marty Gallagherrel. Mindhárman olyan ikonok, akik jelentősége csak így foglalható össze: „belőle csak egy van”. Pavelből csak egy van. Oriból csak egy van. Martyból csak egy van. Most abban a kiváltságos helyzetben vagyok, hogy egy negyedik nevet is hozzáadhatok a listához. Paul Wade-ből csak egy van.

John Du Cane

a Dragon Door Kiadó vezérigazgatója

I. RÉSZ

**BEVEZETŐ
GONDOLATOK**

A mai fitness képét a felpumpált, kötött izomzatú testépítők, drága gépek és szteroidok határozzák meg.

Nem volt mindig így.

Voltak idők, amikor az emberek azért edzettek, hogy embertelenül erősek legyenek, és ehhez csak a saját testükkel dolgoztak. Súlyzók nélkül. Gépek nélkül. Szerek nélkül. Csak a testükkel.

Ha többet akarsz tudni az erő „old school”, tradicionális művészetéről, olvass tovább...

I.: BEVEZETÉS

AZ ERŐ ÚTJA

Sétálj be a világon bármelyik edzőterembe, és látni fogsz egy halom szteroidhuzárt, akik azt hiszik, hogy „erős” emberek, mert 45 centis bicepszük van és nehéz súlyokat tudnak fekvő nyomni – vagy nagyon látszanak egy izompólóban.

De ezek közül hányan erősek *valójában*?

- Hányan van igazi, atletikus ereje, amit használni is tudna?
- Hányan tudnának megcsinálni húsz szabályos egykezes fekvőtámaszt?
- Közülük hányan olyan erős, hajlékony és egészséges a gerince, hogy hátra tud hajolni, és megérinti a kezével a talajt?
- Hány tudna pusztán a térd és a csípő erejével leguggolni és felállni – egy lábon?
- Hányan tudnának megragadni egy vízszintes rudat, és azon hibátlan, egykezes húzódkodást végrehajtani?

A válasz:

Szinte egy sem.

Manapság talán nem is találsz olyan testépítőt egyik edzőteremben sem, aki végre tudná hajtani ezeket az egyszerű, csak a testsúllyal végzett mutatókat. Mégis az átlagos, edzőteremben feszítő, felfújott pózolókat tekinti ma a média és a nagyközönség az erő és az edzettség megtestesítőinek.

A testépítő típus lett az edzettségről alkotott kép csúcsa. Számomra ez teljesen tébolyult elképzelés. Mit számít, hogy állításod szerint mekkora súlyt tudsz felemelni egy edzőteremben vagy speciális gépen? Hogyan lehet valakit „erősnek” tekinteni, ha még a *saját testét* sem képes természetes módon mozgatni?

Erőssé válni

Ma egy átlagos edzőtermi arc kizárólag a *külsőre* figyel, nem pedig a *képességekre*. Elég, ha feltűnő, nem kell, hogy működjön. Ezeknek az embereknek nagy, mesterségesen felpumpált végtagjaik vannak, de a méretet csak maga az izomszövet jelenti, az inak és az ízületek gyengék. Kérj csak meg egy átlagos izomembert, hogy csináljon egy egylábas guggolást – abból a fajtából, aminél a fenék megérinti a földet – a térdszalagjai valószínűleg azonnal kettépattannak. A legtöbb testépítő a meglévő erejét nem tudja összehangoltan használni: ha megkérné őket kézenjárásra, simán arcra esnének.

Néha nem tudom eldönteni, hogy sírjak-e vagy nevessek a mostani generáción, akikkel megvetetik a túlarazott, vagyont érő edzőtermi bérletet, súlyzókat meg egyéb vackokat, és akik abban reménykednek, hogy ettől erősek és edzettek lesznek. Egyrészt jól *nevetnék*, mert csodálatra méltó ez az átverés – a tökéletes mutatvány. A fitnessiparágnak sikerült megejtetnie az egész világot azzal, hogy ilyen felszerelések nélkül nem lehet meglenni. Ezeket persze nagy haszonnal eladja vagy felhaborító összegért bérbé adja (edzőtermi bérlet formájában). Másrészt *sírni volna kedvem*, mert ez egy tragédia: a mai átlagember – aki nem használ szteroidokat – évről évre alig fejlődik valamit, az igazi atletikus képességekben pedig még annyit sem.

Ahhoz, hogy iszonyatosan erős legyél, nem kellene súlyzók, kábelek, puccos gépek vagy más szarságok, amiről az iparág vagy a reklámok meg akarnak győzni, hogy márpedig nélkülük lehetetlen. Gond nélkül lehet herkulesi erőd – valódi izomerő és életerő – különleges eszközök nélkül is. Ám ahhoz, hogy elszabadítsd ezt az erőt – a saját tested erejét –, tudnod kell a módját. Szükséged van a helyes módszerre, a *művészetre*.

Márpedig ilyen módszer valóban létezik. Az edzés és a gyakorlatok hagyományos, legősibb formáin alapul, amelyek olyan idők, mint maga a testedzés. Ez a módszer évszázadok alatt alakult ki próbálgatásos alapon, és az idők során újra meg újra bizonyította, hogy képes a nyiszlett emberekből is acélkemény harcosokat kovácsolni. Ez a módszer a *progresszív calisthenic* – annak művészete, hogyan használjuk az emberi testet önmagának a lehető leghatékonyabb fejlesztésére. A calisthenic gyakorlatokat ma aerobiknál, kardiózásnál, vagy izom-állóképességi módszernél használják. A múltban – a huszadik század második fele előtt – azonban a világ legerősebb sportolói az erejük nagy részét a calisthenic gyakorlatok végzésén keresztül szerezték, *fokozatosan*, hogy napról napra, hétről hétre és évről évre erősebbek legyenek.

A saját testsúllyal való edzés elfeledett művészete

Ezt a művészetet azonban a világ egyetlen edzőtermében sem sajátíthatod el. A modern korban – tulajdonképpen nem is olyan régen – a sportolók legnagyobb része számára elveszett. A múlt században keletkezett új edzéstechológiák dömpingje – az egy- és kétkézes súlyzóktól kezdve a kábeles gépekig és a többi újdonságig, minden – kíméletlenül kisöpörte a köztudatból. A calisthenic gyakorlatok megfelelő végrehajtásának tudását teljesen elnyomja, majdhogynem elfojtja a fitnessipar gyártóinak propagandája, akik pénzért akarják neked eladni a tested és az elméd edzésének jogát.

E támadás miatt a calisthenic hagyományos tudásanyaga a középiskolai tornaórák anyagára degradálódott. A „calisthenic” jelenleg fekvőtámaszt, húzózkodást és guggolást jelent, amelyek mindegyike jó gyakorlat, és nagy ismétlésszámokban növeli az állóképességet, de keveset tesz az erő fejlesztéséért. A progresszív – tradicionális – calisthenic igazi mesterei azt is tudják, hogy hogyan kell *maximális, nyers erőt* építeni. Sokkal többet, mint amit egy átlagos ember a súlyzók vagy gépek használatával remélhet. Láttam már olyan erős, tradicionális calisthenic gyakorlatokat használó embereket, akik acélbilincset vagy lánckerítést törtek szét és olyan erőset ütöttek a falba, hogy a téglák kettétörték és a nagy faldarabok csak úgy potyogtak.

Mit szólnál egy ilyen fantasztikus fizikai erőhöz?

Ebben a könyvben meg tudom tanítani neked, hogyan érd el, de most szólok, hogy edzőterembe járással vagy nagy ismétlésszámú fekvőtámaszedzésekkel nem fog sikerülni. A saját nyers testi erőd elszabadításának állati képességét csak a tradicionális calisthenic tudása adhatja meg.

Hogyan tanultam a mesterséget?

- Letöltöttem az időmet

A tradicionális calisthenic rendszere szerencsére mégis *fennmaradt*. Ám csak az olyan sötét helyeken tudott túlélni, ahol az embereknek minden erejükre szük-

ségük van az életben maradáshoz; azokon a helyeken, ahol az egy- és kétkézes súlyzók és más modern edzőfelszerelések huzamosabb ideig – vagy örökre – elérhetetlenek maradnak. Ezeket a helyeket büntetés-végrehajtási intézeteknek, fogdáknak, javítóintézeteknek és hasonlóknak nevezik a civilizált emberek, akik ilyen ketrecekben biztonságosan, rácsok mögött tartják a kevésbé civilizált embertársaikat.

A nevem Paul Wade, és sajnos mindent tudok a rácsok mögötti életről. 1979-ben vonultam be a San Quentin állami börtönbe, amikor az első bűncselekményemért elítéltek, és a következő huszonhárom évből tizenkilencet Amerika legkeményebb börtöneiben töltöttem, köztük az Angola Büntetés-végrehajtási Intézetben (más néven a „Farm”) és a Marionban, abban a pokolban, amit az Alcatraz helyett építettek.

Ismerem a tradicionális calisthenic módszerét, talán jobban, mint bármelyik más, élő ember. Amikor a legutóbb leültettek, megkaptam az *Entrenador* becenevet, ami spanyolul „edzőt” jelent, mert az összes zöldfülű, új hús hozzám járt megtudni, hogyan lehetnek nagyon gyorsan hihetetlenül erősek. Piszok sok szívességet és kedvezményt gyűjtöttem így be, amit meg is érdemeltem – ugyanis a technikám működik. Saját magam is olyan szintre jutottam, hogy képes voltam kézenállásból több mint egy tucat egykezes fekvőtámaszt lenyomni – támaszték nélkül –, amit soha senkitől nem láttam, még olimpikon tornászoktól sem. Hat egymást követő évben megnyertem a fogvatartottak éves fekvőtámasz/húzódzkodás bajnokságát az Angolában úgy, hogy közben teljes műszakokat kellett dolgoznom a Farm műhelyében. (A sitten ezt a módszert használták problémamentesítésre – a rabok a farmon dolgoztak, amitől a nap végére annyira kidögöltek, hogy nem volt erejük az örökkel szarakodni.) Az 1987-es, a kaliforniai büntetés-végrehajtási intézetek erőemelő bajnokságán is harmadik lettem, *pedig soha nem edztem súlyokkal*. (Egyébként csak fogadásból neveztem be.) Sok éven – több mint szeretném – keresztül az edzésrendszerem tartott fizikailag keményebben és kimagaslóan erősebben a sok pszichopata, veterán és más befordult örülnél, akikkel két évtizeden keresztül kényszerültünk egymás társaságát élvezni. Pedig ezeknek a fickóknak a többsége *keményen* edzett. A fitnessmagazinokból nyilván nem fogsz értesülni az edzés módszereikről és az eredményeikről, de az biztos, hogy a fegyencek a világ leglenyűgözőbb sportemberei között vannak.

A börtönben töltött idő alatt az volt az dolgom, hogy a lehető legerősebb, legjobb állóképességű és legkeményebb legyek és maradjak is. Ezt viszont nem egy kényelmes, krómozott gépekkel teli edzőteremben tanultam meg szoláriumozott



Egy sor magánzárka. Nincs a Földön ennél magányosabb hely.

pózolók és cicanadrágos nőstények között. A tudásomat nem háromhetes levelező tanfolyamon szereztem, mint manapság a legtöbb személyi edző. Az is tuti biztos, hogy nem vagyok valami zsiros seggű író, aki életében nem izzadt egy percet sem, mint a legtöbb fickó, akik csak úgy ontják a „fitnesz-” vagy „testépítés-” könyveket. „Született sportoló” sem vagyok. Amikor először bekerültem a sित्रre – három héttel a huszonkettedik születésnapom után –, vasággal együtt voltam 68 kiló. A 185 centis magasságomhoz az esetlen karjaim úgy néztek ki, mint valami pipaszurkáló, de kábé feleannyira voltak erősek. Pár korai csúnya tapasztalatból hamar megtanultam, hogy a rabok úgy használják ki mások gyengeségét, mintha csak levegőt vennének, a megfélemlítés napi rutin azokon a lepratelepeken, ahova én jutottam. Mivel nem terveztem, hogy valakinek a csicskása legyek, rájöttem, hogy akkor kerülhetem el a céltábla szerepét, ha minél előbb felerősítem a testemet.

Szerencsém volt, mert a San Quentinben töltött néhány hét után egy olyan rabbal tettek egy cellába, aki korábban a haditengerészet különleges egységénél szolgált. A katonai kiképzések miatt remek formában volt, és megtanította nekem, hogyan kell végezni a legalapvetőbb, eszköz nélküli gyakorlatokat: a fekvőtámaszt, a húzódzkodást és a mély térdhajlításokat. Hamar megtanultam a helyes technikát, és a közös edzéseink során a hónapok alatt magamra szedtem némi

tömeget. A mindennapi edzés a cellában nagyszerű állóképességet adott, és hamarosan már száznál is több ismétlést tudtam végezni egyik-másik gyakorlatból. Én viszont még ennél is nagyobb és erősebb akartam lenni, és mindent felkutat-
tam, amiből megtanulhattam, hogyan érhetem el a célomat. Mindenkitől igyekez-
tem tanulni, akitől csak lehetett, és hát meglepődnie, ha tudnád, hogy a társada-
lom micsoda keresztmetszete jön össze egy ilyen helyen. Sportolók, katonák,
olimpiai súlyemelők, harcművészek, jógások, birkózók – még pár orvos is.

Akkoriban nem tudtam edzőterembe járni, ezért egyedül edzettem a cellában,
mindenféle eszköz nélkül. Így hát meg kellett találnom a módját annak, hogyan
tegyem a testemet a saját tornatermemé. Az edzés lett a terápiám, a szenvedé-
lyem. Hat hónap alatt rengeteg izmot és erőt pakoltam magamra, egy év múlva
pedig én voltam az egyik legjobb fizikai állapotú fickó az egész kuplerájban.
Ezt teljes mértékben régi típusú, hagyományos, eszköz nélküli edzésnek,
a calisthenicnek köszönhettem. Ezek a gyakorlatok kint szinte kihaltak, de a börtön-
ben a tudás „generációról generációra” száll elrejtve. Ez a tudás csak a börtön-
beli környezetben maradhatott meg, mivel ott általában igen kevés más edzésle-
hetőség adódik az emberek elszórakoztatására. Nem nagyon van se pilates, se
aerobikóra. Kint most mindenki a börtönökben lévő edzőtermekről beszél, de
hidd el nekem, ez viszonylag új fejlemény, és ha egyáltalán van, nincs túl jól fel-
szerelve.

Az egyik tanítóm egy életfogytos, Joe Hartigen volt. Hetvenegy évesen is-
mertem meg, akkor már negyedik évtizede ült börtönben. A kora és számos sé-
rülése ellenére Joe minden reggel edzett a cellájában. Pokoli erős is volt: láttam
súlyokkal húzódkodni úgy, hogy csak a két mutatóujját használta kapaszkodó-
nak, egykezes fekvőtámasznál pedig szokásos mutatóujja volt, hogy csak *egy*
hüvelykujjal támaszkodott. Ahogy ő csinálta, nagyon egyszerűnek tűnt. Joe töb-
bet tudott az igazi edzésről, mint a legtöbb „szakértő” valaha is fog. A huszadik
század első felében nőtt fel olyan edzőtermekben, ahol abban az időben az em-
berek többsége még csak nem is hallott az állítható tárcsás súlyzókról. Ezek
a fickók jórészt a testsúllyal végzett gyakorlatokra építettek, amit manapság a
torna részének tekintünk, nem testépítésnek vagy erőedzésnek. Amikor „súlyo-
kat” emeltek, nem kényelmes, állítható gépeken ültek, hanem olyan hatalmas,
egyenetlen tárgyakat hurcoltak, mint nehéz hordók, üllök, vagy más emberi lé-
nyek. Ha így emelnek meg valamit, az az erő szempontjából fontos képességeket
von be a játékba, amelyek a modern edzőtermi vackokból hiányoznak: fogás-
erősség, az inak erőssége, gyorsaság, egyensúly, koordináció, embertelen ke-
ményesség és fejelem.

Ez a fajta edzés – ha a megfelelő módszerrel és jól csinálták – tette a régieket olyan iszonyatosan erőssé. Az 1930-as években Joe együtt edzett St. Louisban a Hatalmas Atommal, aki minden idők egyik leghíresebb erősembere volt. 165 centis magasságával és 63 kilójával az Atom egy jelenség volt. Naponta mutatott be olyan kunsztokat, amiktől a mai testépítők csak az anyukájuk után sírnának. Láncokból tört ki, a puszta tenyerével vert be szögeket egy deszkába, vagy harapott félbe. Egy alkalommal – 1928-ban – kötéllel visszahúzott egy felszálló repülőt. Még csak nem is a kezével erőlködött, hanem a *hajához* kötötte a kötelet. A mai edzőterem-töltelékekkel ellentétben az Atom mindenütt erős volt és ezt *bárhol* be tudta bizonyítani. Híres volt arról is, hogy képes volt szerszámok nélkül kicserélni egy autókereket: puszta kézzel lecsavarta az anyákat, majd fel-emelte az autót, és a helyére csúsztatta a pótkereket! A harmincas évek közepén hat megtermett dokkmunkás életveszélyesen megtámadta, ám ő úgy ellátta a bajukat, hogy *mind a hatan* kórházba kerültek. Szerencsére nem került érte börtönbe, mert acélrudakat is úgy hajlítgatott, mint más hajcsatokat. Ilyenek voltak a szteroidkorszak előtti mutatóanyagok. Joe-hoz hasonlóan az Atomnak sem volt szüksége gagyri szerekre, mégis még időskorában is ijesztően erős volt. Tulajdonképpen a nyolcvanas éveiben hagyta csak abba az erősember-mutatóanyagokat. A pihenés hosszú időszakaiban Joe remekül elszórakoztatott a gazdasági válság idejéből származó történeteivel azokról az erőseimbekről, akiket ismert és akikkel edzett, világraszóló erejű emberekről, akik mára elvesztek a történelem ködében.

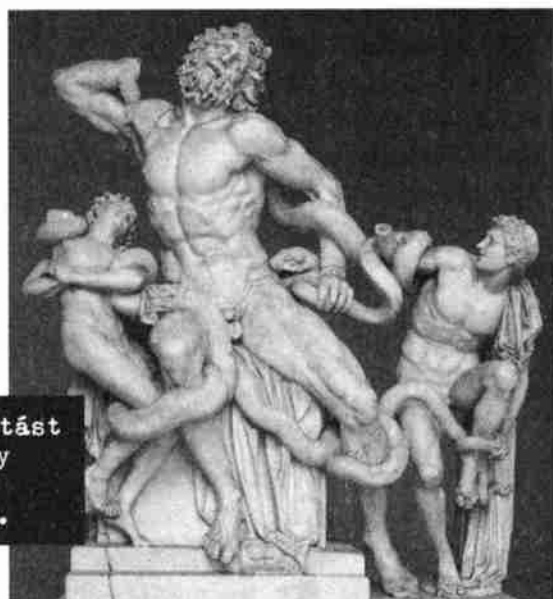
Szerencsés vagyok, mert rengeteget hallhattam az edzésfilozófiájukról is. Joe például mindig kihangsúlyozta, hogy a régiek a testsúllyal való edzésre koncentráltak ahhoz, hogy nagyon erősek legyenek. Persze az erejüket más tárgyakon – például szögeken vagy hordókon – *mutatták be*, de az alaperőt legtöbb esetben ténylegesen a test kontrollján keresztül *szerezték meg*. Joe valójában *utálta* a súlyzókat. „Ezek a mai kölykök annyira ostobák, hogy a súlyzóikkal próbálnak magukra izmot szedni!” – mondta gyakran, miközben a kintinban ettünk. „A saját testeddel dolgozva érheted el a leglenyűgözőbb testet. Így edzettek az ókori görögök és rómaiak is, és nézd csak meg az akkori klasszikus szobrokon az izmot! Azok a fickók ott, a szobrokon nagyobbak és lenyűgözőbbek voltak, mint ezek az agyonszteroidozott kis hülyegyerekek, akiket manapság látsz.” Ez igaz is: csak vess egy pillantást a Farnese-gyűjtemény Herkulesére vagy a Laokoon-csoport másolatára, ami a Vatikánban látható. A szobrokhoz modellt álló sportolók nyilvánvalóan rettentően izmosak, és gond nélkül megnyernének egy mai naturál testépítő versenyt. Pedig az állítható kétkezes súlyzót csak a tizenkilencedik században találták ki. Ha még mindig nem hiszel nekem, nézz meg egy mai

férfi tornászt. Ezek az emberek kizárólag a saját testsúlyukkal edzenek, és sokuknak a testépítőket megszégyenítő fizikuma van.

Joe már nincs velünk, de megígértem neki, hogy a testedzésben megszerzett bölcsessége nem fog kihalni vele. A nagy része most itt van, ebben a könyvben. Nyugodj békében, Joey!



„Azok a fickók ott, a szobrokon nagyobbak és lenyűgözőbbek voltak, mint ezek az agyonszteroidozott kis hülyegyerekek, akiket manapság látsz.”



Csak vess egy pillantást a Farnese-gyűjtemény Herkulesére vagy a Laokoon-csoportra.

Tanítványból tanár

Nyugodtan állíthatom, hogy az évek során volt alkalmam látni a szó szoros értelmében rabok ezreinek edzés módszerét a börtönudvari súlyokkal (már ha volt ilyen) és a cellájukban is, eszközök nélkül. Rengeteg veteránnal is beszéltem – sokan közülük élsportolók –, akik számára az edzés egyben vallás és életmód is volt. Az évek alatt sok profi tippet és technikát szedtem fel, és ezeket lassanként beépítettem a rendszerembe. Elmondhatom, hogy bárkinél több, edzéssel kapcsolatos megfigyelést gyűjtöttem össze a börtönélet során. De a börtönlet ritkán könnyű vagy biztonságos. Egyetlen nap sem pihentem: a tudásomat átfordítottam fájdalomba és izzadságba, és saját magamon kísérleteztem. Emiatt mindig tudták rólam, hogy fantasztikus az erőnlétem, és edzésőrült vagyok. Összesen egyetlen incidensben volt részem, de mivel olyan kirobbanó és erős voltam, nagyon hamar véget is ért. Ettől idővel némi titokzatosság lengett körül, ami sokkal nagyobb tiszteletet biztosított számomra, mintha egyáltalán nem edzettem volna. Még a smaszerek (börtönőrök) részéről is éreztem némi csodálatot az életstílusom és a képességeim iránt. A kilencvenes években a Marion börtönben voltam, ahol két börtönőr meggyilkolása miatt állandó elzárás volt. (Az „állandó elzárás” alatt azt értem, hogy a rabok mindennap 23 órát töltöttek magánzárkában.) A bajok csírájában való elfojtására a smaszerek negyven percenként körbejártak és ellenőrizték a rabokat. A Marionban terjedő vicc volt, hogy az örök fekvőtámaszozni láttak, majd negyven perc múlva megint arra jártak és még mindig fekvőtámaszoztam, de még ugyanannál a sorozatnál tartottam.

A börtönben töltött utolsó pár évemben a sportolói hírnevem miatt naponta jöttek hozzám, főleg új rabok, hogy eddzem őket. Mindannyian hallották, hogy szerény díjazásért gyorsan meg tudom tanítani nekik, hogyan legyenek „börtönkeménységűek”. Meg akarták tanulni annak az elveszett (vagyis a kinti világban elveszett!) művészetét, hogyan szerezzenek lenyűgöző izmokat és állóképességet, igazi nyers, állati erőt, mindezt felszerelés nélkül – ugyanis a legtöbbször túl alacsonyan volt a hierarchiában ahhoz, hogy hozzájusson a börtönudvaron lévő súlyzókhöz.

Komolyan dolgoztam több száz rabbal, és ezzel rengeteg olyan tapasztalatot szereztem, amit lehetetlen lett volna, ha csak egyedül edzek. Láttam, hogy a technikáim hogyan alkalmazhatók a különböző testfelépítésű, különböző anyagcseréjű embereknél. Rengeteget tanultam az edzés mentális oldaláról, a motivációról és azokról a szempontokról, amik az egyik tanulót megkülönböztetik a másiktól. Olyan elveket dolgoztam ki, amelyek alapján bármilyen egyéni igényhez gyorsan

hozzá tudtam igazítani a módszereimet. Így elvégezhettem a rendszer finomhangolását, a tudásomat pedig elemeire bontottam úgy, hogy bármilyen szinten álló ember könnyen elsajátíthatta.

A könyv, amit most a kezében tartasz – a titkos „edzői kézikönyvem”, amit még odabent írtam –, annak a számtalan, végigtanított órának a gyümölcseit tartalmazza. Ez az én gyermekem. És működik. A rendszeremnek egyszerűen *muszáj volt* működnie! Ha az edzések során valakiből nem a maximális keménységet hoztam volna ki, a következménye nem egy elrontott emelés, vagy egy testépítő versenyen elért második helyezést jelentene. A börtön durva hely. Az erő és a csúcforma a *túlélést* jelenti. Ha gyenge vagy, vagy gyengének látnak, az szó szerint a *halált* jelentheti. De az összes tanítványom él és virul, köszönik szépen.

Lámpaoltás!



Egy egész könyvet megtölthetnék azzal, hogy mennyire fontos egy férfi számára a börtönben, valódi durva helyzetben erősnek lenni vagy annak látszani. Talán egy napon majd megteszem. De ez a könyv most nem a börtönéletéről szól, hanem a testedzésről. A börtöntapasztalataimról csak azért beszéltem, hogy bemutassam azt a brutális, elzárt, mégis furcsán hagyományos környezetet, ahol sok tradicionális edzőmódszer túlélte. Nem kell börtönbe juttatnod magad ahhoz, hogy a könyvben leírt rendszert használd. Közel sem. De nagy összegben fogadhatunk arra, hogy ha ez a módszer megfelel az ember számára a lehető legkegyetlenebb és legveszélyesebb környezetben – bezárva – akkor neked is beválik.

Nálad is *működni fog!*

2. TRADICIONÁLIS CALISTHENIC

AZ ERŐ ELVESZETT MŰVÉSZETE

A calisthenic már nem az a kifejezés, amit lépten-nyomon hallani erőedző körökben, sőt a legtöbb személyi edzőnek valószínűleg nehézséget okozna még a lebetűzése is. Magát a szót legalább a tizenkilencedik század óta használják az angol nyelvben, de a kifejezésnek ókori gyökerei vannak. Az ógörög *kallos* „szépség” és *sténos* „erő” szavak összetételéből ered.

A calisthenic annak művészete, hogyan használjuk a saját testsúlyunkat és a test tehetetlenségét a fizikai erő fejlesztésének eszközeként. A *Fegyencedzés* rendszere lényegében a calisthenic magas szintű formája, amely az erő és az atletikus képességek maximalizálása céljából jött létre. Sajnos a modern calisthenicet nem az acélkemény erőedzés módszerei között tartják számon. Ha manapság calisthenicről beszélsz, a legtöbb ember sok fekvőtámaszra, hasprésre és olyan kevésbé megerőltető gyakorlatokra fog gondolni, mint a terpesz-zár gyakorlat tapsolással, vagy a helyben futás. A calisthenic aerobikgyakorlatok helyett a körédzés olcsó formájává, másodlagos lehetőséggé vált. De ez nem volt mindig így.

A testsúllyal való edzés ősi művészete

Régóta ismert, hogy a helyesen kivitelezett, saját testsúllyal végzett gyakorlatok tökéletesítik a testet és hatalmas erőt adnak. A történelem előtti idők óta, amióta az első emberek megpróbálták fejleszteni és kimutatni az erejüket, ezt a tes-

tük feletti ellenőrzés bemutatása révén érték el: a saját testük felhúzásával, hajlított térdrel felugrással, a test földről való eltolásával, a végtagok erejének felhasználásával. Ezek a mozgásformák vezettek ahhoz, amit ma a calisthenic művészetének nevezünk.

A régiek a calisthenicet *soha* nem állóképességi módszernek tekintették, hanem elsősorban erőedzési rendszernek. A legjobb katonák használták a lehető legnagyobb erő és az ellenséget megfélemlítő izomzat megszerzésére.

A calisthenic edzésről az egyik legkorábbi feljegyzés a történetíró Hérodotosztól maradt ránk, aki elmondja, hogy a Thermopülai csata (Kr. e. 480) előtt Xerxész király egy csoport felderítőt küldött a völgyön túlra, hogy kutassa fel a Leonidasz király által vezetett, reménytelenül kis létszámú spártai csapatot. Xerxész nagy meglepetésére a felderítők azzal a hírrel tértek vissza, hogy a spártai harcosok calisthenic testedzéssel foglalatoskodnak. Xerxész nem tudta mire vélni a dolgot, mivel úgy tűnt, mintha a csatára készülődnének. Ez nevetséges volt, hiszen a völgyön túl állt Xerxész perzsa serege, amely százhúszezer embert számlált. A spártaiak mindössze háromszázan voltak. Xerxész üzenetet küldött a spártaiaknak, hogy ha nem tűnnek el, elpusztítja őket. A spártaiak maradtak, és az azt követő csatában a kicsiny spártai seregnek a sarokba szorított helyzetében is sikerült feltartóztatnia Xerxész hadát a görög csapatok egyesüléséig. Ennek a csatának a feloldozását láthattad Zac Snyder 2007-es filmjében, a *300*-ban.

A spártaiakat ma is minden idők legkeményebb harcos népének tekintik, akik nem szégyelltek a calisthenic gyakorlatokkal edzeni. Igazság szerint éppen az ókori

stílusú calisthenic edzéseik voltak a legfőbb oka annak, hogy olyan lenyűgöző harcosokká váltak. De nem a spártaiak voltak az egyetlen ókori görög nép, akik hittek a calisthenicben. Pausaniastól tud-



A spártaiakat ma is minden idők legkeményebb harcos népének tekintik

juk, hogy az ókori olimpiai játékok nagyszerű résztvevői – az ókori világ legjobb ökölvívói, birkózói és erőseimberei – calisthenic gyakorlatokkal edzettek. Az attikai kerámiákon, a mozaikokon és domborműveken fennmaradt képek olyan jeleneteket őriztek meg, amelyek nyilvánvalóan komoly calisthenic testedzéseket ábrázolnak. A ma „görög isten” néven ismert testideál ezekből az ábrázolásokból származik, amelyeket az olimpiai sportolókról mintáztak – ők pedig calisthenic gyakorlatokon keresztül érték el ezt a szintet. A görögök megértették, hogy a calisthenic gyakorlása révén a test eléri a természetesen elérhető maximális potenciálját, de nem a mai testépítők visszataszító, felfújó módján, hanem a természetes esztétikával összhangban álló, tökéletes arányossággal. Ez az összhang erőfeszítés nélkül jön létre, mivel a test által használt ellenállás maga a test – nem túl könnyű és nem túl nehéz. Az anyatermészet szülte tökéletes ellenállás. A görögök tudták, hogy a calisthenic nemcsak hatalmas erőt és atletikus testalkatot, de a mozgás eleganciáját és a test szépségét is eredményezi. Természetesen innen származik a calisthenic kifejezés, ami a *szépség* és az *erő* görög megfelelőinek összetétele.

A calisthenic edzés művészete – sok máséhoz hasonlóan – a görögökről a rómaiakra szállt. Bár a harci szervezet csúcsát a római hadsereg képviselte, az elit sportolók a *gladiátorok*, az amfiteátrumokban küzdő harcosok voltak. A római történetíró, Livius írta le, hogy ezek a saját idejükben „szuperharcosok” a *ludusokban* (képző iskolákban) edzettek nap mint nap, és olyan testsúllyal végzett gyakorlatokat csináltak, amiket ma haladó calisthenicnek hívnánk. A technikák állandó ismétlése révén a gladiátorok állítólag olyan erősek lettek, hogy a tömegek azt suttozták, hogy ezek az irgalmatlanul erős emberek halandó asszonyok és titánok – hatalmas óriások, akik az emberiség megjelenése előtt az istenekkel háborúztak – utódai. A gladiátorok elképesztő keménysége, amelyet a calisthenic és a küzdelem gyakorlása adott nekik, az időszámításunk előtt-tí első században majdnem megroggyantotta a birodalmat, amikor Spartacus és gladiátortársai fellázadtak és meggyengítették a birodalom rendjét. A gladiátorsereg legkeményebb harcosai fizikailag annyira erősek voltak, hogy számos római légiót térdre kényszerítettek a gyenge felszerelés és a hatalmas számbeli különbség ellenére.

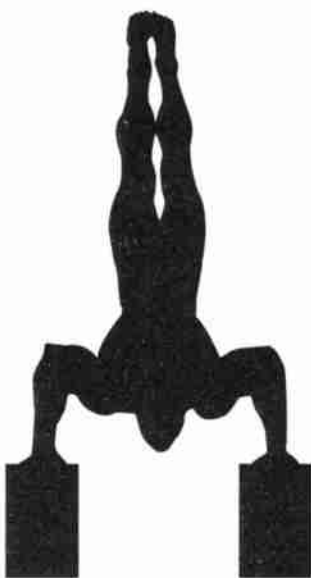
Az ókorban kétségtelenül sok calisthenic testedzési rendszert használtak. A megmaradt feljegyzésekből és képekből annyit tudhatunk, hogy az ilyen legendás harcosok és sportolók által végzett, eszköz nélküli edzések nagyon kevésbé hasonlítanak arra, amit ma „calisthenic”-nek nevezünk. Nem az aerobik viszonylag könnyebb formájáról volt szó, inkább tornához hasonlított, és egyértelműen kevesebb felszereléssel dolgoztak, az erő fokozatos fejlesztésére.

Az erő hagyománya

A testedzésnek ez a formája a klasszikus társadalmak bukása után is sokáig fennmaradt. Az emberi történelem nagy részében elfogadott tényként kezelték, hogy a sportoló számára a legjobb módszer, ha haladó elveknek megfelelően a testsúlyával dolgozik.

Az ókoriak tudása az évszázadok folyamán a bizánci és az arab katonai táborokban élt tovább. A félig elfeledett tudás Európába a keresztes háborúk alatt tért vissza teljesebb kivitelben, az erő ismeretére éhes, háborúzó európaiakhoz. Ismeretes, hogy a leendő lovagok nevelésének nagy részét a testedzés tette ki, és sok bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy ez az edzés a calisthenicen alapult. Illusztrált kéziratokon és faliszőnyegeken láthatók fákon és faszerkezeteken húzódkodó, vagy kézenállásból végzett fekvőtámaszra emlékeztető gyakorlatot végrehajtó lovagok. Vitathatatlan tény, hogy a középkori katonák erőedzést végeztek évszázadokkal az egy- és kétkezes súlyzók megjelenése előtt. A középkorban a nyugati hadseregek *hihetetlen* erőt képviseltek; V. Henrik íjászai a kortárs krónikások szerint olyan erősek voltak, hogy gyökerestül húzták ki a fákat a földből. Persze könnyen lehet, hogy ez csak a propaganda része volt, mindenesetre jóval később, VIII. Henrik hajójáról a *Mary Rose*-ről megmentett íjak húzóereje 900 Newton volt, ami durván 90 kg. Nincs olyan íjász ma, aki képes lenne egy ilyen íjat kezelni.

A reneszánsz folyamán ezek a régi módszerek a katonai alkalmazásban maradtak meg, és Európában a lantos trubadúrok, vándorló mutatványosok, énekesek és zsonglőrök terjesztették tovább, akik erő- és torna-mutatványokkal járták a falvakat, városokat és udvarokat a napi betevőért. A tudás terjesztése így folytatódott a felvilágosodás idején is, amikor minden ismeretet és tudást az emberiségnek szánt áldásnak és értéknek tekintettek.



A tizenkilencedik században a testsúllyal végzett erőedzés még mindig elevenen élt és virult. Tulajdonképpen, ha a klasszikus ókori Görögországot tekintjük a testkultúra aranykorának, nem vitás, hogy a második aranykort a tizenkilencedik század jelentette. A gyorsan változó világban az egészség szakértői felismerték, és tudományosan dokumentálni kezdték a testsúllyal végzett edzés felülmúlhatatlan értékét. Poroszországban a legendás volt katonai parancsnok, Friedrich Ludwig Jahn kezdte el a testsúllyal végzett edzés formalizálását minimális számú eszközzel:

függőleges és vízszintes rúd, ló (mint tornaszer) és gerenda. Ezzel megteremtette a ma is ismert „torna” sportágát. A reneszánsz mutatványosai által népszerűvé tett vándor-erőmutatványok a cirkuszokban éltek tovább, és megkezdődött az *erősebbek* kora. A világot fenomenális sportemberek mutatványai árasztották el; ez az időszak olyan legendákat szült, mint Arthur Saxon, Rolandow, vagy Eugen Sandow, akinek a fantasztikus testéről mintázták a Mr. Olimpia-szobrot – ami a modern testépítésben a legmagasabb elismerés. Ezek az emberek olyan erősek voltak, amennyire emberi lények csak lehetnek – még a mai szteroidfüggőknél is erősebbek. Saxon 175 kilogrammot tudott egy kézzel a feje fölé emelni, Sandow erőlködés nélkül tudott egyszerre három pakli kártyát kettétépni, ami egyszerűen lehetetlennek tűnik; Sandow a teste köré tekert acélláncokat szakított szét, miközben alig feszítette meg az izmait. Ezeknek az embereknek az erejében jelentős szerepet játszott a calisthenic. Ne felejtse el, hogy a tárcsás egy- és kétkezes súlyzókat a huszadik századik nem is ismerték. Ezt megelőzően a világ legizmosabb felsőtesteit a kézen való egyensúlyozással és a vízszintes rúdon formálták ki.

A huszadik század nagyjai

Az erő valódi, legendás képviselőinek a nagy része még a huszadik század első felében is a testsúllyal végzett edzéssel erősödött meg. Azokban az időkben nem számított *erősnek* az, aki nem tudott könnyedén megcsinálni egy egylábás guggolást, húzódkodást vagy kézenállást. Igen, már használtak egy- és kétkezes súlyzókat is, de csak *miután* tökéletesen kiviteleztek a testsúllyal végzett mutatványokat.

Akkoriban a szupernehézsúlyúak is a magas szintű calisthenic gyakorlatok mesterei voltak. A brit erősemből lett birkózó, Bert Assirati azzal kápráztatta el a tömeget, hogy hátrahajolva lement hídba, majd onnan egykezes kézenállásba lendült, és mindehhez közel 110 kilogrammot nyomott. Assirati mindeddig a legnehezebb sportoló, aki képes volt gyűrűn bemutatni az örülten nehéz „keresztfüggést”.



A negyvenes és az ötvenes években a világ legerősebb sportolója valószínűleg a kanadai szörnyeteg, Doug Hepburn volt. Hepburnt tartották minden idők egyik legjobb fekvőnyomójának, aki állványról 226,7 kilót nyomott ki, nyak mögül 158 kilót, és mindezt a szteroidok és a teljesítménynövelők megjelenése előtt. Annak dacára, hogy a több mint 136 kilós súlyával gyakorlatilag *szétzúzta* a mérlegeket, Hepburn erőedzésének sarokkövét a testsúllyal való edzés jelentette, és ez meg is látszott rajta: a felsőteste akkora volt, mint egy Buick, a tetején a vállai, amik szélesebbek voltak, mint egy átlagos ajtókeret. Ugyan súlyemelésben is kiváló volt, de Hepburn a fekvőnyomásban megnyilvánuló ijesztő erejét a tökéletes, kézenál-lásból végzett fekvőtámaszainak tulajdonította. Az edzései közben támasz nélkül végzett fekvőtámaszokat kézenállásból, és ezt rendszeresen olyan különleges, párhuzamos rudakon hajtotta végre, amelyeken mélyebbre tudott ereszkedni, mint ha a talajon csinálta volna. Ez az óriási ember bebizonyította, hogy az izmos testtömeg nem lehet akadály a kiváló calisthenic teljesítménynek. A méretei ellenére sosem lett kötött izomzatú vagy lassú, mivel komolyan vette a testsúllyal végzett edzéseit – ez a hozzáállás fájdalmasan hiányzik a legtöbb mai testépítőből.

A testsúllyal végzett edzések talán utolsó bajnoka „A világ legtökéletesebben kidolgozott testű embere”, Angelo Siciliano, ismertebb nevén *Charles Atlas* volt.

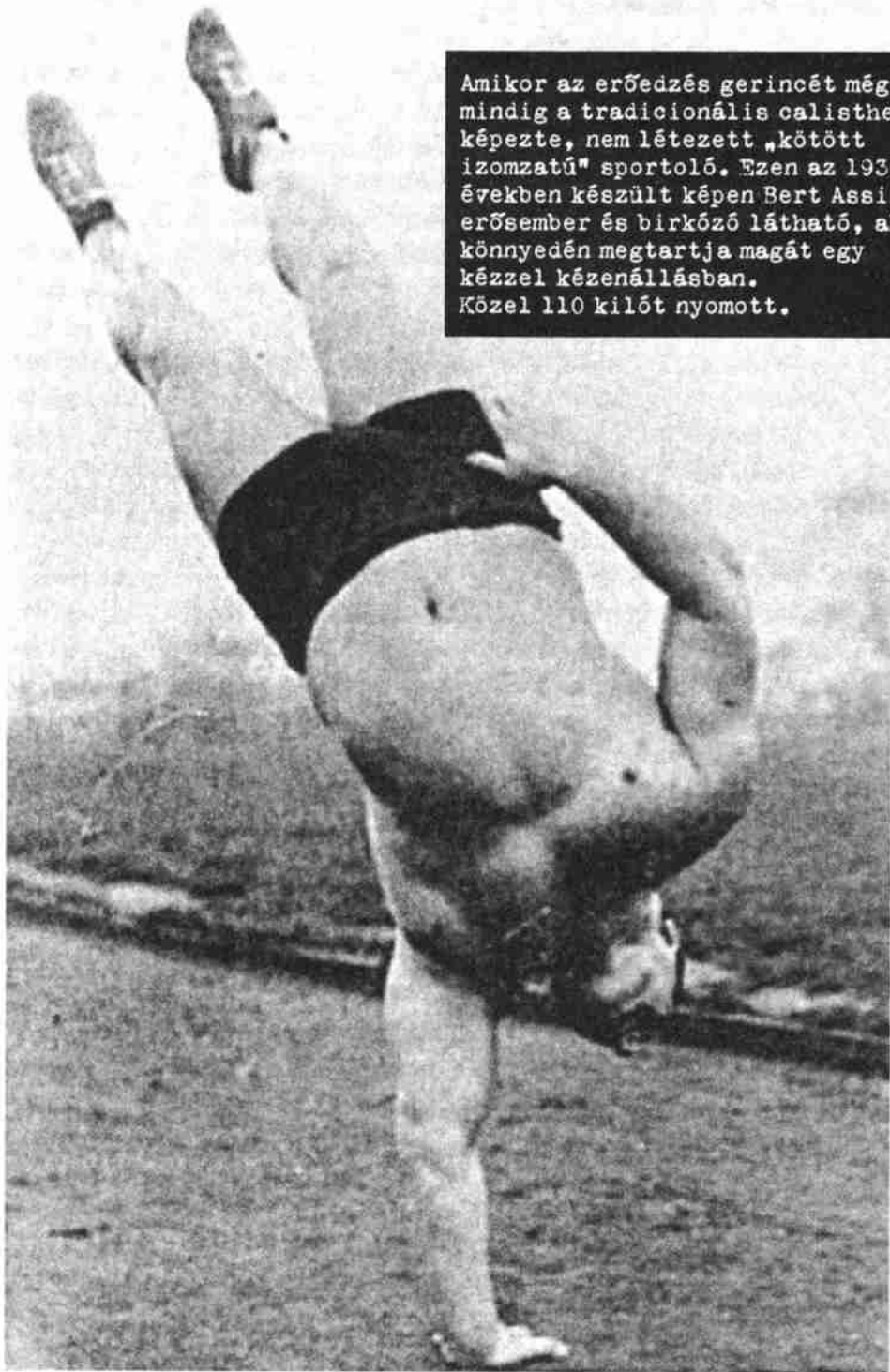
Siciliano az ötvenes-hatvanas években több százezer megrendelt példányt adott el a „Dinamikus feszítés” című sorozatából. Módszere a hagyományos calisthenic és néhány izometrikus technika keveréke volt. Egy generációnyi képregényolvasónak tanította meg, hogy nem kell súlyokkal edzeni ahhoz, hogy többé senki ne merjen „homokot rúgni az arcukba”.

Ő sajnos egy kihalt faj utolsó képviselője volt.



Angelo Siciliano – ismertebb nevén Charles Atlas – az ötvenes-hatvanas években több százezer megrendelt példányt adott el a „Dinamikus feszítés” sorozatából.

Amikor az erőedzés gerincét még mindig a tradicionális calisthenic képezte, nem létezett „kötött izomzatú” sportoló. Ezen az 1930-as években készült képen Bert Assirati erőember és birkózó látható, aki könnyedén megtartja magát egy kézzel kézenállásban. Közel 110 kilót nyomott.



Egy korszak vége

A huszadik század második felének előrehaladtával sok régebbi ismeret és edzésmódszer eltűnt, vagy kezdett feledésbe merülni. Ez sok tekintetben az ipari forradalom közvetlen és elkerülhetetlen következménye volt. Az ipari forradalom után az emberi életet egyre növekvő mértékben kezdte uralni a technológia. Ez ugyanúgy igaz volt az edzésre és az erőfejlesztésre is, mint bármi másra. A huszadik századba berobbantak az edzéstechnológia új formái, ennek megfelelően az edzések megközelítése is megváltozott.

A változásoknak a középpontjában a jó öreg tárcsás egy- és kétkézes súlyzó állt. A kétkézes súlyzók és a nem fém súlyok évszázadokon keresztül jelen voltak, de a huszadik századi fitnessmegközelítés ténylegesen 1900-ban jelent meg, amikor a brit sportoló Thomas Inch feltalálta a tárcsás súlyzót. Nem sokkal később kábeleket és súlykészleteket adtak a keverékhez, és röviddel a megjelenésük után az edzőgépek – amelyek egyáltalán nem hasonlítottak a szabad súlyokhoz – nagyon divatossá váltak. A '70-es években senki nem lehetett „valaki”, aki nem *Nautilus* gépeken edzett – ezeknek az ellenállással működő gépeknek a neve onnan jött, hogy a felső keréktárcsa alakja olyan volt, mint a nautilus (tengeri) csiga háza. Ebben az időszakban a *Nautilus* edzőtermek gombamód szaporodtak egész Amerikában, és manapság is alig találni a világon olyan termet, ami ne lenne tele bonyolult és zavarba ejtő erősítő gépekkel. Még a súlyzók is háttérbe szorultak. No és mi a helyzet a testsúllyal végzett gyakorlatokkal? A maréknyi támogatója – mint Charles Atlas – ellenére a fokozatos, testsúllyal végzett edzés a huszadik század végével lassan a kihalás felé sodródott.

A „tradicionális” és a „modern” calisthenic közötti különbség

Ezek a változások nagyon rövid idő alatt gyökeresen átalakították az edzésmódszereinket, miközben elveszítettünk valami rendkívül értékes dolgot. Sok ezer éven keresztül – az emberiség csaknem teljes történetén keresztül –, ha egy ember nagy és erős akart lenni, testsúllyal végzett gyakorlatokkal edzett. Fantasztikus tudásrendszerek, az edzésmódszerekre és -technikákra vonatkozó, kidolgozott filozófiák szálltak generációról generációra. Sok évszázados próbálgatás során az erőn alapuló, intelligens és magas szintű, lenyűgöző (és a lehető leghatékonyabb) módszertanok alakultak ki. Ezt a megfizethetetlen tudásanyagot arra hozták létre, hogy

a sportolókat egyre erősebbé tegye, egészen az emberi képességek csúcának eléréséig – nemcsak erőben, hanem ügyességben, hajtóerőben és keménységben is. Erre gondolok, amikor a tradicionális calisthenicről beszélek.

Amikor a huszadik század második felében a súlyzók és a gépek ténylegesen átvették a hatalmat a testedzés területén, a nehezen megszerzett ősi tudást elkezdtek feleslegesnek tekinteni. Mivel egyre több embert vakítottak el ezek a játékszerek és a hozzájuk kapcsolt módszerek, mind kevesebben alkalmazták az ősi, tradicionális rendszereket, amelyek így kezdtek eltűnedezni.

Ma a testsúllyal végzett erőedzések helyébe szinte teljes mértékben az egy- és kétkezes súlyzókkal és gépekkel végzett edzés lépett. A testsúllyal való edzést az új módszerek szegény rokonaként kezelik, és az oldalvonalra száműzték. Mivel a tradicionális készségeket és rendszereket már nem használták, kezdtek eltűnni. Mindössze a minimális alapgyakorlatok maradtak fenn. Ma az emberek – még az úgynevezett erősítő „szakértők” is –, amikor a testsúllyal végzett edzésről beszélnek, a „kezdő” gyakorlatokon – fekvőtámasz, mély térdhajlítás stb. – kívül semmit sem ismernek. Ehhez hozzáadnak még pár haszontalan és szánalmas, modern gyakorlatot, mint például a hasprés. Az ilyen technikák általános iskolásoknak és nyápicoknak valók, illetve bemelegítésnek vagy némi állóképesség kialakítására jók. A hagyományos, erőn alapuló megközelítéshez képest ezt *modern calisthenic*nek nevezhetnénk. A tradicionális calisthenic rendszerek – amelyeket emberfeletti erő fokozatos megszerzésére dolgoztak ki – majdnem teljesen eltűntek.

Majdnem.

A börtönök szerepe a régebbi rendszerek megőrzésében

Egyetlen hely maradt, ahol a tradicionális calisthenic soha nem merült feledésbe és ahol a régi rendszereket borostyánba zárt bogárként tökéletesen megőrizték: *a börtönökben*.

Az oka egyértelmű. Az edzéstechnológia gyökeres változása – amely odakint eltűntette a tradicionális calisthenicet – a börtönökben nem történt meg. Ha meg is történt, csak nagyon későn. Hol vannak azok az egy- és kétkezes súlyzókkal

felszerelt edzőtermek, amik taroltak az ötvenes-hatvanas években? Hát a börtönökben biztosan nem. A nagyon egyszerű súlyzókkal felszerelt udvarok csak a hetvenes évek végén kezdtek megjelenni. A „nélkülözhetetlen” erőedző gépek, amikre a hetvenes-nyolcvanas években a legtöbb edzőterem épített, jórészt még most is hiányoznak a börtönökből.

Ez lényegében azt jelenti, hogy miközben a huszadik században az erőedző világ hatalmas „modernizáción” ment keresztül, a börtönök zárványokként kívül maradtak ezen. Azok a hagyományok, amelyeket az egész országban kiirtottak az edzőtermekből, a börtönökben megmaradtak, mivel az új kacsatokkal összefüggő technológia és pénz még nem fojtotta halálra őket. A tizennyolcadik és a tizenkilencedik században azok a bebörtönzöttek, akik tudták, hogyan kell igazi, erőn alapuló, testsúllyal végzett edzést végezni – tornászok, akrobaták, cirkuszi mutatványosok és erősebbek –, a tudásukat átadták a többi rabnak. Ez a tudás, a tradicionális calisthenic, *aranyat* ért a – padlót és a falon néhány rudat kivéve – minden felszerelést nélkülöző börtönökben. A fizikai erő és ügyesség pedig elengedhetetlen volt – hiába, *kemény* idők voltak azok.

Az élet a mai börtönökben is durva, de egy évszázaddal korábban még keményebben mentek a dolgok. A verések és a kegyetlenkedés megszokott volt a napi darálóban, a rabok rutinszerűen ölték és súlyosan megsebesítették egymást. Az a maroknyi fickó, aki a cellájában edzett, szó szerint az *életben maradásért* dolgozott. Megszállottan és elképesztően komolyan edzettek, mert az erő élet-halál kérdése volt! Ilyen értelemben ezek a rabok nem különböztek a Leonidasz által hatvannyolc évszázaddal ezelőtt vezetett spártaiaktól. Mindannyiuk túlélése az erejüktől függött, és az erő fejlesztése érdekében hagyományos calisthenic gyakorlatokkal edzettek.

A Fegyencedzés eredete

A rabok a világ minden táján a mai napig tradicionális calisthenickel edzenek. Az ország különböző börtöneiben töltött két évtizedem alatt szenvedélyem lett az erő és az erőnlét. Ez egy idő után átváltozott a testsúllyal végzett edzés, a calisthenic iránti szenvedéllyé. Csak néhány bent töltött év után kezdtem megérteni a testsúllyal végzett hatékony edzés valódi természetét és értékét, és ezután még további éveket vettem igénybe, amíg összeraktam a tradicionális calisthenic „titkos történetét”, valamint a börtönök szerepét ennek a tudásanyagnak a megőrzésében.

Az én időmben mindent elolvastam, amit csak tudtam az edzésről, a gyakorlatokról és a test eszköz nélküli, vagy csak kevés eszközzel való fejlesztéséről. Megvolt az az előnyöm, hogy láthattam több száz hihetetlenül erős, börtönkörülmények között edző embert csak a testsúlyukkal dolgozni. Közülük sokan elképesztő képességekkel és gyakorlatilag olimpiaibajnok-erővel és edzettséggel rendelkeztek; persze a személyes történetük és a társadalmi ranglétrán elfoglalt meglehetősen alacsony helyzetük miatt nem valószínű, hogy az edzéseikről majd a különböző magazinokban is olvashatsz. Láttam, hogy mire képesek ezek az emberek, és részletesen beszélgettem velük a módszereikről. Abban a megtiszteltetésben is részem volt, hogy barátja lehettem a rabok eggyel *korábbi* generációjának, így hosszú időt tölthettem el azokkal, akik elég öregek voltak ahhoz, hogy emlékezzenek az erősemberekre, akiket a testedzés második aranykorának erősemberei *tanítottak*, és akik találkoztak a régi erőseberekkel, hallottak a módszereikről, és tudták, hogyan edzettek. Az útmutatásaikat követve éjjel-nappal edztem könyörtelen technikákkal, amíg a testem sajgott és a kezeimből kiserkent a vér; rabok ezreit tanítottam is, amivel továbbcsiszoltam a testsúllyal végzett gyakorlatokban szerzett tudásomat.

Azt választottam feladatomból, hogy minden élő embernél többet tudjak meg a tradicionális calisthenicről. Az évek során tucatnyi jegyzetfüzetet megtöltöttem, és kigyűjtöttem a bent tanult rendszerek legjobb gondolatait és technikáit, a calisthenic legjobb formájának kifejlesztésére... olyan módszert akartam, amit fokozatosan lehet alkalmazni a titáni erő, ügyesség és edzettség megszerzésére, olyan módszert, ami nem igényel különleges felszerelést, minimális idő kell hozzá, és a lehető legegyszerűbb.

Ez a rendszer a színe-javát képviseli mindannak, amit valaha tanultam. Ezt a rendszert ma *fegyencedzés*ként ismerik, és erről szól ez a könyv. A neve és az eredete ellenére a *Fegyencedzés* nem csak raboknak szól: rengeteget kínál bárkinek, aki rendkívüli erő és edzett akar lenni, miközben teljesen egészséges marad.

Lámpaoltás!

Azt vettem észre, hogy amikor a kinti embereknek a börtönben még mindig rendszeresen végzett tökök, acélkemény, végkimerülésig tartó edzésekről beszélek, kivétel nélkül lelkesedéshullámmal találkozom. A fickók imádnak erről hallani! Súlyemelőkkel és sportolókkal folytatott lelkes beszélgetések után komoly képpel szokták mondani nekem, hogy ezentúl a testsúllyal végzett gyakorlatok

tökéletes elsajátításának szentelik magukat. Aztán persze pár hét múlva rájövök, hogy még csak ki sem próbálták a calisthenicet. Visszatértek az edzőterembe, hogy pont ugyanazokat a kevésbé hatékony, sehová sem vezető gyakorlatokat végezzék a gépeken és a szabad súlyokkal, mint a többiek.

Igazából nem is hibáztatom őket. Az emberek nehezen kötelezik el magukat egy ilyen különleges edzésmódszer mellett, amit látszólag senki más nem követ. A legtöbb komolyan edző embernek ahhoz, hogy érzelmileg energiát fektessen a tradicionális calisthenicbe, egy jó adag *valóság*ra van szüksége. Meg kell ismerniük a különbséget a hatástalan, költséges és káros új edzésmódszerek, és a testsúllyal végzett progresszív edzések – „hagyományos” tudásanyag, ami a holnap élvonala lesz – hatékony, ingyenes és biztonságos módszere között.

A következő fejezetben kifejtem a calisthenic és a modern módszerek közötti különbséget.

3.: FEGYENCKIÁLTVÁNY

SAJÁT TESTSÚLLYAL VÉGZETT EDZÉSEK KONTRA MODERN MÓDSZEREK

Én vagyok az élő példa arra, hogy nem kell edzőterembe járni és modern gépeket meg egyéb vacakokat használni ahhoz, hogy egy csomó izmot és erőt pakolj magadra. Az ország börtöneiben mindenfelé edző „tanítványaim” is ezt bizonyítják.

A módszereim azonban annyira távol állnak a jelenleg elfogadottól, hogy sok ember nehezen fogja megemészteni. Megvan az oka annak is, hogy az én szemléletem miért áll annyira távol a „szabványostól”. Ahonnan én jövök, ott nem volt proteinturmix, állítható tárcsás súlyzó, *Nautilus* vagy éppen *Bowflex* gép. A börtön egy kegyetlen és kemény környezet, ahol az embereknek nincs másuk, csak a testük, meg iszonyatos mennyiségű agresszió és szabadidő, amikor izmot építhetnek és az erejüket növelhetik. Én és sokan mások elértük ezeket a célokat, de ehhez a testünket használtuk, és hagyományos, az idők során már bizonyított technikákat, nem pedig csillogó felszerelést és szerkentyűket.

Olyanok is vannak, akik soha nem fogják elfogadni, hogy a tradicionális calisthenic működik, mert az ő agyukat átmosták azzal, hogy a teljes potenciáljuk eléréséhez szabad súlyokra és modern edzőtermi felszerelésre van szükségük. Ha el akarod fogadni a *Fegyvedzést*, készülj arra, hogy legalább egy kis időre fél-

reteszel minden tanítást vagy előre gyártott véleményt, és adsz egy esélyt a módszernek. Ebben a fejezetben megmutatom, hogy miért félrevezető, téves vagy egyenesen rossz az, amit eddig a modern edzés módszerekről tanultál.

A modern testnevelés - az elfajzott utód

Szeretem az erő és az erőnlét szavakat. Amikor egy pillantást vetek abba az irányba, amerre ma a kinti világban az edzés és a sport tart, kedvem támadna visszafordulni, és berontani a San Quentin főkapuján. Amikor a tradicionális calisthenic haldokolni kezdett, ugyanez történt általánosságban magával a testneveléssel is. A testedzés világa soha nem volt még olyan reménytelenül mélyen és szájalomra méltó helyzetben, mint ma.

Soha.

Sokan nem értenek egyet ezzel a véleménnyel: az élsportolókra és a modern kor csúcstartóira hivatkoznak annak bizonyítékaként, hogy az edzés tudománya soha nem látott fejlettséget ért el. De felejtjük el egy pillanatra a modern bajnokokat és a tévében szereplő profi sportolókat. Mostanában – a médiában megjelenő híradásoknak és leleplezéseknek köszönhetően – a nagyközönség is kezdi felfogni azt a tényt, hogy a legtöbb élsportoló (akár hiszed, akár nem) a(z átmeneti) képességeit olyan teljesítményfokozókkal éri el, mint az anabolikus szteroidok, a tesztoszteronszármazékok, a növekedési hormon, az inzulin és számos más szer. Az intenzív versenysportokban a sportolókat a pályafutásuk során gyakorlatilag a fájdalomcsillapítók, a kortizon, a nyugtatók és más érzéstelenítő és nyugtató kemikáliák tartják össze, és teszik lehetővé, hogy az ízületeik (megint csak: *átmenetileg*) megbirkózzanak azzal a természetellenes igénybevétellel, amit az edzés és a versenyzés jelent. Akkor még nem is említettem a profi sportot elárasztó *rekreációs* drogokat, mint az alkohol, a marihuána, a kokain vagy a crack(!), amiket azok a labilisabb sportolók használnak, akik nem képesek elviselni a nyomást. És az edzés módszerek? Annak ellenére, amit olvastál vagy hallottál, igen kevés profi sportoló van tisztában azzal, hogyan eddze saját magát. A középiskolai szinttől kezdve (sőt, már előtte is) a túl korán felfedezett, leendő profik nagy részével hivatásos edzők foglalkoznak, és ők gondolkodnak helyettük.

Halál az edzőtermekre

Szóval felejtsük most el egy pillanatra a modern olimpikonokat. Felejtsük el a rabokat és az ő edzésmódszereiket is. Mi a helyzet a többiekkel?

Nekünk, többieknek a magazinok, tévéműsorok, fitneszguruk és még az állami egészségügyi szervek is azt mondják, hogy „edzőterembe kell járnunk”. Mit is akar ez jelenteni? Általánosságban ez két dologra terjed ki manapság: kardiogépekre és súlyzókra – akár szabad súlyokkal, akár drága gépekkel.



Nehéz elképzelni hiábavalóbb, lehangolóbb és unalmasabb látványt egy modern edzőterem kardiorészlegénél. Mindenki látott már ilyet: edzőtermi tagok némán eveznek egy helyben, tekerik a kerekeiket és lépkednek a nem létező lépcsőiken, minimális intenzitással és az igazi világhoz képest elhanyagolható eredménnyel.

És a súlyzós edzés? Ennek nagyjából két megközelítése van. Először is az általános női „tonizálás”: ugorj fel a legkisebb ellenállásra állított gépre, vagy ragadd meg a lehető legkisebb súlyzókat, és indulhat a monoton számolás. Lehet, hogy ez jól mutat egy krómozott gépekkel zsúfolt edzőteremben, feszülő cicanadrágban, de hidd el nekem, az egészséged szempontjából ez egy nagy nulla, és még annál is kevesebbet segít az edzettségi szinteden. Aztán ott van még a súlyzós edzés „macsó” irányzata: itt a kemény fekvőnyomások és a bicepszgyakorlatok képezik a fő szabályt. Az ne foglalkoztasson, hogy ezek a gyakorlatok károsak az ízületekre és igen keveset tesznek az *igazi*, funkcionális erő megszerzéséért. Az sem szempont, hogy a „testépítés” nem foglalkozik azokkal az izmokkal – vagy egyenesen káros rájuk –, amelyek a természetes erő és a kisportolt test szempontjából legfontosabbak – a gerincmerevítő izmok, a derék, a kezek és a láb, a nyak, és az emberi test mélyebb rétegei, mint a *harántizmok* vagy a vállízület körüli *rotátorköpeny*. Amíg jól felpumpálnak látszol egy pólóban, addig nincs miért aggódní, nem igaz?

Ehhez dobj még hozzá egy csacska, komolytalan nyújtást az egyes állomások között – ami nagyjából halottnak a csók –, és máris összeraktál egy átlagos edzőtermi edzést, amit ugye elvileg mindenkinek csinálnia kellene.

A modern fitnesszátverés

Én *bárkit* megtapsolok, aki végre feláll a heverőről és nekiáll edzeni, de nézd csak meg az *eredményét* annak, amikor egy átlagos ember lemegy az edzőterembe. (Lehet, hogy te is éppen ilyen vagy.) Vajon mennyit érnek el az erőnléti céljaikból? A szomorú igazság az, hogy a legtöbb ember jelentéktelen eredményeket ér el a fent taglalt edzés révén. A lelkesek hétről hétre levánszorognak a terembe, de egy kis kezdeti fejlődés után már nem látszik semmi változás, a csúcsképessegeik eléréséről már nem is beszélve.

És még csak azokról beszéltünk, akik nem hagyják abba! Az edzőteremhez csatlakozók kilencven százaléka – eredmények híján – két hónapon belül feladja. Most őszintén: ki hibáztathatná az embereket azért, hogy elveszítik a lelkesedésüket ilyen szárnalmas eredmények után, ráadásul olyan módszerrel, ami mindennek a tetejében még unalmas is?

Kaliforniában az ötvenes években volt egy edzőteremlánc, ami mérsékelt áron kínált *élethosszig* tartó tagságot. Az „élethosszig” tartó valóban élethosszig tartót jelentett: a tagok kifizettek egy csinos kis summát, és *életük végéig* edzettek a teremben. Jó üzletnek tűnik, igaz? Az is volt – a tulajdonosok számára. Az ajánlat után csatlakozók több mint 99%-a pár hónap múlva feladta, és soha nem tért vissza. A tulajdonosok persze értettek az üzlethez, és tudták, hogy ez fog történni. Az edzőtermekben a lemorzsolódás mindig is ugyanolyan volt: döbbenetesen magas.

Rád is igaz ez? Befizettél már nagy lelkesen és elhatározással teli egy edzőterembe, hogy aztán kicsit később fel is add? Ha rád *nem* is igaz, valószínűleg személyesen ismersz számtalan olyan embert, akivel megtörtént. Ha viszont egy tevékenység – mint az edzőtermi edzés – valóban olyan értékes, és azonnal jobbá teszi az életedet, ahogyan azt állítják, miért ilyen tömeges a lemorzsolódás? A válasz részben abban rejlik, hogy az emberek *nem* érik el azt az eredményt, amit elvárhatnának.

Az átlagos edzőtermi fitnessgyakorlatok a hatástalanságukon kívül még hihetetlenül kellemetlenek is. Egy átlagos edzés csak púp az ember hátulso felén. Nemesak maga az edzés, hanem az is, amíg odaérnek. Az edzőtermekhez nagy alapterületű hely kell a sok felszerelés miatt. Emiatt a legtöbb tulajdonos nem tudja megfizetni a központi elhelyezkedésű helyeket, és az ipari parkokban vagy elhanyagoltabb városrészekben bérel vagy vesz termet. Az emberek nagy részének autóval vagy tömegközlekedési eszközzel kell odajutnia. Előtte el kell készülni, lezuhanyozni, kimosni és megszáritani a ruhákat, átöltözni, bepakolni

(törülköző, víz, táplálékkiegészítők, tagsági igazolvány) stb. Egy nehéz munka- vagy iskolai nap után kinek van kedve ezt végigcsinálni?

Aztán amikor odaérsz – még ha meg is van az edzésterved –, sokszor foglalt a felszerelés, amire szükséged van. Esténként a legrosszabb: nem valami szórakoztató egy lihegő, izzadó fickókkal teli teremben lógni. (Hacsak nem az ilyesmire buksz.)

Először is minek teszik ki magukat az emberek egy ilyen hosszadalmas és fárasztó kinszenvedésnek? Azért, mert jól megmondták nekünk, hogy ezt kell csinálnunk, ha úgy akarunk kinézni, ahogy. A jó formához edzőtermi bérlet *kell*. A kidolgozott hasizmokhoz csillogó szerkezetek *kellenek*. A széles mellkashoz drága, tudományosan megtervezett gépre *van szükség*. A biztonságos és kényelmes edzéshez dizájner-edzőcipőre *van szükség*. Ahhoz, hogy felpumpáljuk magunkat, ilyen proteintabletták, turmixok és más táplálékkiegészítők *kellenek*. Miért mondják ezt nekünk? Emberek, itt minden a pénzről szól! A reklámokban beszélő „szakértők” megmondják, hogy *szükséged van* erre a vacakra vagy arra a felszerelésre a mellkasod, a hasizmod vagy bármi más fejlesztésére – na ezek a fickók *árulják* a cuccot! Ugyanez igaz a táplálékkiegészítőkre. A táplálékkiegészítőket nyomó profi testépítőket mutogató izommagazinokat végeredményben nem a testépítésért rajongók finanszírozzák. A profi testépítésben nincs pénz. A magazinokat a táplálékkiegészítőket gyártó cégek szponzorálják, vagy (a legtöbb esetben) adják ki. A kiadványokban szereplő testépítők pedig *nem* a táplálékkiegészítőktől vagy protein-turmixoktól lesznek olyan nagyok. Hanem a szteroidoktól.

A mai modern, pénz által irányított világban egy óriási hazugságot tukmálnak rá a legtöbb emberre arról, hogy mire van „szüksége” a jó formához. Az egész egy csalás. Semmi szükséged ezekre a termékekre ahhoz, hogy elérd az erő és az erőnlét csúcását.

Csak a testedre, a megfelelő tudásra és egy kosármnyi eltökéltségre van szükséged.

A testsúllyal végzett edzés alapvető előnyei

Akár szakdolgozatot is tudnék írni arról, hogy a tradicionális calisthenicet miért nem lehet egy lapon sem említeni a modern, edzőtermi gépeken alapuló

edzéseken. A hely szűke miatt csak az alapokra szorítokozom. Itt következik hat átkozottul fontos terület, ahol a tradicionális calisthenic simán veri a modernebb módszereket:

1. A testsúllyal végzett edzéshez csak nagyon kevés felszerelés kell

Soha nem volt és nem is lesz olyan edzés módszer, amely tökéletesebb összhangban állna a függetlenség és a takarékoság elveivel. Ezt még a legelvakultabb súlyemelőknél is el kell ismerniük.

A calisthenic gyakorlatok mesterének a teste a tornaterme. A legtöbb technika nem igényel felszerelést, ám ha akarod, a gyakorlatok hatása fokozható néhány olyan eszközzel, amik majdnem minden háztartásban megtalálhatók. Leginkább egy olyan helyre lesz szükséged, ahol függeszkezhetsz, márpedig ilyen helyet bárki találhat: lépcső, galéria padlózata, vagy akár egy faág! Nem kell edzőterem, és csak kis helyre van szükség – nagyjából akkorára, amekkorát a saját tested elfoglal –, néha még annyira sem.

Miközben más erőedző rendszerek fémsúlyokat, kábeleket, láncokat vagy gépeket használnak az ellenállás létrehozására, a calisthenic gyakorlatok túlnyomó többsége az ellenállás szabad formáját alkalmazza: a *gravitációt*. Mivel nincs szükség teremre vagy felszerelésre, nem kell semmit tárolni, nincs zsúfoltság. Ez azt is jelenti, hogy bárhol edzhetsz, ahol csak vagy – nyaraláson, egy másik városban, munkahelyen –, bárhol. Nem vagy meghatározott helyhez kötve. Éppen ez az a tényező, ami miatt a calisthenic a börtönökben túlélte és virágzott: ott alig van felszerelés, a rabot pedig előzetes közlés nélkül, bármikor elvihetik bárhová, akár magánzárkába is.

A másik nagy előny, hogy a calisthenic edzés *ingyen* van. Mivel nincs felszerelés, így anyagi befektetésre sincs szükség, és nem kell tagsági díjat sem fizetni. *Soha*.

2. A testsúllyal végzett edzés a hasznos, funkcionális képességeket fejleszti ki

A calisthenic a *legjobb* funkcionális edzés. Ez a másik oka annak, amiért olyan népszerű a rabok körében: ha beüti a balhé, készülj fel, hogy lépned kell. Egy szórakozóhelyen működhet, ha semmi nincs a látványos külső mögött, de a börtönben jobb, ha magad kezeled a helyzeteket.

A természetben az emberi testnek nem kell egy- és kétkezes súlyzókat mozgatni összevissza. Egy külső tárgy mozgatása előtt a testnek meg kell tanulnia *saját magát* mozgatni! A lábaknak elég erőseknek kell lenniük ahhoz, hogy a sport közben – mint a futás vagy a küzdelem – könnyedén hordozza a felsőtest súlyát; a hátnak és a karoknak pedig fel vagy el kell tudniuk húzni vagy tolni a testet.

Szomorú látni, hogy mennyi mai testépítő nem képes felfogni ezt a tényt. Előszörban és legfőként azért edzenek, hogy külső tárgyakat tudjanak mozgatni. Ebben lehetnek nagyon jók is, de ez a megközelítés elhanyagolja, sőt rontja azt az elvet, hogy aki sportol, annak elsődlegesen *a saját testét kell tudnia mozgatni*. Találkoztam olyan hatalmas fickókkal, akik 225 kilóval guggoltak, de a lépcsőn felfelé úgy kacsáztak és fűjtattak, mint egy öregember. Ismerek egy erőemelőt, aki 180 kilót nyom fekve, de alig bír megfésülkődni az aszimmetrikus, természetellenes testi fejlettsége miatt.

A calisthenic gyakorlása nem okoz ilyen problémákat, mivel lényegében mozgás közben végzett edzést jelent. A tradicionális calisthenickel rendkívül erőssé válsz, és az elért eredményeidtől függetlenül egyre ügyesebb és rugalmasabb leszel, mivel az izmaidat arra edzed, hogy a *testet* mozgassák, nem pedig valami külső tárgyat.

3. A testsúllyal végzett edzés az elérhető legnagyobb erőt adja

A calisthenic technikái a lehető leghatékonyabb gyakorlatok, mivel arra használják a testet, amire az eredetileg kialakult: nem egyes izmokat vagy izomcsoportokat mozgatnak, hanem magát a testet, egységes egészként. Ez nemcsak az izmok, hanem az inak, az ízületek és az idegrendszer fejlesztését is jelenti.

A mozgásnak ez a szinergiája – egymást erősítő jellege – teszi lehetővé, hogy a calisthenic ilyen lenyűgöző erőt képes kialakítani. Sok súllyal edző – kétségtelenül a testépítő-filozófia hatására – abban hisz, hogy az erő forrása az izmok hullámozgatása. Valójában az *idegrendszer* indítja be az izomsejteket, tehát az erőt nagyban meghatározza az idegrendszered hatékonysága. Az erő idegrendszeri összetevője magyarázza, hogyan lehet némelyik, kisebb izmokkal rendelkező ember sokkal erősebb a nagyobb izomtömeggel rendelkező társainál.

A nagyon erős emberek is mind megmondhatják neked, hogy a valódi erő szempontjából az inak ereje valószínűleg fontosabb, mint az izom mérete. A calisthenic úgy mozgatja meg az ízületeket és az inakat, ahogyan azoknak mű-

ködniük kell, és ez sokkal nagyobb erőt eredményez, mint amihez az erőedzések juttathatnak. (Lásd a 4. okot)

A másik ok, ami miatt a calisthenic olyan hatékony a nyers erő kifejlesztésében, az, hogy a gyakorlatok miatt az ember egyszerre több izomsoporton dolgozik. A testsúllyal végzett guggolás például nemcsak a comb elülső felén található négyfejű izmot dolgoztatja meg, hanem a kis és nagy farizmot, a gerincet, a csípőt, a hasizmokat és a derekat, sőt, még a lábujjak izmait is. A helyes hid végrehajtásában több mint száz izom vesz részt! Ez a tény tökéletesen lefedi a fent említett 2. okot, mivel a test természetes módon úgy alakult ki, hogy a teljes test összetett munkát végezzen. Sok testépítő mozdulat – különösen a gépekkel végzettek – természetellenesen izolálják az izmokat, ettől felemás lesz a fejlődés és féloldalas a működés. A testépítésnél és sok, súlyokkal végzett edzésnél is a technikák végrehajtása során zárt, egyszerű utat követsz. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlat a testi rendszernek csak kis területét (néha csak egyetlen izmát) célozza. A calisthenicnél viszont az egész testet kell használnod, ami koordinációt, egymást erősítő kapcsolatokat, egyensúlyt, sőt még szellemi összpontosítást is igényel. Mindezek nemcsak az idegrendszer erejét, hanem az izomerőt is fejlesztik.

4. A testsúllyal végzett edzés védi az ízületeket és megerősíti őket - egy életre

A börtönben mindenütt erősnek kell lenned, teljesen mindegy, hány éves vagy. Akármekkorának is látszanak az izmaid, a gyenge vagy fájdalmas ízületek nagyon kiszolgáltatottá tennének. Meglepő lehet, de ez az egyik fontos oka annak, hogy sok rab miért kerüli a súlyzós edzéseket.

Az erőedzés és a külső ellenállással való edzés mai formáinak egyik legnagyobb problémája az ízületekben okozott kár. A test ízületeit sérülékeny lágyszövetek veszik körül – inszalagok, izompólya, szalagok és nyálkatömlő –, amiket egyszerűen nem a kemény erőedzések terhelésére terveztek. Gyengébb terület még a csukló, a könyök, a térd, a hát alsó szakasza, a csípő, a rombuszizmok, a gerinc és a nyak. A vállak különösen ki vannak téve a sérüléseknek a testépítő gyakorlatok közben. Nagy szerencse kell hozzá, ha olyan embert akarsz találni, aki már legalább egy éve súlyokat emel, és még nincs krónikus ízületi fájdalom valamelyik fent említett területen.

De nem kell hinned nekem. Menj be egy durvább edzőterembe, és látni fogod az emelőket befáslizott csuklóval és térdel, a hátukat a legújabb technológiával készült övvel védik és stabilizáló kötést használnak a könyökökre. Az öltöző men-

tolos bedörzsölő krémektől és fájdalomcsillapító olajoktól bűzlik – és mindezek célja a fájdalom kordában tartása. Az ízületi problémák a testépítők állandó társai. És ezek csak súlyosbodnak, amikor a testépítő szteroidokat kezd szedni: az izmok hihetetlen gyors iramban nőnek, gyorsabban, mint amit az ízületek követni tudnak. A legtöbb, harmincas évei végén járó testépítőnél a károsodás már megtörtént, a fájdalom pedig életformává válik, akár abbahagyják az edzéseket, akár nem.

A károsodás megtörtént, mivel a testépítő gyakorlatok nagymértékben *természetellenesek*. Annak érdekében, hogy az izmokra nagy munka háruljon, a testnek muszáj nehéz, külső terheket felhúznia a természetben általában nem létező mozgulatokkal vagy szögekben. Ennek a terhelésnek az egyik mellékhatása az ízületek hatalmas igénybevétele, amiknek ezt a horrort folyamatos ismétlésekkel kell kibírniuk. Az eredmény a lágyszövet szakadása, íngyulladás, ízületi gyulladás és más betegségek. Ha az ízületek begyulladnak, a szövetek hegesedése sőt, a meszesedés is megindulhat, amitől az ízületek gyengébbek és merevebbek lesznek. A testépítő gyakorlatok elsősorban az izmokat célozzák, amik az ízületeknél hamarabb igazodnak a terheléshez; ez lényegében azt jelenti, hogy minél izmosabb egy testépítő, annál nagyobb lesz a baj.

Az ebben a könyvben szereplő calisthenic gyakorlatok – ha helyesen és sorozatban végzik őket – nem fognak ízületi problémákat okozni, ellenkezőleg: a komolyan edzők egész életük során fokozatosan erősítik az ízületeiket, és még meg is gyógyíthatják a korábbi sérüléseket. Ez a jótékony hatás két ok miatt következik be. Az első ok az alapvető fizika: az alkalmazott ellenállás soha nem nagyobb, mint az emelő saját testsúlya. Itt nincsenek azok a röhejes, a testépítők által úgy csodált terhelések. A második ok kineziológiai, azaz a mozgás tudományából ered. Egyszerűen szólva, a test évmilliók során alakult ki úgy, hogy elsősorban és leginkább saját magát legyen képes mozgatni: nem arra „tervezték”, hogy egyre nehezebb külső terheket cipeljen rendszeresen.

Egy kineziológus úgy mondaná, hogy a calisthenic mozgulatai *autentikusabban* a súlyemelő technikáknál. Amikor a test saját magát emeli meg például húzózkodás vagy guggolás közben, a váz- és izomrendszer természetes módon igazodik a leghatékonyabb és legtermészetesebb eredményhez. Súlyok emelésekor ez a természetes megoldás nem következik be – valójában a legtöbb testépítőnek az izmokra helyezett túlzott hangsúly érdekében meg kell tanulnia olyan *természetellenesen* mozogni, ahogy csak tud. A húzózkodás jó példa a calisthenic autentikus jellegére: az emberi test a főmlős rokonainkhoz hasonlóan úgy alakult ki, hogy az ágak segítségével képes legyen felhúzni magát a fára. Ez az ana-

tómiai örökség még mindig megvan, ezért a legtöbb ember gyorsan és biztonságosan hozzászokik a húzózkodáshoz. A húzózkodás testépítő változata a *döntött törzsű evezés*. Az emberi test nem ilyen mozdulatok végzésére alakult, és ennek eredményeként sok emelő a gyakorlat végzésekor hamar megsérül a gerincénél, a hát alsó szakaszán vagy a vállánál.

A calisthenic rendszeréhez tartozó autentikus mozdulatok természetes módon alkalmazzák az ízületek erejét arra, amire azok kialakultak. Ennek eredményeként az izomzattal *arányosan* fejlődnek, idővel inkább megerősödnek, nem pedig gyengülnek vagy kopnak. Amint az ízületi szövet újraépíti önmagát, a korábbi fájdalmak megszűnnek, és elkerülhetők lesznek a későbbi sérülések.

5. A testsúllyal végzett edzéssel hamar kialakítható a tökéletes fizikum

Az edzésed fő céljának az erőnek és az egészségnek kell lennie. A testednek annyira erőssé és funkcionálissá kell válnia, amennyire csak lehet, és ennek meg kell maradnia egészen öregkorodig. A calisthenic meg tudja adni neked. De legyünk őszinték: azért mindenki akar egy kis *izmot* is. Vagyis lehetőleg minél többet. A nagy, izmos testalkat segít az önbecsülésben és azt sugallja a többieknek, hogy „ne merj belém kötni”. Ez a börtönkultúra nagyon fontos része. Kint meg nem árt, már a hölgyek miatt sem.

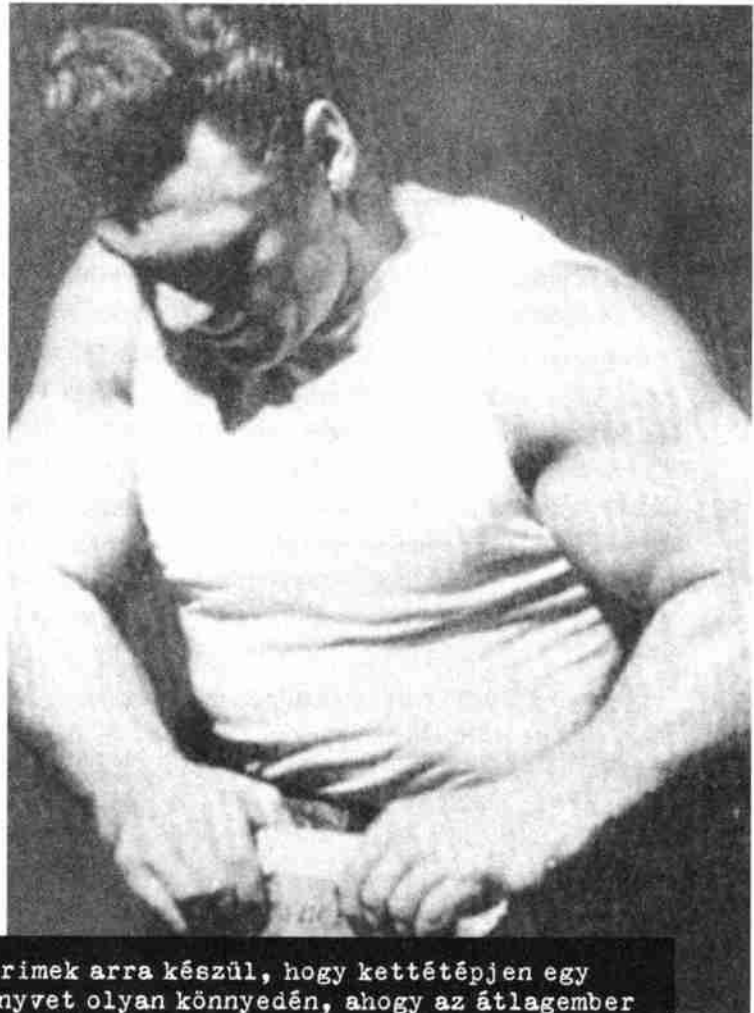
A *modern* calisthenic gyakorlása főként állóképességet és egy kis aerobikos tonizálást ad, de a fizikum szempontjából gyakorlatilag nem sokat tesz. A tradicionális calisthenic azonban bármilyen testre izomkötegeket pakol, és a lehető leg-rövidebb úton biztosítja az optimális fejlődést. Emellett a végeredmény nem egy ijesztő, művi „felpumpált gorilla”-jelmez, amit a mai szteroidos testépítők olyan szívesen viselnek. Az eredmény természetes, egészséges, és tökéletesen arányos test lesz, mint a görög atlétáké, akikről a görög istenek szobrait mintázták, és akiket még ma is a tökéletes emberi test őstípusának tartunk.

A szteroidok előtti időkben a közvélekedés szerint John Grimek volt minden idők legizmosabb – és *legesztétikusabb* – testű embere. Grimek 1939-ben elnyerte a „Tökéletes test” címet, és ő volt az egyetlen a Mr. Olimpia történetében, aki egynél többször is elnyerte a címet, 1940-ben és 1941-ben.

A robusztus és férfias Grimek volt az erőseMBER mintapéldánya. A mai kötött izomzatú testépítőkkel ellentétben fantasztikus sportoló is volt. A pózolás befeje-

zésekor kézenállásba rugaszkodott és lenyomott egy fekvőtámaszt, majd a lábait hátul leeresztette tökéletes hídba, amiből átcusszant spárgába. Grimek lelkes súlyemelő volt, de állítása szerint a felsőtestének izmait a kézenállásban végzett fekvőtámaszoknak is köszönhette. Sokat hirdette a calisthenic értékét, de úgy tűnik, csak kevesen figyeltek rá.

A testsúllyal végzett edzés masszív, izmos testet eredményez, aminek vitathatatlan bizonyíté-



A legendás John Grimek arra készül, hogy kettétépjen egy vaskos telefonkönyvet olyan könnyedén, ahogy az átlagember egy papírfecnit szakít el. A bicepsze meghaladta a 45 centit, és ehhez majdnem 130 centis magasság társult. Grimek a szteroidkorszak előtt érte el ezt az erőt és izomtömeget, és legtöbbször az acélgyárban végzett 12 órás műszakok után edzett. Sikertörténetében nagy szerepet játszott a hagyományos calisthenic. A testalkata tiszteletet ébresztett, és még ma is széles körben elismerik.

kát láthatod, ha legközelebb megnézed a férfitorna közvetítését a tévében. Azoknak a fickóknak tömör bicepszük van, a válluk, mint a kókuszdió, a széles hátizmaik szinte szárnyaknak tűnnek – és mindezt úgy érték el, hogy csak a saját testüket emelgették a gravitációval szemben. Éppen úgy, ahogyan az emberek régen edzettek.

6. A testsúllyal végzett edzés beállítja és szabályozza a testzsírszázalékot

A hagyományos testépítés túlevéshez vezet. Felejtsd el a szálkás profikat, akiket a magazinokban látsz – ők sem így néznek ki egész évben. Egyszerűen arról van szó, hogy a fényképeket a rövid versenyszezonban készítik, hosszú hónapok szigorú és egészségtelen diétája után. Szezonon kívül ezek az emberek sokkal nehezebbek: 10-15, vagy akár még több kilónyi fölösleges testzsírt cipelnek magunkon. És ezek még csak az elit arcok. Egy átlagos testépítő sokkal rosszabb helyzetben van. A magazinokban – amiket vallásos buzgalommal olvas – azt írják, hogy jóval több fehérjére van szüksége, mint amennyire valójában (ez persze csak cinikus kísérlet arra, hogy táplálékkiegészítőket sózzanak rá), így emberünk minden lehetséges alkalommal izomépitő ételeket nyom le a saját torkán. Mivel a legtöbb amatőr emelő nem nagy dózisu szteroidokon él, így az anyagcseréjük nem elég erős ahhoz, hogy az extra kalóriákat izommá alakítsa. A végeredmény az, hogy a legtöbb fickó, mire eljut a komolyabb súlyok emeléséhez, túltáplált és pufók.

A súlyokkal való edzés és a túlevés lélektana kéz a kézben jár. Egy nehezebb edzés előtt az erőemelő meggyőzi magát, hogy ha többet eszik, jobban fog emelni és izmot pakolni magára. Egy kökemény edzés után mesterségesen le van gyengülve, ennek megfelelően az étvágya is nő.

Épp az ellenkezője történik, amikor valaki komoly calisthenic edzésbe kezd. Ha mondhatom, hogy az elhízás és a testépítés jó barátok, akkor az elhízás és a calisthenic a legnagyobb ellenségek. Ha az a célod, hogy 180 kilóval csinálj *döntött törzsű evezést*, annyit ehetsz, amennyit csak akarsz, és még mindig véghezviheted, akár egy tömör réteg úszógumival is a hasadon. De nem tűzheted ki célul az egykezes fekvőtámaszt anélkül, hogy ne figyelnél a testsúlyodra. Senki nem lett jobb a testsúllyal végzett gyakorlatokban attól, ha kövér malaccá hizott.

A calisthenic célja, hogy az ember tökéletesen profivá váljon a saját testének mozgásában. Minél kövőbb vagy, ez annál nehezebbé válik. Ha elkezded rendszeresen dolgozni a calisthenickel, a tudatalattid összeköti a kisebb testsúlyt a könnyebb edzéssel, és automatikusan szabályozza az étvágyat és az étkezési szokásokat. Tudom, hogy ez igaz – sokszor láttam már magam is. Akik testsúllyal végzett edzésekbe kezdenek, természetes módon ledobják a zsírt. Próbáld ki, és nézd meg a saját szemeddel.

Lámpaoltás!

Ezt a könyvet sok, különböző típusú ember fogja olvasni. Lesznek kezdők, akik hosszú távon akarnak erőt és izmot építeni. Sokan már elkötelezett testépítők, erőemelők vagy edzőterembe járók, és csak kiegészítő technikákat keresnek az edzésprogramjukba – esetleg arra az időre, amikor szabadságon vannak, szüneteltetik a súlyokat, vagy egyszerűen nem mennek le a terembe. Az olvasók egy része talán maga is rab, akit érdekel az ideális cellaedzés, amivel eltöltheti az időt odabent. Kevesen, de lesznek olyanok is, akiket egyszerűen általánosságban érdekel a testedzés, és kíváncsiak rá, hogyan megy ez a börtönben.

Akarmelyik csoportba is tartozol, remélem, hogy elgondolkodtattalak a testsúllyal végzett edzés előnyeiről. Szenvedélyem ennek a terjesztése, mert tudom, hogy minden mai, sportoló ember hatalmas előnyökhöz juthat abból a tudásból és módszerekből, amelyek a börtönökben és más intézetekben maradtak fenn. Nekem ez a könyv nem csak gyakorlatok gyűjteménye. Számomra ez egy kiáltvány a modern erőedzés forradalmasítására – a *fegyenc kiáltványa*.

A könyvben eddig megpróbáltalak meggyőzni a börtönökben fennmaradt „tradicionális” calisthenic mögött meghúzódó elmélet igazságáról. Ám mielőtt belevetnéd magad a legfontosabb részbe – a gyakorlásba –, szükséged lesz a könyv rendszerének áttekintésére. A következő fejezetben mindent megtalálász, amire később szükséged lesz.

4.: FEGYENCEDZÉS

A KÖNYVRŐL

A könyv megírásának ötlete akkor merült fel először, amikor az Angola börtönben voltam. Egy nyolc éves börtönbüntetés hatodik évében jártam és egy rakat srácot edztem, hogy elérjék a csúcsformájukat. Emiatt nagy halom feljegyzés, lefirkantott ötlet és edzésprogram gyűlt össze egy nagy kartondobozban. A könyv megírásának ötlete tulajdonképpen nem is tőlem származott, de még csak nem is egy másik rab jött elő vele. Egy Ronnie nevű smasszer javasolta.

Ronnie nagy, kövér, fekete fickó volt, akit tiszteltek a rabok, mert magasan jegyzett helyi erőemelő volt, és akkora, mint egy teherautó – nagyjából annyira erős is. Nem volt egy hangos típus, de nem lehetett szarakodni vele. Nyilván senki nem akarta, hogy Ronnie elkapja, mert tuti leszakította volna a karját. Én mindig jól kijöttem vele, részben az erősítés iránti közös érdeklődésünk miatt. Néha, az esti ellenőrzések közben, megállt a cellámnál, és beszélgettünk erről vagy arról a gyakorlatról, vagy a vasakkal való edzésről. Egy napon a kézenállásban végzett gyakorlatok finom részleteiről beszélgettünk, amikor kibökte: „tudod, szerintem ezt le kellene írnod. Kint már senki nem tud semmit ezekről a dolgokról. Mind eltűnt.” Mivel a különböző börtönök könyvtáraiban és kint is éveken keresztül olvastam ilyen témájú magazinokat, egyet kellett, hogy értsek vele.

A következő néhány évben a technikáimat és a módszereimet fokozatosan átdolgoztam könyv formátumba. Nem volt túl nehéz, ha azt nézzük, hogy a rendszer már létezett. Hiszen éveken keresztül tanítottam. Viszont rengeteg erőfeszítést igényelt a dolgok összesűritése és a lényeg kézikönyv méretűre csökkentése. Új volt nekem az írás, de az üres óráimban fokozatosan kialakultak a dolgok.

A könyv, a *Fegyencedzés* ennek az erőfeszítésnek az eredménye. Úgy gondoltam, hogy az emészthetőség kedvéért hasznos lehet az olvasók számára, ha ebben a fejezetben áttekintést adok a könyv szerkezetéről, hogy tudd, mire számíts, és

hogyan lehet a legjobban használni. Eközben bemutatom és kiemelem a *Fegyencedzés* néhány központi gondolatát, különösen a „Mesterhatost” és a „tíz lépést”.

Itt van hát a könyv és a tartalom összefoglalása:

I. RÉSZ: BEVEZETŐ GONDOLATOK

Az első részben bemutatjuk a *Fegyencedzés* rendszerének részletes hátterét. Tartalmazza a bevezetést, egy fejezetet a tradicionális calisthenicről, a testsúllyal végzett edzés előnyeiről a modern edzőtermi edzésekhez képest, illetve ezt a fejezetet. Ez a négy fejezet elmond mindent, amit tudnod kell a rendszer elméletéről, jellegéről, az elérhető eredményekről és az előnyeiről. Megtudsz pár dolgot a börtönedzések régi hagyományáról, a *Fegyencedzés* eredetéről és történetéről. Ezek a fejezetek azért hasznosak, mert jobban megértheted a rendszert és tisztáznak néhány félreértést, amiket a börtönbeli edzésekről vagy a calisthenicről esetleg nem hiteles forrásból hallhattál.

II. RÉSZ: A MESTERHATOS: ERŐGYAKORLATOK

A könyv második részének a címe: *A Mesterhatos: erőgyakorlatok*. Ahogy a cím mutatja, a *Fegyencedzés* hat gyakorlaton alapul, a „Mesterhatos”-on.

Bármelyik hozzáértő erőemelő edző megmondhatja neked, hogy ezernyi gyakorlat létezik az izmaid edzésére, de egy valóban jó edzéstervhez csak egy maroknyi átfogó alapgyakorlat kell. Ennek az az oka, hogy bár a test mintegy ötszáz izomból áll, ezek úgy alakultak ki, hogy összhangban működjenek egyrészt a többi izommal, másrészt a testtel mint egészszel. Ha az izmokat egyenként akarod edzeni, akkor egyszerűen figyelmen kívül hagyod ezt a tényt, és „leneveled” a testedet az összehangolt, egységes egészként való működés természetes ösztönéről. Ezért ha jól akarsz dolgozni az izmaiddal, a legjobb megközelítés, ha kiválasztasz pár – a lehető legkevesebb számú – olyan gyakorlatot, amelyek teljesen megdolgoztatják a tested, és így a kulcsgyakorlatok révén folyamatosan erősebbé és erősebbé válsz.

A Mesterhatos

A rendszerünkben *hat* olyan alapgyakorlat van, amit a teljes test megdolgoztatására használunk – ezek mindent megmozgatnak, a fejbőrtől a lábujjakig. A hat gyakorlat kiválasztása évszázados hagyományok, próbálgatás, valamint a kineziológia és az anatómia alapjai ismeretének az eredménye. A Mesterhatos gyakorlatai és az általuk edzett elsődleges izomcsoportok az *első táblázatban* találhatóak. Egy gyors pillantás az *első táblázatra* megerősíti, hogy a Mesterhatos minden nagyobb izomcsoportot megdolgoztat – elsődleges mozgatóként. A feladatok tökéletesen kiegészítik egymást: amíg a híd a test csaknem teljes hátsó részét megdolgoztatja, a lábemelések az elülső részt, a fekvőtámasz a felsőtest tartóizmait, a húzódkodások a húzásért felelős izmokat célozzák és így tovább. Mindennek megvan a maga ideális munkaterhe. A gyakorlatok között persze átfedések is vannak. Például a felsorolt izomcsoportokon végzett alapos munka mellett a fekvőtámasz a hasizmokat is igénybe veszi, a híd a tricepszet stb. A lista csak a gyakorlatok által célzott *fő izomcsoportokat* tünteti fel. Ebből a rövid listából is láthatod, hogy a teljes test edzéséhez csak ez a hat gyakorlat kell. Ennél több már gyilkos lenne, a kevesebb meg hézagokat hagyna.

A tíz lépés

Ha megtanulsz nagy ismétlésszámmal dolgozni, az jó. A II. részben azonban elmagyarázom, hogy ha a fekvőtámaszaidhoz és a húzódkodásaidhoz újabb ismétléseket adsz, az csak az állóképességed javítja, de nem erősít és nem növeli az izmokat. Az erő és az izmok majdnem minden börtönbeli edzésprogram kulcsterületét képezik, és ez az elv a *Fegyencedzés* rendszerének is. Emiatt *mind a hat nagy mozgásforma tíz különböző gyakorlatra van bontva*.

Ez a tíz gyakorlat az úgynevezett „tíz lépés”. Ezekre azért van szükség, hogy a tanuló fokozatosan léphessen előre és felfelé a mozgás különböző nehézségi szintjein, a kezdőtől a mesterfokig. Neked is az lesz a dolgod, hogy lassan haladj előre a különböző gyakorlatokon keresztül.

A tíz lépés technikái az alap „Mesterhatos” gyakorlatainak variációi. A Mesterhatos minden gyakorlatához – *fekvőtámasz, húzódkodás, guggolás, lábeme-*

1. TÁBLÁZAT A MESTERHATOS GYAKORLATAI

A mozgás típusa	A megdolgoztatott fő izomcsoportok
1. Fekvőtámasz	Mellizmok (nagy és kis), elülső deltaizom, tricepsz
2. Guggolás	Négyfejű izom, farizmok, combhajlítók és a belső comb izmai, csípő, vádli és lábfej
3. Húzódzkodás	Széles hátizom („szárnyak”), rombusz izmok, trapéz izom, bicepsz, alkarok és kezek
4. Lábemelés	Egyenes hasizom („kockahas”), ferde hasizmok (a derék izmai), fűrészizom (a bordák külső részén), bordaközi izmok, rekeszizom, haránt hasizom, a marok szorításáért felelős izmok, egyenes combizom (négyfejű izom), szabóizom (négyfejű izom), a csípő teljes elülső része
5. Híd	A gerinc mellett futó izmok, alsó háti szakasz, a csípő hátsó része, kétféjű combizom (combbicepsz)
6. Fekvőtámasz kézenállásból	Tricepsz, a teljes vállöv, trapézizmok, kezek, ujjak, alkar



2. TÁBLÁZAT A GUGGOLÁS TÍZ LÉPÉSE

1. lépés Guggolás gyertyaállásban
2. lépés Bicska guggolás
3. lépés Guggolás támasszal
4. lépés Fél guggolás
5. lépés Teljes guggolás
6. lépés Guggolás zárt lábbal
7. lépés Felemás guggolás labdával
8. lépés Fél egylábás guggolás
9. lépés Egylábás guggolás támasszal
10. lépés Egylábás guggolás



lés, hid és fekvőtámasz kézenállásban – tíz lépés tartozik. A második részben mindegyik mozgásformát külön fejezet tárgyal, amelyben részletesen szerepel a tíz lépés. A guggolásról szóló fejezet például tíz különböző gyakorlatot részletez. Ezek a feladatok mind a guggolás mozdulatának variációi, és nehézségi sorrendben szerepelnek: az első a legkönnyebb, a tizedik pedig a legnehezebb.

Az 1. lépés a *guggolás gyertyaállásban (tarkóállásban)* – ez a gyakorlat legkönnyebb változata –, a 10. lépés a teljes *egylábás guggolás*, ami a legnehezebb variáció. A guggolást gyertyaállásban majdnem mindenki rögtön meg fogja tudni csinálni, függetlenül attól, hogy mennyire gyenge vagy edzetlen; az egylábás guggolást viszont valószínűleg senki nem lesz képes kivitelezni, szintén függetlenül az edzettségtől vagy az erőtől. Ennek a felépítésnek az a célja, hogy az emberek – akik általában egyedül, saját edző és különleges felszerelés nélkül dolgoznak – fokozatosan haladjanak, amíg az *egylábás guggolásból* el nem érik a 20-50 ismétlésszámot.

Annak, aki a tizedik lépést is tökéletesen elsajátítja, erősebb, egészségesebb és jobban működő lába lesz, mint azoknak a felfújott izomzatú edzőtermi patkányoknak, akik 180 kilóval guggolnak. Ez az atletikus képességek *lenyűgöző* bizonyítéka. De – eddig – kevés ember férhetett csak hozzá a tradicionális tudásanyaghoz, ami révén ezt a mutatványt végre lehet hajtani. Megpróbálják az *ellenőrzött* egylábás guggolást egyszer, de még egy ismétlés is lehetetlennek tűnik. Ha viszont tudnák, hogyan kell tíz lépésen keresztül felépíteni a gyakorlatot, nagyon gyorsan mesteri szintre tudnák fejleszteni ezt a technikát, munka közben egy teherautónyi edzettséget és belső elégedettséget összeszedve. Az edzőtermekben ez a tudás azonban vagy eltűnt, vagy a különböző gépek és felesleges kacsatok miatt felhígult; az új rendszer meg egy lyukas garast sem ér, hacsak nem a szteroid dolgozik helyetted.

A tíz lépés beépítése valószínűleg a *Fegyencedzés* legfontosabb, forradalmi jellemzője. Ha jól alkalmazzák, a tíz lépés a csenevész embereket is rövid idő alatt nagyon erőssé teszi, ezért a rendszert féltékenyen őrzik azok, akiket bent tanítottam. A tudás hatalom. A börtön falain kívülre ritkán kerül ki bármi is a rendszerről, korábban pedig semmit nem adtak ki nyomtatásban. A könyv, amit a kezdedben tartasz, az első, ami teljes részletességgel kifejti a tíz lépést, ami így a nyilvánosság számára elérhetővé vált.

Egy biztos: lesz jó pár srác odabent, akik rendszeren kiakadnak rám, amiért a rendszer – ami már teljes – „kikerül” a nyilvánosság elé.

A mesterlépések

A fejlődésed célja az, hogy a különböző gyakorlatokon keresztül olyan magas szintre lépj, hogy az összes gyakorlat legnehezebb változatát – a sorozatok tizedik lépését – is végre tudd hajtani. Mivel a tizedik lépés jelenti a különböző gyakorlatok csúcspontját, néha mesterlépésnek is nevezik őket. Mivel a Mesterhatos minden mozgásformájához egy mesterlépés tartozik, így *hat* mesterlépés van, amiket idővel le kell győznöd és tökéletesítened kell. A hat „csúcsgyakorlat” a következő:

3. TÁBLÁZAT – MESTERLÉPÉSEK

Gyakorlat	Mesterlépés
Fekvőtámasz	Egykezes fekvőtámasz
Guggolás	Teljes egylábás guggolás
Húzódkodás	Teljes egykezes húzódkodás
Lábemelés	Lábemelés függeszkedésből
Híd	Híd állásból, állásba visszaérkezve
Fekvőtámasz kézenállásban	Egykezes fekvőtámasz kézenállásban



Nagyon kevesen lesznek képesek mind a hat mesterlépést tökéletes formában és több ismétléssel végrehajtani. Talán találsz majd pár olyan embert, akik a hatból egyet vagy kettőt meg tudnak csinálni. Ennek az az oka, hogy sokan csak egy erősségükre fókuszálnak, és nagyon kevesen dolgoznak úgy, hogy az egész testük edzett és erős legyen. Ez nagy hiba. Ez az oka annak is, hogy miért találhatsz néhány embert, aki képes az egykezes fekvőtámaszra, de alig valakit – a legkeményebb börtönök és a legjobb tornaklubok kivételével –, aki mind a hatot jól meg tudja csinálni. A világon csak egy maréknyi ember képes hibátlanul kivitelezni a Mesterhatos gyakorlatainak tizedik technikáit. Legyél te az egyik!

Fejlődési táblázatok

Minden fejezetben az adott gyakorlatot részletesen kiveséző tíz lépés után egy világos és tömör *fejlődési táblázatot* találsz, ami összefoglalja, hogyan haladj a tíz lépéssel. Ez a hat táblázat – a Mesterhatos minden gyakorlatához egy-

egy – részletesen leírja a tíz lépést, és a lényeg: minden információt tartalmaz arra vonatkozóan, hogy a mikor érted el az adott gyakorlatról való továbblépéshez szükséges szintet, tehát mikor gondolhatod úgy, hogy tökéletesen elsajátítottad a gyakorlatot, és elkezdhetsz a következő lépésen dolgozni. Nagyon fontos, hogy ehhez tartsd magad, mert ha túl gyorsan próbálsz haladni, az általában katasztrofális következményekkel jár: rossz technika, sérülés és végül a motiváció elvesztése.

Változatok

A Mesterhatos minden fejezete rövid szakasszal, a *Változatokkal* végződik. Ezek a Mesterhatos jó néhány különböző változatát tartalmazzák, és közülük nem mindegyik szerepel a tíz lépésben. Egyrészt azért, mert a változatok nem mindegyike illik ide, másrészt, ha az összes változat egy programban szerepelne, az már túlzás volna.

Pár példa: a tolódkodások hasonló izmokat dolgoztatnak meg, mint a fekvőtámasz, emiatt változatnak tekintjük. A régi idők híres *tigris karhajlítása a kézenállásban végzett fekvőtámasz* rokona, így ez is egy változat. Az *ugrás guggolásban* és a *számolyugrás* a guggolás dinamikusabb formái, tehát ezek is változatok.

A változatok *nem helyettesítik* a tíz lépést. Viszont mindenképpen jól jön, ha ismered ezeket a gyakorlatokat, mert változatossá teheted az edzésedet, vagy módosíthatsz a technikákon, ha sérülésed van.

HARMADIK RÉSZ: LÉGY A SAJÁT EDZŐD!

A börtönben az *El Entrenador* – az Edző – néven is emlegettek, mert bizonyos árért erődöző technikákat és készségeket tanítottam. De én kivétel voltam: a tudás hatalom, amit a börtönben – a többi szokásos tulajdonhoz hasonlóan – féltékenyen őriznek. Kint bármelyik edzőteremben fogadhatsz személyi edzőt. A legtöbben persze túlárazzák a szolgáltatást és gőzük sincs az eredeti, hatékony edzésről. Szerencsés vagy, ha találsz egy jót köztük, de az tényleg ritka. A könyv utolsó két fejezetében meg akarlak tanítani arra, hogyan legyél a saját edződ.



A börtönben vagy megtanulod megvédeni magad, vagy annyi neked

A 11. fejezetben – *A test bölcsessége* – megpróbálok átadni valamit az évek alatt összegyűjtögetett hatékony edzésfilozófiámról. Tippetek adok a helyes bemelegítéstől kezdve egészen addig, hogy milyen utakon érhet el egy erősportoló valódi és folyamatos fejlődést – drogmentesen. Az ebben a fejezetben szereplő megközelítések és stratégiák az elpocsékolott energiák és jójódések hosszú éveit takaríthatják meg neked.

A 12. fejezet – *Edzéstervek* – megtanítják, hogyan kapcsolod össze a korábbi információkat a saját edzésterved összeállításához, bármelyik fejlődési szakaszban.

Lámpaoltás!

Remélem, ez a fejezet jó áttekintést adott a könyv tartalmáról. Ez fontos, mert a *Fegyencedzés* nem csak egy újabb, jó sok technikával és ötlettel telitömött könyv arról, hogyan eddz. Ez egy teljes rendszer, filozófia, *életmód*, ahogyan én és sokan mások évtizedeken keresztül éltünk. Ez védett meg minket a becsavarodástól, és néha ez volt a hajszálvékony reménysugár, ami az élet és a halál közötti választóvonalat jelentette.

A könyv a bent töltött idő alatt összegyűjtött tudásmennyiséget tartalmazza, összesűrítve. Odabent tanultam és most megosztom, hogy neked ne kelljen bemenni érte. Azért írtam ezt a könyvet, hogy használják. *Ne csak olvassák* – használják. Szóval kezd csak el! A legjobb kezdés, ha biztos vagy benne, hogy érted a rendszernek a 3. fejezetben – *Fegyenckiáltvány* – kiemelt előnyeit. Ha ezt megérted, olvasd el az összes fejezetet az ötödiktől a tizedikig. Tudj meg többet a „Mesterhatos”-ról, a gyakorlatok helyes végrehajtásáról és a hibákról, amiket el kell kerülnöd.

Kezdd el most! Nincs szükség semmilyen különleges felszerelésre. Kezdd el a *fekvőtámasz*, a *guggolás*, a *húzódzkodás* és a *lábemelés* tíz lépésének legelső gyakorlataival. Ezek könnyűek lesznek, ha csak nem vagy sérült, vagy mozgáskorlátozott. Olvasd el a fejlődési táblázatot és idővel az egész könyvet, dolgozd ki a saját edzéstervedet a 12. fejezetben leírtak segítségével.

Attól a pillanattól kezdve, hogy belefogsz a *Fegyencedzésbe* – lehetőleg még ma! –, az egyetlen célod kizárólag a mesterlépések tökéletes elsajátítása lehet. Nem csak egy-kettő – mindegyiké! Ez annyira fontos, hogy megismétlem:

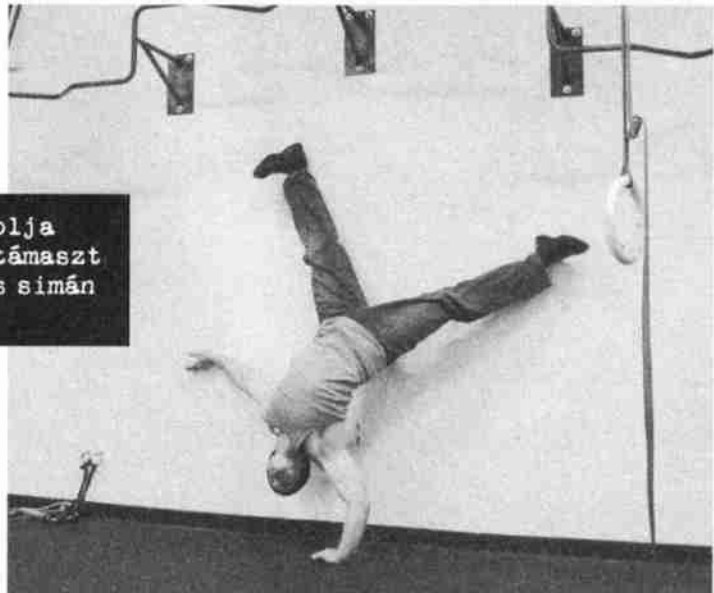
Az egyetlen célod kizárólag a Mesterlépések tökéletes elsajátítása lehet!¹

Nem érdekel a korod, hogy milyen formában vagy, vagy más hasonló baromság. Csinálhatod gyorsan, vagy évekig is edzhetsz, amíg eléred a személyes csúcsmódat. Ez nem számít. Semmi nem számít, csak az erőfeszítés és a bátorság. *Megvan* az erőd ahhoz, hogy elérd ezt. Ebben a könyvben megtalálsz minden eszközt ahhoz, hogy sikerüljön. A kifogások ideje lejárt! Én nem fogadom el őket. A börtönben nekünk nem volt időnk a gyengeségre. Az a fajta érzelmi és fizikai sérülékenység, amit a kinti világban az emberek szinte érdemrendként viselnek, a börtönben támadásra és megalázásra való felhívás lett volna. Ez az én rendszerem tanulói számára elfogadhatatlan.

A lámpákat leoltották. Egyedül vagy a celládban, csak a tested és az elméd a társad.

Kezdjük az edzést!

Egy fiatal gyakorolja az egykezes fekvőtámaszt kézenállásból – és simán odakeni!



¹ A Mesterlépések felsorolása a 60. oldalon szerepel.

5. A FEKVŐTÁMASZ

PÁNCÉLKEMÉNY MELLKAS ÉS ACÉLOS TRICEPSZ

A fekvőtámasz a felsőtest legjobb gyakorlata. Erősít, izmokat épít, erősíti az inakat és arra edzi a felsőtest tolóizmait, hogy a test alsó részével és a törzssel összhangban dolgozzanak. Nincs a világon még egy gyakorlat, ami minderre képes. A fekvőnyomást gyakran próbálják eladni a leghatékonyabb felsőtestgyakorlatként, de ez teljes téveszme. A fekvőnyomás egyrészt mesterségesen izolálja a felsőtestet, másrészt tönkreteszi a rotátorköpeny (vállforgató köpeny) izmait, és rövid, azonos időközönkénti ismétlésnél irritálja a könyök- és a csuklóízületet. A fekvőtámasz *védi* az ízületeket és funkcionális erőt fejleszt – olyat, amit az *igazi világban* is használhatsz, nem csak az edzőteremben. Ezért van az, hogy a fekvőtámasz első számú izomerősítő gyakorlat a katonai kiképzőtáborokban és akadémiákon világszerte. Ez mindig is így volt, amióta az első harcosok erősítő edzésekre kezdtek.

Sajnos, mivel a fekvőnyomás lett a legmenőbb gyerek a soron, a fekvőtámaszt lefokozták nagy ismétlésszámban végzett állóképességi gyakorlattá. Ez nagy kár, ugyanis, ha tudod, hogyan kell fokozatosan tökéletesíteni a fekvőtámasz mozdulatait, olyan pusztító erejű felsőtested lesz, hogy versenyre kel, sőt, le is győzi bármelyik testépítőét vagy erőemelőét. A vállaid pedig meg fogják köszönni! Ez a fejezet megtanít mindenre, amit tudnod kell a technika *lehető legtükéletesebb elsajátításához*.

A fekvőtámasz előnyei

A fekvőtámasz különböző formái az izmokat különböző szinten mozgatják meg, de mindegyik nagyszerűen erősít és növeli az izmokat. A fekvőtámasz dinamikusan fejleszti a tolóizmok hálózatát a törzsön, erősen megdolgoztatja a *nagy mellizmot*, az *elülső deltaizmot* és a *kis mellizmot*. A fekvőtámasz a *tricepsz* – ami a felkar legnagyobb izma – mindhárom fejt erősíti.

A fekvőtámasz ezeket az izmokat azok ideális mozgástartományában dolgoztatja, de egy helyesen végrehajtott fekvőtámasz közben sok további izom kap jó *izometrikus* edzést – ami azt jelenti, hogy statikusan húzódnak össze és a testet megtámasztják. A fekvőtámasz közben izometrikus mozgást végez többek között a *széles hátizom*, a mellkas és a bordaketrec mély izmai, a gerinc körüli izmok, a has, a derék, a csípő izmai, a *farizmok*, a *négyfejű izom* és az *anterior tibialis* (a sípcsont izma). Még a lábfej és a lábujjak is részesülnek az izometrikus munka előnyeiből!

Fokozatos és helyes végrehajtás esetén a fekvőtámasz erősíti az ízületeket és az inakat, így hozzájárul az általános erejükhöz és egészségükhöz. Az ujjakat, a csuklót, az alkart és a könyököt tartó kicsi, ámde létfontosságú mélyizmok a fekvőtámaszok révén idővel megerősödnek, és ezzel csökken az esélye a kéztőalagút-szindróma, a teniszkönyök, a golfkönyök, és más, általános fájdalmak kialakulásának. Néhány változat (lásd a *felemás fekvőtámaszt* a 86–87. oldalon) nem stabil felületet használ, és ez szinte golyóállóvá teszi a rotátorköpeny sérülékeny izmait, amik egyébként rengeteg erősportolónak okoznak végeláthatatlan sérüléseket. A fekvőtámasszal járó, felgyorsuló vérkeringés kimosza az ízületekben felhalmozódott salakanyagokat, megszünteti a ragasztószerű megtapadásokat és nyugtatja a régi heges szöveteket. Azok az erősportolók, akik progresszív fekvőtámaszokat is tesznek az edzésprogramjukba, sokkal kevésbé szenvednek sérülésektől ezeken a fontos területeken, mint azok, akik csak vasakat pumpálnak.

Tökéletes technika

- tökéletes eredmény

Valószínűleg oldalak százait olvastam el a fekvőtámasz „helyes” technikájáról a küzdősportokról szóló könyvektől a régi katonai kézikönyveken át. Ezek a leírások sokszor különböztek egymástól. A valóságban mindenkinek egy kicsit más lesz a „tökéletes” technikája. Ez pusztán a különböző testtípusok következménye:

a végtagok hosszúsága, a relatív erő, a testzsírszázalék és a korábbi sérülések mind fontosak lehetnek. Így ahelyett, hogy megadnám a „tökéletes” fekvőtámasz köbe vésett meghatározását, inkább megosztok pár általános szabályt és gondolatot:

- Kerüld a fura szögeket és kéztartást. Találj egy olyan beállítást, ami neked kényelmes.
- A törzs, a csipő és a lábak egy vonalban legyenek. Ha a fenekedet kinyomod fekvőtámasz közben, az annak a jele, hogy a derék nem elég erős ahhoz, hogy a testet egyenesen tartsa.
- A lábaidat zárd össze. Ha szétnyitod a lábaidat, a törzsedet nem kell mozgás közben stabilizálni, amitől a gyakorlat sokkal könnyebb lesz.
- A gyakorlat felső pozíciójában a karok legyenek egyenesek, de a könyöködöt ne feszítsd meg, hanem maradjon egy kicsi ív benne, hogy az ízület ne csípődjön be. (Ezt úgy is szokták mondani, hogy a karjaid maradjanak „puhák”.)
- A légzés legyen egyenletes. Az általános szabály szerint felfelé toláskor fújd ki a levegőt, és lefelé ereszkedéskor lélegezz be. Ha a légzés kezd nehézkes lenni és nem tudod követni a ritmust, a gyakorlatok között vegyél többször lélegzetet.

Sebesség

Sokan azt ajánlják, hogy a fekvőtámaszokat gyorsan végezd – esetleg amilyen gyorsan csak tudod. Sokan egyenesen a „pliometrikus” fekvőtámaszt részesítik előnyben, ami igazából egy modern, puccos név a jó öreg „tapsolós” fekvőtámaszra, amikor olyan dinamikusan lököd el magad a földtől, hogy a levegőben egyet, kettőt vagy akár hármat is tudsz tapsolni.

Annak is megvan a maga előnye, ha valaki képes gyors fekvőtámaszokat csinálni. A gyors mozdulatok a „nyújtási reflex” nevű mechanizmus révén stimulálják és edzik az idegrendszert. Ha versenyzel, sok helyen időkeretet szabnak a fekvőtámaszokra, tehát minél gyorsabban tudod elvégezni a gyakorlatot, annál valószínűbb, hogy nyersz. Emellett nem árt, ha tudod, hogy képes vagy gyorsan is mozgatni az izmaidat. Ezek miatt egyszer-egyszer – amikor már túl vagy a kezdő szinten, és mind az ízületeid, mind az izmaid is edzésben vannak – dolgozhatsz gyorsabb sorozatokkal is. Haladóként is figyelj arra, hogy a sebességet fokozatosan növelj néhány edzésen keresztül, hogy hozzászoktasd a testedet.

Ha pár edzésenként csinálsz néhány gyors sorozatot, az az edzettség és a változatosság szempontjából is jót tesz. Ennek ellenére a fekvőtámaszok többségét *viszonylag* lassan kell végezni: két másodperc lefelé, egy másodperc szünet, majd két másodperc vissza a felső pozícióba, utána azonnal ereszkedj le ismét.

Két oka is van annak, hogy miért kell megpróbálnod tartani magad ehhez az állandó ritmushoz. Először is az *egyenletes* technika magasabb szintű tiszta erőt hoz létre. Amikor kirobbanó mozgást végzel, bizonyos szakaszokban elkerülhetetlenül lendületet használsz. Ha viszont a lendület végzi el a munkát, akkor nem az izmaid dolgoznak. Csalni is jóval könnyebb egy gyorsabban végrehajtott mozdulatnál. Mindenki látott már olyat, hogy valaki szinte „felpattant” a gyakorlatok alsó pozíciójából, mert az izmai nem voltak elég erősek a test mozgásához.

Másodsor, az ember ízületei sokkal könnyebben hozzászoknak a szabályos mozdulatokhoz, mint a robbanékonyakhoz. Kisebb az esély a krónikus vagy akut sérülésekre is. Időnként a gyors mozdulatok is elég biztonságosan alkalmazhatók, de csak ha az ízületeid már hozzászoktak a szabályos, egyenletes ritmusú technikákhoz. A kirobbanó mozdulatok hasznosak lehetnek, ha ki akarsz egészíteni az edzésedet, de nem jó, ha ezek alkotják a fő vonulatot. Akik kizárólag gyorsan edzenek, inkább előbb, mint utóbb fájdalommal és recsegő ízületekkel végzik.

Kosárlabda, baseball-labda és adj egy puszit a babának

Néhány fekvőtámasztípushoz – amiket a későbbiekben mutatok majd be – a gyakorlat nehezítése érdekében bizonyos tárgyakat kell használni. A tárgyak nem nélkülözhetetlenek, de nagyon hasznosak a technikák végrehajtásakor és a mozdulat mélységének ellenőrzésekor – különösen, ha egyedül edzel. Ez is egy olyan módszer, amit a börtönökben széles körben alkalmaznak.

Csak egy kosárlabdára és egy baseball-labdára lesz szükséged. Ezeket majdnem minden nagyobb áruházban olcsón beszerezheted. A régiiek inkább nehéz medicinlabdákat használtak, de a kosárlabda olcsóbb, és ugyanolyan jó. Ha nem akarsz kosárlabdát vagy baseball-labdát használni, bármilyen hasonló méretű tárgy megteszi. A téгла például praktikus alternatíva: három, vízszintesen egymásra tett téгла nagyjából kosárlabdányi, egy téгла pedig körülbelül baseball-lab-

dányi magasságú. Minden-
esetre bármit használsz, bi-
zonyosodj meg róla, hogy
biztonságos, nem fog eltör-
ni és sérülést okozni. Töré-
keny vagy éles szélű tárgyak
nem játszanak.



Amikor a fekvőtámasz mélységének ellenőrzésére használsz valamit, fon-
tos, hogy ne *ütközz* a tárggyal. Lassan ereszkedj le, amíg könnyedén megérint-
ted a kosárlabdát, baseball-labdát, vagy amit használsz. Annak meghatározá-
sához, hogy milyen erővel kell megérinteni a tárgyat, a börtönben volt egy
mondásunk: *adj egy pusztit a babának*. Ha (például) a mellkasod felső része
a fekvőtámasz alsó végpontján megérinti a baseball-labdát, csak annyira kell
összeérniük, mint amikor megpusztilod egy baba homlokát. Sem erősebben,
sem gyengébben.

Ha a fekvőtámasz legalsó pontján megállsz egy pillanatra, azzal kiküszöbölöd
a lendület szerepét, emellett kiváló izomerőt és -kontrollt nyersz. Ezért hangsú-
lyozom mindig az egy másodperces szünet fontosságát a mozdulatok alsó pozíció-
jában. Egyébként az „adj egy pusztit a babának” technika az olyan erőedző tech-
nikákra is alkalmazható, mint a fekvőnyomás vagy a vállból nyomás. Ha nem
tudsz könnyedén „pusztit adni” a testeddel a rúd alsó helyzetében – tehát ha lök-
nöd kell, vagy éppen gyorsan megállítanod –, túl nehéz súlyt használsz. Mít értek
„túl nehéz” alatt? Egyszerűen fogalmazva: ha nem tudsz tökéletesen kontrollálni
egy súlyt a technika teljes mozgástartományában, akkor túl nehéz.

Tenyér, bütök, csukló vagy ujjak?

Azt javaslom, hogy a fekvőtámaszokat általában tenyérrel a padlón végezd.
Sokan különféle egzotikus kéztartásokkal szórakoztatják magukat, amikor a bütö-
keiket, az ujjbegyeiket, a hüvelykujjukat, vagy néha a befordított csuklójukat
használgják. Én azt akarom, hogy a tanítványaim egy életen keresztül gyakorol-
hassák a fekvőtámaszt, ami azt jelenti, hogy az ízületek számára legkényelme-
sebb kéztartást kell választani. A legtöbb embernek a klasszikus, földön fekvő
tenyér a legkényelmesebb. A kevés kivételt a csuklósérüléssel bajlódók képezhe-
tik, akiknek egyszerűbb zárt ököllel, az ujjak bütökein támaszkodni.

Ha a tíz ujjaddal tartod magad, erősíted a kezet és az alkart, és hasznos kiegészítője az edzésednek – különösen, ha a fogáserősséggel is sokat foglalkozol. Az ujjakon végzett fekvőtámaszokat is fokozatosan építsd fel: kezd az 1. lépéssel, a *falnál végzett fekvőtámasszal* (74–75. oldal), és fokozatosan haladj a lépésekkel, amíg az ujjaid hozzászoknak.

A legtöbb ember számára egy-két hetente pár sorozat hagyományos fekvőtámasz az ujjbegyeken – széttárt ujjakkal – elég ahhoz, hogy erősebb és egészségesebb kezüik legyen, mint egy átlagos embernek. Ennél többre nincs is nagyon szükséged.

Persze néhányatoknak ez nem lesz elég, és többet akartok. Ha ez a helyzet, akkor ahelyett, hogy egyre kevesebb ujjat használnál, biztonságosabb, ha végighaladsz mind a tíz lépésen, a tíz ujjaddal dolgozva, amíg meg nem tudod csinálni az egykezes fekvőtámaszt így is. Mondjuk, ennyire haladó szakaszba azért kevesen jutnak el. De hidd el, hogy mire négy ujjal és egy hüvelykujjal csinálsz egykezes fekvőtámaszokat, az ujjaid olyanok lesznek, mint az acélrudak.

Ha a kézfejedden vagy a csuklóízületen végzel fekvőtámaszokat, az iszonyú fájdalommal jár és akadályozza az izom munkáját – a csuklóid előbb feladják, mint az izmaid. Hacsak nem vagy tradicionális karatemester és nem kell felerősítened ezt a területet az ütések miatt, akkor inkább ne próbáld meg.

A fekvőtámasz-sorozat

A legtöbb fekvőtámaszedzés kevés változatossággal kecsegtet. A tanulóknak általában azt szokták javasolni, hogy ha a gyakorlat kezd könnyebbé válni, több ismétlést végezzenek vagy tegyék fel a lábukat valamire. Ez rossz, rossz, rossz! Ugyanis semmi más nem tesz, mint növeli az állóképességét egy olyan sportolónak, akinek a teste amúgy már hozzászokott a gyakorlathoz.

Minden erőedzés lényege a fejlődés. Izomtömeg és erő szempontjából nézve, ha azt csinálod, amit mindig is csináltál, azt fogod kapni, amid addig is megvolt – és lényegtelen, hogy hány értelmetlen ismétléssel nyomtál többet. A *Fegyencedés* rendszere tíz jól megkülönböztethető fekvőtámasztípust tartalmaz. Ezeket nevezzük a *tíz lépésnek*, és minden egyes gyakorlat egy kicsit nehezebb, mint az előző. A Mesterhatos minden gyakorlatának az első három lépése az emberek

többsége számára viszonylag könnyű lesz, a sérülésből felépülő sportolóknak pedig hasznos *terápiás gyakorlatsort* jelenthetnek. Jól használható totál kezdőknek vagy túlsúlyosoknak, hogy óvatosan kezdjék az erősítést. A többi lépés egyre nehezebb lesz, amíg el nem éred az utolsó és legnehezebb lépést, a mesterlépést. Igyekszem arra ösztönözni az embereket, hogy lépésről lépésre, gyakorlatról gyakorlatra haladjanak, kövessék a kezdőknek, a középhaladóknak és a haladóknak a leírásokkal együtt megadott ismétléseket.

Mindegyik gyakorlat fokozatosan finomítható kis változtatásokkal és trükkökkel: az erre vonatkozó részletek *Így tökéletesítsd a technikádat* cím alatt szerepelnek. Ha ezeket a kis változtatásokat is használod, egy gyakorlathból rögtön több lesz, aminek eredményeként a fekvőtámasz-sorozat nemcsak tíz, hanem közel száz, kissé különböző fekvőtámasztípussá válik. A fekvőtámasz tíz lépésének képekkel illusztrált leírása egy kétoldalas *fejlődési táblázattal* fejeződik be, ami egy könnyen érthető összefoglalót jelent. Ha még ennél is többet akarsz, a fejezet *Változatokkal* (98–102. oldal) fejeződik be. Ez a szakasz egy tucatnál is több fekvőtámasz vagy fekvőtámasz-változat leírását tartalmazza.

A tíz lépést – képekkel – a következő oldalakon találhatod (74–93.)



FEKVŐTÁMASZ FALNÁL

Végrehajtás

Állj szembe egy fallal. A lábaidat zárd össze, a tenyereidet helyezd a falra. Ez a kiinduló helyzet (1. kép). A karjaid kinyújtva, a kezeid a mellkasoddal egy vonalban vannak, egymástól vállszélességben a falon. Hajlítsd a vállaidat és a könyökeidet addig, amíg a homlokod meg nem érinti a falat. Ez a befejező helyzet (2. kép). Told vissza magad a kiinduló helyzetbe, és ismételd a mozdulatot.

A gyakorlat átvilágítása

A *falnál végzett fekvőtámasz* az első lépés a fekvőtámasz-típusú gyakorlatok tökéletes elsajátítása felé. Mivel ez az első lépés, így ez a fekvőtámasz legkönnyebb változata. Minden egészséges testű embernek gond nélkül meg kell tudnia csinálni ezt a feladatot. A *falnál végzett fekvőtámasz* ennek a gyakorlattípusnak a *terápiás sorozata* is. Ez a technika kiválóan alkalmas azok számára, akik sérülés vagy műtét után elő akarják segíteni a gyógyulást, és lassan vissza akarják szerezni az erejüket. A könyök, a csukló és a váll – vagyis a vállban a rotátorköpeny érzékeny izmai – különösen hajlamosak a krónikus és akut sérülésekre. A gyakorlat óvatosan aktiválja ezeket a területeket, stimulálja az izmokat, javítja a vérkeringést és tonizál. A calisthenicben kezdőknek minden edzésprogramot nagyon óvatosan kell elkezdeniük, hogy fejlesszék a technikájukat és a készségeiket. Nekik ezzel a gyakorlattal kell kezdeniük.

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 10 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 25 ismétléssel
- **Haladó** 3 sorozat 50 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Mindenkinek, aki ezt a könyvet olvassa, el kell tudnia végezni ezt a feladatot, hacsak nem mozgáskorlátozott, súlyosan sérült vagy beteg. Ha valaki műtét vagy sérülés után tér vissza a sporthoz, ezzel a gyakorlattal tökéletesen lehet tesztelni a rehabilitáció során, hogy érzékelhető-e gyenge pont az érintett területen.

1. KÉP

A lábaidat zárd össze, és helyezd a tenyereidet a falra.



2. KÉP

Hajlítsd a vállaidat és a könyökeidet addig, amíg a homlokod meg nem érinti a falat.





FÉKVŐTÁMASZ ELŐREDŐLVE

Végrehajtás

Ehhez a feladathoz találnod kell egy olyan stabil tárgyat vagy bútordarabot, ami körülbelül feleakkora, mint a saját magasságod, azaz felér a tested közepéig (durván a csípő vonaláig). Jó választás lehet egy íróasztal, magas szék, különböző munkafelületek, konyhabútor, alacsony fal vagy tömör kerítés. Úgy vettem észre, hogy a legtöbb börtönben a cella mosdókagylója pont megfelel a célnak, de otthon azért ellenőrizd előtte, hogy kibírja-e a terhelést. Zárd össze a lábaidat, a tested legyen egyenes, dőlj előre, és vállszélességben tartott, kinyújtott karokkal fogd meg a tárgyat. Ez a kiinduló helyzet, és ha a tárgy eléri a csípőd vonalát, akkor a tested a padlóval körülbelül 45 fokos szöget fog bezárni (lásd a 3. képet). Hajlítsd a könyökeidet és a vállaidat, majd ereszkedj le addig, amíg a törzsed megérinti a tárgy tetejét (4. kép). Állj meg egy másodpercre, told vissza magad a kiinduló helyzetbe, majd ismételd a gyakorlatot.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a gyakorlat ott folytatja, ahol az első lépés (*fekvőtámasz fahnál*) abbahagyta, a különbség pusztán a kisebb szög, ami azt jelenti, hogy a felsőtest izmainak nagyobb tömeget kell mozgatniuk. A *fekvőtámasz előredőlve* könnyebb, mint a hagyományos, *teljes fekvőtámasz* (5. lépés). A legtöbb, rendszeresen sportoló ember izmai számára ez a feladat nem jelent túl nagy igénybevételt, de a kezdőknek, illetve a rehabilitációs célból edzőknek hasznos lesz, ha tartják magukat a fokozatos edzéshez.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 20 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 40 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Az *előredőlve végzett fekvőtámaszt* 45 fokos szögben kell végrehajtani. Ha a kezdő mennyiséget sem tudod így megcsinálni, használj nagyobb szöget, azaz egyszerűen tedd a kezed a test közepénél magasabb tárgyra. Ha ebben már nagyon jó vagy, fokozatosan csökkentsd a szöget addig, amíg a 45 fok is könnyű nem lesz. Nehezebb szögeket használhatsz, ha lépcsőn gyakorolsz, és fokozatosan egyre alacsonyabb lépcsőfokokra teszed a kezed.

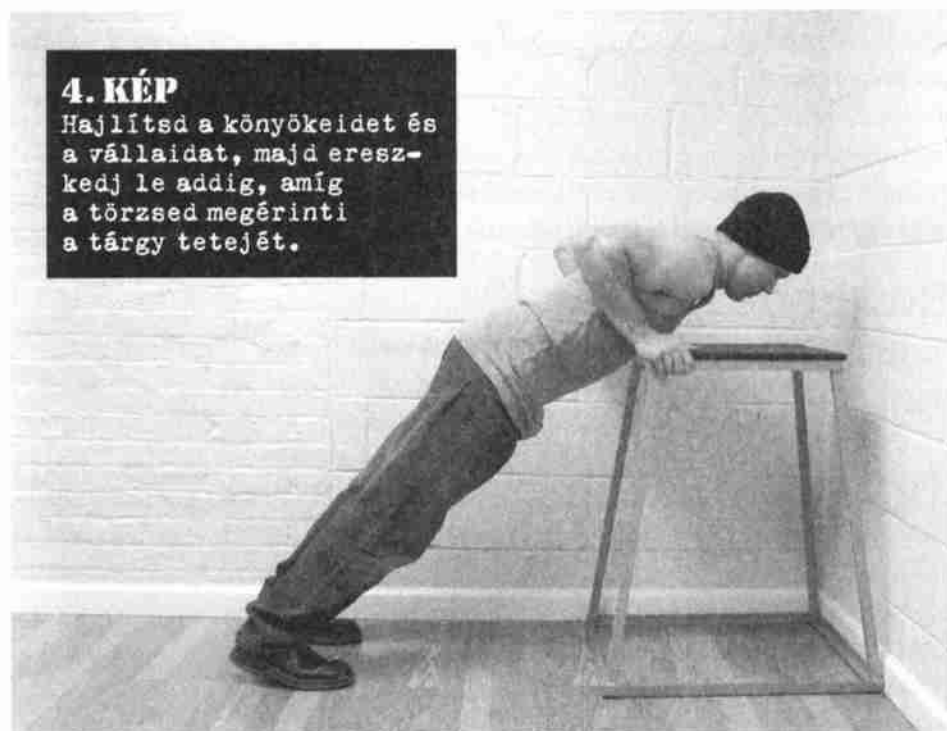
3. KÉP

Zárd össze a lábaidat, a tested legyen egyenes, dőlj előre, és vállszélességben tartott, kinyújtott karokkal fogd meg a tárgyat.



4. KÉP

Hajlítsd a könyökeidet és a vállaidat, majd ereszkedj le addig, amíg a törzsed megérinti a tárgy tetejét.





FÉKVŐTÁMASZ TÉRDELVE

Végrehajtás

Összezárt lábakkal térdelj a padlóra, a tenyereidet tedd magad előtt a talajra. A karjaidat nyújtsd ki a mellkasod vonalában, egymástól vállszélességre. Kulcsold össze a bokáidat, a csipőd tartsd a törzseddal és a fejeddel egy vonalban. Ez a kiinduló helyzet (5. kép). A térdeidet tengelyként használva hajlítsd a vállaidat és a könyökeidet, amíg a mellkasod nagyjából egy ökölnyire kerül a padlótól (6. kép). Állj meg egy másodpercre, told vissza magad a kiinduló helyzetbe, majd ismételd a gyakorlatot.

A gyakorlat átvilágítása

A *térdelő fekvőtámasz* a sorozat harmadik lépése. Fontos, hogy a kezdők tökéletesen elsajátítsák ezt a mozdulatot, mivel ez a vízszintes helyzetben – azaz a padlón hason fekve – legkönnyebben végrehajtható fekvőtámasz. Emiatt nagyon fontos láncszem az állásban végzett első két lépés és a sorozatban később következő nehezebb, vízszintes technikák között. A nők gyakran teszik le a térdüket fekvőtámasz közben, mivel a *teljes fekvőtámaszhoz* hiányzik a felsőtest relatív ereje, de ez a gyakorlat a férfiaknak is nagyon hasznos. Remek kezdő gyakorlat azok számára, akik nincsenek formában vagy túlsúlyosak. Mivel ebben a helyzetben viszonylag könnyű a felsőtestteddel dolgozni, a *térdelő fekvőtámasz* kiváló bemelegítés a keményebb fekvőtámaszok előtt.

Edzéscélok

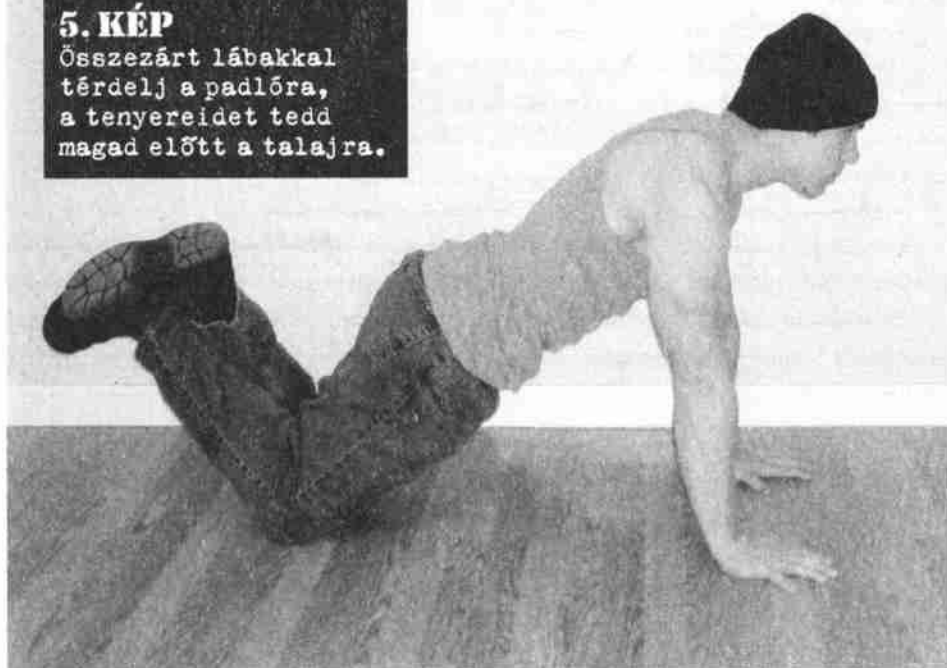
- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 15 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 30 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Há egyszerűen lehetetlennek találod a teljes *térdelő fekvőtámasz* kivitelezését, csökkentsd a mozgástartományt. Ne ereszkedj olyan mélyre, hogy csak egy ököl férjen el a mellkasod és a talaj között. Dolgozz magasabb ismétlésszámmal (kb. 20) kisebb mozgástartományban, ahol kényelmesen el tudod végezni a gyakorlatot. Ezután edzésről edzésre (a magasabb ismétlésszám mellett), fokozatosan ereszkedj pár centivel lejjebb, amíg tökéletesen végre nem tudod hajtani a teljes gyakorlatot.

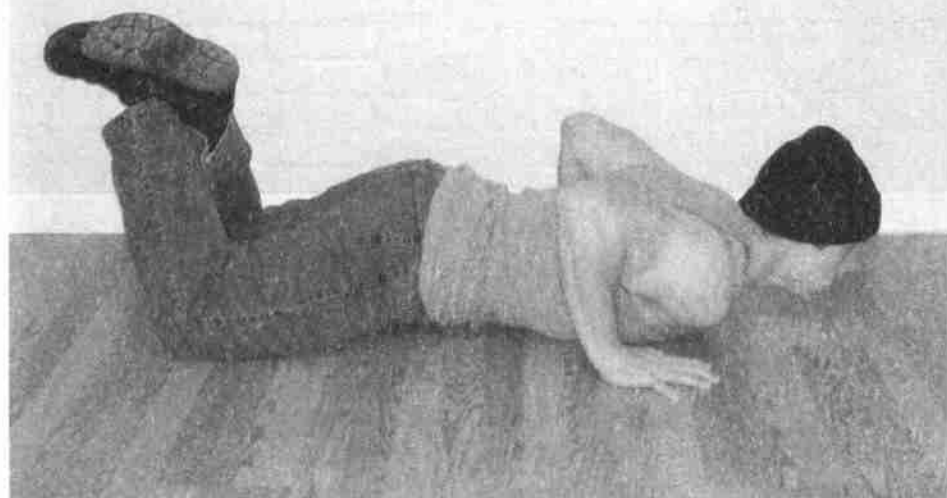
5. KÉP

Összezárt lábakkal
térdelj a padlóra,
a tenyereidet tedd
magad előtt a talajra.



6. KÉP

A térdedidet tengelyként használva hajlítsd
a vállaidat és a könyökeidet, amíg a mellkasod
nagyjából egy ökölnyire kerül a padlótól.





FÉL FEKVŐTÁMASZ

Végrehajtás

Térdelő helyzetben tedd a tenyereidet a padlóra és nyújtsd ki a lábaidat magad mögött. A kezeid egymástól vállszélességre legyenek, közvetlenül a mellkasod vonalában. A térdeidet és a bokáidat zárd össze. Feszítsd meg a tartóizmokat, hogy a hátadat, a csípődöt és a lábaidat egy vonalban rögzítsd. Egyenes karral indíts, majd ereszkedj le körülbelül a kinyújtott karod felének megfelelő mélységre, vagy amíg a könyököd derékszöveget zár be. Egy kosár- vagy focilabdával kiválóan meg tudod határozni, hogy milyen mélyre ereszkedj. Helyezkedj el a labda fölött a gyakorlat felső pozíciójában úgy, hogy a labda közvetlenül a csípőd alatt legyen. Ez a kiinduló helyzet (7. kép). Hajlítsd a vállaidat és a karjaidat, amíg a csípőd könnyedén meg nem érinti a labdát (8. kép). A legtöbb embernél ez jól és objektíven jelzi a helyes alsó pozíciót. Állj meg egy másodpercre, majd erőteljesen told vissza magad a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat átvilágítása

Fontos, hogy a *fél fekvőtámaszt* tökéletesen elsajátítsuk. Egy csomó embert látsz teljesen rossz fekvőtámaszokat csinálni, mert behajlítják a csípőjüket és ettől kitolják a feneküket. Ez azért van, mert a derekuk és a gerinc körüli izmaik nem elég erősek. Ez a gyakorlat arra edzi a derekat és a gerincet, hogy a csípőt egyenes vonalban rögzítse és megtartsa.

Edzéscélok

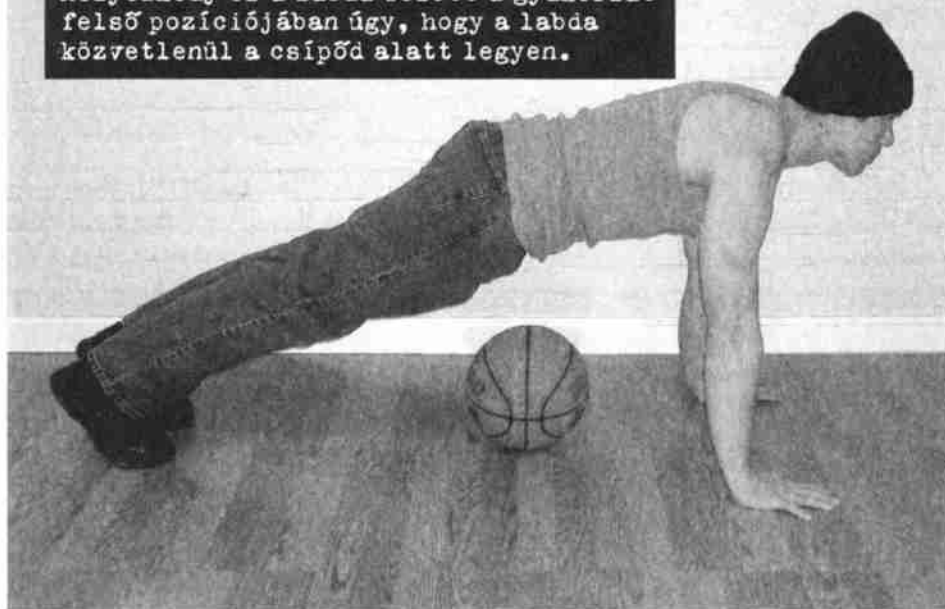
- Kezdő 1 sorozat 8 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 12 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 25 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha nem tudod megcsinálni a *fél fekvőtámaszt*, rövidítsd le a mozgástartományt annyira, hogy képes legyél a technikát a fentiek szerint végrehajtani. Ha a leereszkedés ellenőrzéséhez kosárlabdát használsz, inkább a térded, mint a csípőd alatt legyen. Ha a kinyújtott kézzel indított alaphelyzetből addig ereszkedsz, amíg a térdeid megérintik a kosárlabdát, az nagyjából egy negyed fekvőtámasznak felel meg. Ha már tíz negyed fekvőtámasznál többre is képes vagy, minden gyakorlás során tedd egy kicsit feljebb a labdát a combod mentén, míg végül a csípőd alá nem kerül.

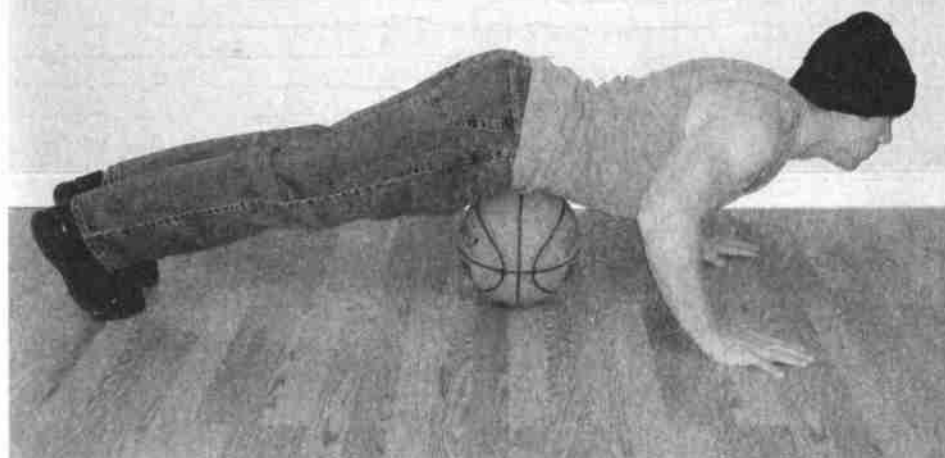
7. KÉP

Helyezkedj el a labda fölött a gyakorlat felső pozíciójában úgy, hogy a labda közvetlenül a csípőd alatt legyen.



8. KÉP

Hajlítsd a vállaidat és a karjaidat, amíg a csípőd könnyedén meg nem érinti a labdát.





TELJES FEKVŐTÁMASZ

Végrehajtás

Térdelő helyzetben tedd a tenyereidet a padlóra, és nyújtsd ki a lábaidat magad mögött. A combjaidat és a lábfejeidet tartsd összezárva, és figyelj arra, hogy a karjaid a mellkasod alatt, egymástól vállszélességre legyenek a talajon. Nyújtsd ki a karjaidat. A csípőnek és a gerincnek egy vonalban kell lennie. Ez a kiinduló helyzet (9. kép). Hajlítsd a könyökeidet és a vállaidat, amíg a szegycsontod körülbelül egy ökölnyi távolságra kerül a földtől. A börtönben a fekvőtámaszversenyeken a „számoló” kisujjal lefelé letette az öklét a földre, és akkor számolt, ha a fekvőtámaszozó mellkasa megérintette a hüvelykujján a bütyköt. Ha egyedül edzel és meg akarod tartani a helyes mélységet, tegyél baseball-labdát vagy teniszlabdát a mellkasod alá (10. kép). Amint a mellkasod megérinti a labdát, állj meg egy másodpercre, majd told magad vissza.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a technika a „klasszikus” fekvőtámasz, amire a legtöbben emlékeznek még a tornaórákról. Szerintem nem tévedek nagyot, ha azt mondom, hogy maga a „fekvőtámasz” kifejezést hallva a legtöbb ember a *teljes fekvőtámaszra* gondol. A teljes fekvőtámasz kiváló gyakorlat a felsőtestre, hatékonyan megdolgoztatja a karokat, a mellkast és a vállövet. Azonban nem ez a legkeményebb fekvőtámaszfajta: nehézség szempontjából csak az ötödik lépés a tízből.

Edzéscélok

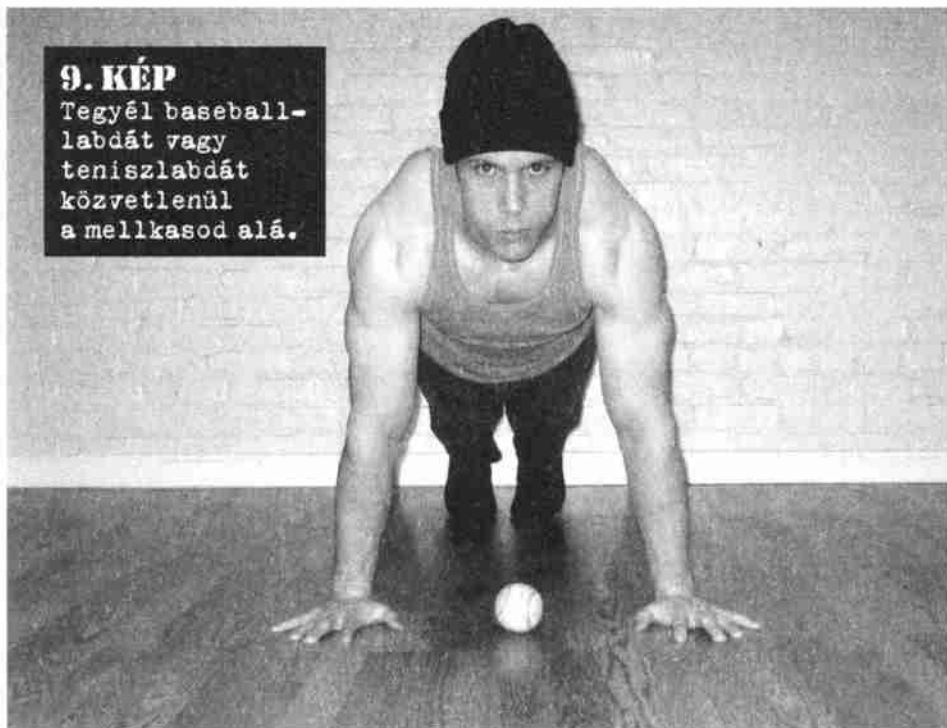
- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Lehet, hogy meglepő, de sok ember – még a nagy és erős pasasok is – nem tud végrehajtani egy szabályos, *teljes fekvőtámaszt*. Ha te is közéjük tartozol, lépj egyet vissza, a kosárlabdával végzett *fél fekvőtámaszhoz*. Ha túl vagy a 4. lépésen, az azt jelenti, hogy képes leszel 25 ismétlést végezni labdával a csípőd alatt. Minden edzés alkalmával – vagy amikor sikerül – fokozatosan told előre a labdát pár centivel, de az ismétlésszámmon ne változtass. Amikor már képes vagy nyújtott kéztartásból leereszkedni addig, hogy az állkapcsod érintse a labdát, ismét próbáld meg a teljes változatot.

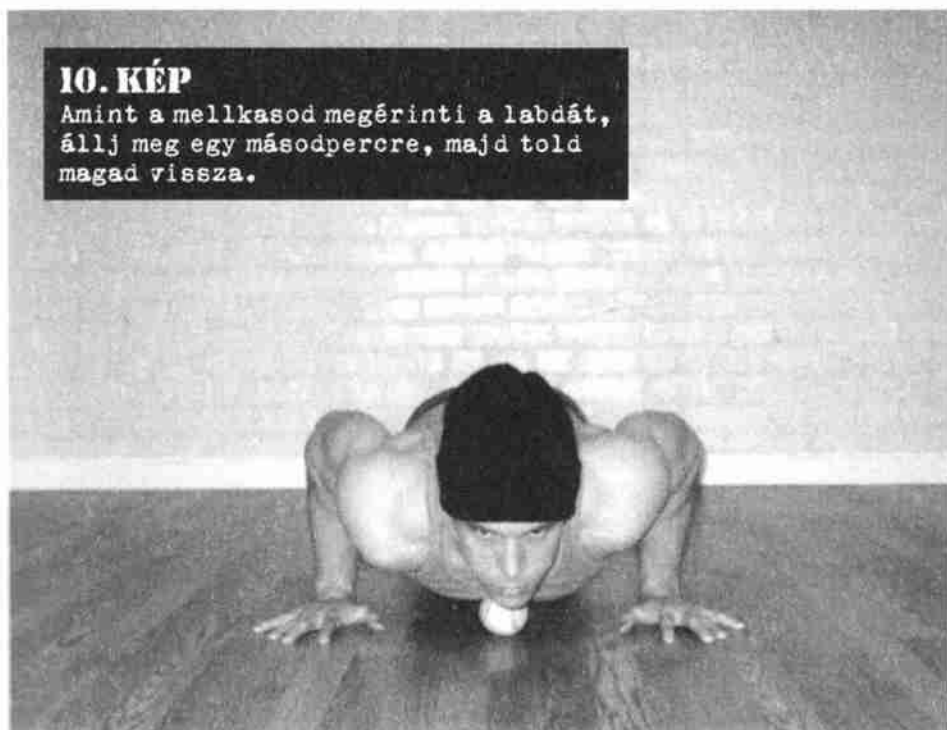
9. KÉP

Tegyél baseball-
labdát vagy
teniszlabdát
közvetlenül
a mellkasod alá.



10. KÉP

Amint a mellkasod megérinti a labdát,
állj meg egy másodpercre, majd told
magad vissza.





FÉKVŐTÁMASZ SZŰK KÉZTARTÁSSAL

Végrehajtás

A technikát ugyanabban a felső pozícióban kezd, mint a *teljes fekvőtámaszt* (5. lépés), de a kezeid érintsék egymást. Nem kell egymásra tenned őket vagy „gyémántot” formálni a két hüvelyk- és mutatóujjad között, elég, ha a mutatóujjak hegye összeér. A kiinduló helyzetben a karjaid egyenesek (11. kép), majd ereszkedj le addig, amíg a mellkasod megérinti a kézfejedet (12. kép). Állj meg egy pillanatra, majd told vissza magad a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat átvilágítása

A *szűk kéztartással végzett fekvőtámasz* öreg, mint az országút. A fekvőtámaszok között alapvető fontosságú, de gyakran elsiklanak mellette az olyan látványosabb technikák miatt, mint a *pliométrikus* (tapsoló) vagy a *döntött fekvőtámasz*. Ez tragikus, mivel a *szűk fekvőtámasz* nélkülözhetetlen lépés az egykezes fekvőtámasz végrehajtásához vezető úton. A legtöbb ember bajban van az egykezes fekvőtámaszsal, mert nehezen nyomják fel magukat az alsó pozícióból, ahol az alkar és a felkar a leghegyesebb szöveget zárja be. Ez azért van, mert a könyökük nem elég erős a derékszögnél kisebb szögekhez. A *szűk kéztartással végzett fekvőtámasznál* a kezek elhelyezkedése miatt a karokat természetes módon jobban be kell hajlítani az alsó pozíció eléréséhez, mint a *teljes fekvőtámasz* esetében. A könyök nagyobb hajlítása edzi a tricepszet, közben erősíti a könyök és a csukló inait. Ennek eredményeként azok, akik már megszokták ezt a mozgást, könnyebben megbirkóznak az egykezes fekvőtámaszsal, amikor majd eljön az ideje.

Edzéscélok

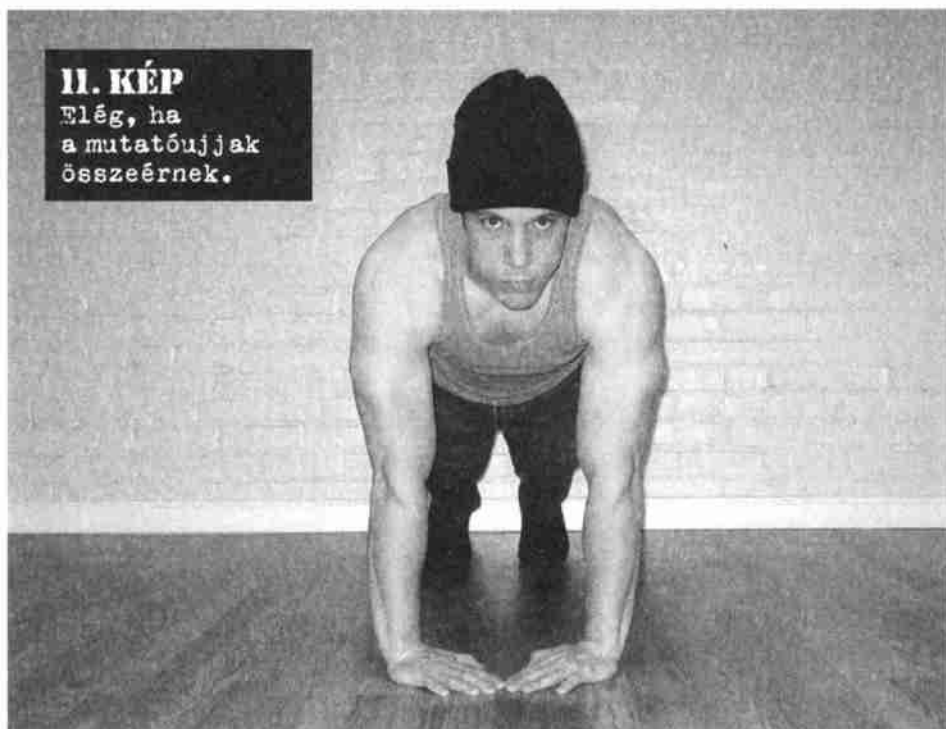
- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha nem tudod megcsinálni a *fekvőtámaszt szűk kéztartással* úgy, hogy a kezeid összeérjenek (a fentiek szerint), egyszerűen lépj vissza a *teljes fekvőtámaszhoz*, és minden edzés alkalmával tedd a kezeidet pár centivel közelebb egymáshoz, közben pedig törekedj a magasabb ismétlésszámra.

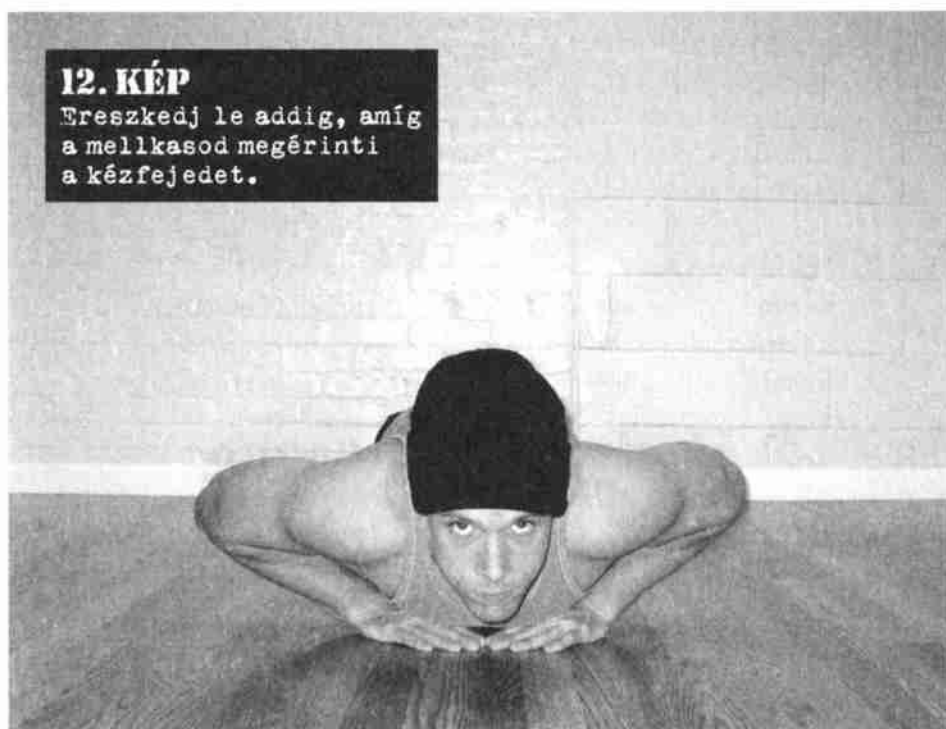
11. KÉP

Elég, ha
a mutatóujjak
összeérnek.



12. KÉP

Éresszkezdj le addig, amíg
a mellkasod megérinti
a kézfejedet.





FELEMÁS FEKVŐ- TÁMASZ LABDÁVAL

Végrehajtás

Helyezkedj el a klasszikus fekvőtámasztartásba: lábak összezárva, csipő és hát egy vonalban, karok egyenesek, egymástól vállszélességben, tenyerek a padlón, a mellkas alatt. Míg az egyik kar szilárdan támasztja a testedet, a másikat tedd rá egy kosárlabdára. A stabilitás érdekében mind a két kezed közvetlenül a vállad alatt legyen. Ez a kiinduló helyzet (13. kép). Ha megtaláltad az egyensúlyodat, próbáld meg egyenlően elosztani a súlyodat a két kezed között. Elsőre nem lesz valami könnyű, de tarts ki. Hajlítsd a könyököd és a vállaidat, amíg a mellkasoddal meg nem érinted a labdán lévő kezedet (14. kép). Állj meg egy másodpercre, majd told vissza magadat a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat átvilágítása

Ez az első olyan, magasabb szintű fekvőtámasz, ami a kétkezes fekvőtámaszoktól elvezet az egykezes változathoz. Használhatsz stabil tárgyakat is – például téglákat vagy falazóblokkot – a kosárlabda helyett, de a labda a legjobb. Közben megpróbáljuk stabilizálni a labdát, a ritkán használt rotátorköpeny izmai dolgoznak, és megerősödnek a későbbi, nehezebb gyakorlatokhoz. Használhatsz kemény focilabdát is, de a klasszikus kosárlabda a király, mert a ragadós felülete miatt könnyebb fogás esik rajta.

Edzéscélok

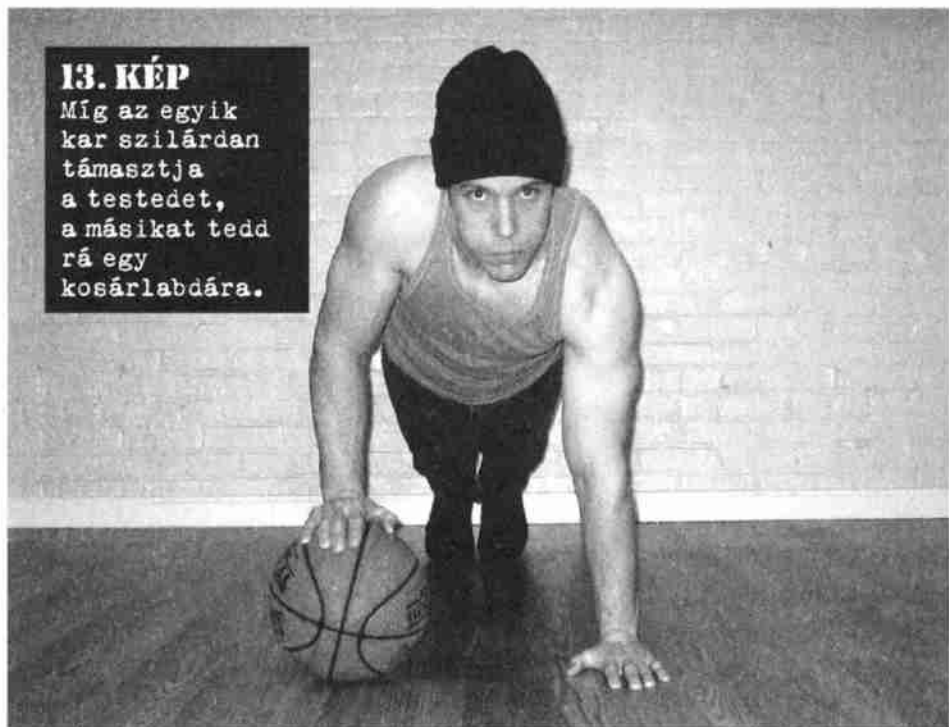
- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel (mindkét oldalra)

Így tökéletesítsd a technikádat

Aki a *szűk kéztartással végzett fekvőtámaszt* meg tudja csinálni, az bátran nekiugorhat ennek a gyakorlatnak is. Ha elsőre problémáid akadnak, az valószínűleg a koordináció, és nem az erő hiánya miatt lesz. Ha nem működik a dolog, instabil kosárlabda helyett használj inkább stabil tárgyakat – egy egyszerű téglát jó választás. Ha már meg tudsz csinálni húsz ismétlést egy kézzel egy téglán, próbáld meg két téglával. Ha három téglával is megy a húsz ismétlés, megpróbálhatod újra a kosárlabdával.

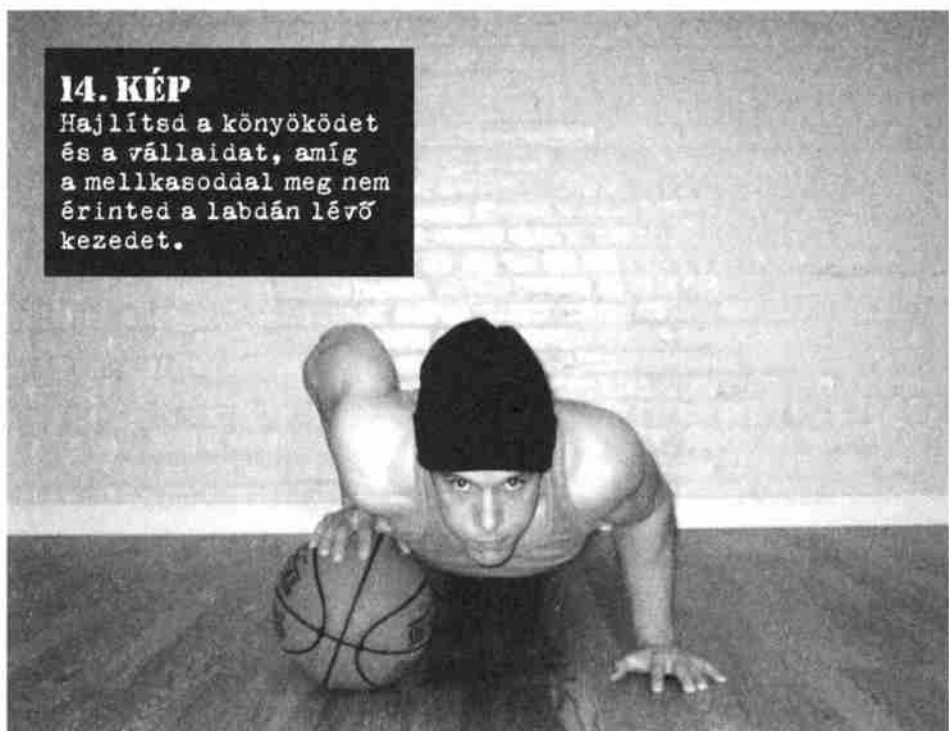
13. KÉP

Míg az egyik kar szilárdan támasztja a testedet, a másikat tedd rá egy kosárlabdára.



14. KÉP

Hajlítsd a könyököd és a vállaidat, amíg a mellkasoddal meg nem érinted a labdán lévő kezedet.





FÉL EGYKEZES FEKVŐTÁMASZ

Végrehajtás

Helyezkedj el a *fél fekvőtámasz* felső pozíciójába, a csípőd alatt egy kosárlabdával – a 4. lépésben leírtak szerint. Az egyik kezedet tedd kinyújtva a padlóra, nagyjából a szegycsontod alá, a másik kezedet pedig a vesetájékra. Ez a kiinduló helyzet (15. kép). Hajlítsd a könyököd és a vállaidat, amíg a csípőd el nem éri a kosárlabdát. Ez a befejező helyzet (16. kép). Állj meg egy másodpercre, majd told vissza magad a kiinduló helyzetbe. Ha a tricepszed nem elég erős, a felsőtes-ted el fog fordulni a mozdulat közben. Ezt kerüld el, mert az egész testedet egyenesen kell tartanod. Ez egyébként minden fekvőtámaszra igaz.

A gyakorlat átvilágítása

A *fél egykezes fekvőtámasz* a fekvőtámasz-sorozat nyolcadik lépése. Ezzel a technikával végre áttérünk a kétoldalas gyakorlatokról az egyoldalas munkára. Ez fontos szakasz a sorozatban. A fél egykezes fekvőtámasz megtanítja az *egykezes fekvőtámasz* tökéletes elsajátításához szükséges egyensúlyozást és elhelyezkedést. Mivel a mozgatóerőt csak egy végtag közvetíti, a gyakorlat felkészíti a kezet, a csuklót és a vállízületet a következő lépésekre. A fél egykezes fekvőtámasz a sorozat lényeges technikája, és a fentiek miatt muszáj tökéletesen csinálni. Mivel ebben a gyakorlatban a könyököt nem kell nagyon behajlítani, soha nem szabad egy fekvőtámaszprogram összegzéseként önmagában végezni. Mindig olyan gyakorlat kövesse, ahol a könyök derékszögnél kisebb szöget zár be az alsó pozícióban, mint a *szűk kéztartással végzett fekvőtámasznál* vagy *felemás fekvőtámasznál*.

Edzescélok

- **Kezdő** 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldalra)
- **Középhaladó** 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldalra)
- **Haladó** 2 sorozat 20 ismétléssel (mindkét oldalra)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha nem tudod megcsinálni a *fél egykezes fekvőtámaszt*, kezdj negyed egykezes fekvőtámaszsal, labdával a térded alatt. A labda egyre előrébb helyezésével fokozatosan növeld a mozgástartományt a *fél fekvőtámasznál* (4. lépés) leírtak mintájára.

15. KÉP

Az egyik kezedet tedd kinyújtva a padlóra, nagyjából a szegycsontod alá, a másik kezedet pedig a vesetájékra.



16. KÉP

Hajlítsd a könyököd és a vállaidat, amíg a csípőd el nem éri a kosárlabdát.





EMELŐKAROS FEKVŐ- TÁMASZ LABDÁVAL

Végrehajtás

Helyezkedj el a fekvőtámasz kiinduló helyzetébe: a lábaid a testeddel egyenes vonalat alkotnak és megtámasztják, miközben az egyik kezed a talajon, közvetlenül a szegycsont alatt van. A szabad kezedet tedd oldalra, a tested mellett álló kosárlabdára. A kezed olyan messze legyen, amennyire csak ki tudsz nyúlni úgy, hogy közben a tenyered a labdán fekszik. Mindkét karod nyújtsd ki. Ez a kiinduló helyzet (17. kép). Lassan és teljes kontroll mellett ereszkedj le addig, amíg a mellkasod ökölnyi távolságra kerül a talajtól. Ha egyedül edzel, a teljes fekvőtámaszhoz hasonlóan baseball-labdával vagy teniszlabdával ellenőrizheted a mélységet. Miközben lefelé ereszkedsz, a kosárlabda egyre távolabb gurul az oldaladtól (18. kép). Az alsó pozícióban állj meg egy másodpercre, majd told vissza magad.

A gyakorlat átvilágítása

Ha az *emelőkaros fekvőtámaszt* helyesen végzed, majdnem olyan nehéz, mint az *egykezes fekvőtámasz*. Pontosán ezért annyira hasznos utolsó előtti lépése a sorozatnak. Látni fogod, hogy a labdán lévő kéz – a labda test mellett tartása miatt – csak nagyon kis erővel tud hozzájárulni a gyakorlathoz, emiatt a támaszkodó kéznek nagyon keményen kell dolgoznia. Ha még nem vagy elég erős ahhoz, hogy kinyomd magad az egykezes fekvőtámasz alsó pozíciójából, használd ezt a gyakorlatot kis segítségként, amíg képes nem leszel rá.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel (mindkét oldalra)

Így tökéletesítsd a technikádat

Az erőkar miatt az oldalt lévő karnak nehéz erőt kifejtenie. Ha könnyebbé akarod tenni a gyakorlatot, a kosárlabdán lévő kezed könyökét hajlítsd be, hogy a labda közelebb kerüljön a testedhez. Ne ess túlzásba: ha teljesen a tested alá viszed a labdát, a feladat átfordul a 7. lépésbe, a *felemás fekvőtámaszba*. Minél erősebb leszel, annál távolabb tartsd a labdát a testedtől, amíg végül el nem tudod végezni a gyakorlatot egyenes karral.

17. KÉP

A szabad keze-
det tedd oldal-
ra, a tested
mellett álló
kosárlabdára.



18. KÉP

Éreszkedj le addig,
amíg a mellkasod
ökölnyi távolságra
kerül a talajtól.





EGYKEZES FEKVŐTÁMASZ

Végrehajtás

Térdelj le a földre, az egyik tenyeredet tedd a talajra, közvetlenül magad elé. Nyújtsd a lábaidat egyenesen magad mögé, támaszkodj lábujjaidon. A gerinc és a csípő egy vonalban legyen, a testsúlyodat pedig told előre úgy, hogy a támaszkodó kezéd egyenesen a mellkasod alá kerüljön, ne a tested mellé vagy elé. Ha megtaláltad az egyensúlyodat, tedd a másik kezéd a veséd tájékára. Ez a kiinduló helyzet (19. kép). Hajlítsd a vállaidat és a könyöködet, és teljes kontroll mellett ereszkedj le, amíg az állkapcsod nagyjából egy ökölnyire kerül a talajtól (20. kép). Egy másodpercre állj meg, majd told vissza magad a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat átvilágítása

Ha az *egykezes fekvőtámaszt* a maga tiszta formájában végzik, az a mellkas és a könyök erejének tökéletes mutatója, emellett látványnak sem utolsó. Sokan *állítják*, hogy gond nélkül megcsinálják a gyakorlatot, de ne vedd be. Amikor megkéred, hogy mutassák is meg, mit tudnak, a fekvőtámaszaik röhejesek: a lábait ferdén széttárják, a felsőtestük csúnyán kicsavarodik – hogy a gyakorlat könnyebb legyen –, és erőszakosan próbálják erőltetni az ismétléseket a reszkető, gyenge karjaikon. Nem vitás, az egykezes fekvőtámasz *igazi* mestere ritka nagyvad. Legyél te is egy ebből a veszélyeztetett fajból!

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldalra)
- **Középhaladó** 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldalra)
- **Haladó** 1 sorozat 100 ismétléssel (mindkét oldalra)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha az *emelőkaros fekvőtámaszt* már tökéletesen tudod, az *egykezes fekvőtámasztól* sem kell megijedned. Ha viszont gondot jelent öt egykezes fekvőtámasz, ugorj vissza a 9. lépéshez, és bizonyosodj meg arról, hogy képes vagy húsz *tökéletes* ismétlést végezni az emelőkaros fekvőtámaszból. Ha ez megvan, de az egykezes fekvőtámasz még mindig nem megy, folytasd a munkát az emelőkaros fekvőtámasszal, és csak akkor próbáld újra az egykezeset, ha az emelőkarosból már harmincat meg tudsz csinálni.

19. KÉP

A gerinc és a csípő egy vonalban legyen, a testsúlyodat pedig töld előre úgy, hogy a támaszkodó kezed egyenesen a mellkasod alá kerüljön, ne a tested mellé vagy elé.

**20. KÉP**

Hajlítsd a vállaidat és a könyöködet, és teljes kontroll mellett ereszkedj le, amíg az állkapcsod nagyjából egy ökölnyire kerül a talajtól.



A FEKVŐTÁMASZ-SOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ
LÉPÉS**

**FEKVŐTÁMASZ
FALNÁL**

(74-75. oldal)

CÉL: 3 X 50,

majd kezd
a második lépést

**MÁSODIK
LÉPÉS**

**FEKVŐTÁMASZ
ELŐREDŐLVE**

(76-77. oldal)

CÉL: 3 X 40,

majd kezd
a harmadik lépést

**HARMADIK
LÉPÉS**

**FEKVŐTÁMASZ
TÉRDELVE**

(78-79. oldal)

CÉL: 3 X 30,

majd kezd
a negyedik lépést

**NEGYEDIK
LÉPÉS**

**FÉL
FEKVŐTÁMASZ**

(80-81. oldal)

CÉL: 2 X 25,

majd kezd
az ötödik lépést

**ÖTÖDIK
LÉPÉS**

**TELJES
FEKVŐTÁMASZ**

(82-83. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezd
a hatodik lépést

A FEKVŐTÁMASZ-SOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**HATODIK
LÉPÉS**

**FEKVŐTÁMASZ SZŰK
KÉZTARTÁSSAL**

(34-35. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezdő
a hetedik lépést

**HETEDIK
LÉPÉS**

**FELEMÁS FEKVŐ-
TÁMASZ LABDÁVAL**

(36-37. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezdő
a nyolcadik lépést

**NYOLCADIK
LÉPÉS**

**FÉL EGYKEZES
FEKVŐTÁMASZ**

(38-39. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezdő
a kilencedik lépést

**KILENCEDIK
LÉPÉS**

**EMELŐKAROS FEKVŐ-
TÁMASZ LABDÁVAL**

(90-91. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezdő
a tizedik lépést

**MESTER-
LÉPÉS**

**EGYKEZES
FEKVŐTÁMASZ**

(92-93. oldal)

**LEGVÉGSO
ERŐPRÓBA:
100 ISMÉTLÉS**

Továbblépés

Akárki is legyen, ha képes vagy egykezes fekvőtámaszokat végrehajtani – mélyen, lassan és több ismétléssel, tökéletes technikával –, az hihetetlen teljesítmény. Hacsak nem múltál el hetvenéves, vagy nem vagy mozgáskorlátozott, *el fogod érni* ezt a célt, amennyiben az előző szakaszban leírtak szerint szorgalmasan dolgozol a tíz lépésen.

Az már más kérdés, hogy milyen gyorsan éred el ezt a célt. Függ többek között az eltökéltségedtől, a testsírszázalékodtól, a karod hosszúságától, a természetes erődtől. Csak egy biztos: szorítsd össze a fogaidat, tedd bele a munkát, és el fogod érni azt, amibe mások belebuknak. A tökéletesség azonban út, nem pedig végcél. A céljaidon múlik, hogy mihez kezdesz az egykezes fekvőtámasz tökéletes elsajátítása után.

Az egyik lehetőség, hogy növeled az ismétlésszámot. Meg fogsz lepődni, hogy milyen egyszerű is ez, ha már tökéletesen tudod a testsúlyal végzett technikát – edzésenként egy vagy két ismétléssel több, és az állóképességed hamarosan az egekbe szökken. Eltökélt embereknek két sorozat ötven ismétléssel egy lenyűgöző, ám elérhető középtávú cél.

Kétszer ötven egykezes fekvőtámasz már fantasztikus eredmény. A kiváló teljesítmény *elit* szintjének tekinthető. Ha eléred ezt a szintet, gyakorlatilag a világon bármelyik edzőteremben kihívhatod bármelyik sportolót, nem lesz méltó ellenfeled. Egy elkötelezett, jó képességű sportoló ember legnagyobb erő-állóképességi célja csakis a száz ismétlés lehet. Igen, jól olvastad, egy sorozat száz ismétléssel. Megközelítőleg a teljes testsúlyod felemelése százszor, *egy karral* – úgy hangzik, mint amit a szuperhősök szoktak csinálni, de edzéssel elérhető. Amikor ezeket a sorokat írom, a harminc perc alatt végzett legtöbb egykezes fekvőtámasz Guinness-világrekordját egy kanadai sportoló, Doug Pruden tartja. Fantasztikus, 1382 egykezes fekvőtámaszt nyomott ki! Láthatod, nincs rá ok, hogy egy motivált ember miért ne tudna száz ismétlést végrehajtani, ha gyakorol.

Az állóképesség fejlődése érdekes és elégedettségre okot adó mellékhatás, de én hiszek abban, hogy a testsúlyal végzett edzésnek elsősorban *az erőről kell szólnia*. Az ismétlésszám növelése javítja az állóképességet, de miután elérted a kétjegyű számokat, nem sokat tesz hozzá az erődhöz. Ha növelni akarod az izmaidat, lehetőséget kell találnod az egykezes fekvőtámasz *nehezebbé* tételére. Az első lépés, hogy a technikádat a lehető legfeszesebbre kell vened: lassítsd le a mozdulataidat annyira, hogy egészen biztosan ne legyen lendület, ami megkönnyítené az izmok munkáját. Ha a mozdulataid már egyenletesek és lassított felvételre hasonlítanak, próbáld izometrikusan megfeszíteni az antagonist izmokat. Ez lényegében azt jelenti, hogy

mozgás közben megfeszíted a karjaidat, a vállaidat és a hátadat, amennyire csak tudod, hogy minden centiméternyi mozgásért meg kelljen küzdened. Ez nagyon gyilkos technika, és enyhén szólva megdobja az edzésedet.

Ha még mindig úgy érzed, hogy az egykezes fekvőtámasz nem gond, összpontosítsd a figyelmedet és az energiáidat a *kézenállásban végzett egykezes fekvőtámaszhoz* kidolgozására (290–291. o.). Ez a gyakorlat az egykezes fekvőtámaszhoz hasonlóan megoldozza a felső test tolóizmait, de a szög miatt, és mivel a teljes testsúlyt meg kell emelni, jóval erősebben.

Ezek a taktikák lehetővé teszik, hogy éveken keresztül folyamatosan erősödj a testsúllyal végzett edzések révén, amíg el nem éred a genetikai korlátaidat. Nem kell súlyokkal edzened a testi erőd tökéletesítéséhez. De ha mindenképpen *muszáj* kipróbálnod a súlyzós edzést, mit szólnál valami hibrid technikához? Ha az egykezes fekvőtámasz már tényleg könnyű, próbáld ki úgy, hogy közben egy egykezes súlyzót tartasz a kezekben. Ez aztán tényleg megmutatja, hogy ki a vasember, és ki az, aki csak babasúlyokat tologat!

A világ leghíresebb erősembere Eugen Sandow volt. Sandow éveket töltött egy fekvőtámaszgép kifejlesztésével, hogy kielégítse a nagyközönség különböző szerkentyűk iránti éhségét, és közben népszerűsítse a fekvőtámasz előnyeit. Később felhagyott a kísérleteivel, és megállapította, hogy a testsúllyal végzett gyakorlatok sokkal jobbak.



Változatok

A fekvőtámasz alapgyakorlatának számos változata van. Igazság szerint meg kellene próbálnod az edzésed nagy részében a fekvőtámasz technikájának a korábbiakban kifejtett tíz lépésén dolgoznod, de nyilván előfordul majd, hogy kedved támad kísérletezni ezekkel a variációkkal, mondjuk befejező gyakorlatként, vagy ha sérült területen dolgozol, vagy akár csak a változatosság kedvéért. Ebben a szakaszban a fekvőtámasz leghasznosabb variációinak a leírását találod.

Tolódzkodás

Ez egy klasszikus középiskolai gyakorlat. Tedd a kezeidet a párhuzamos korlát egy-egy rúdjára – vagy más, a tested két oldalán lévő felületre –, emeld fel a lábaidat a talajról, majd hajlítsd a könyökeidet és a válladat, és ereszkedj le. A könyököd addig hajlítsd, amíg a felkarod párhuzamos lesz a talajjal, ezután told vissza magad. A gyakorlat közben próbáld meg a felsőtestedet egyenesen tartani. A feladat könnyebbé tehető, ha a lábaidat felteszed valamire csípőmagasságban. Ekkor a kéz lehet a hát mögött, esetleg ágyon, asztalon, padon stb. A könnyebb változat neve *tolódzkodás padon*. A tolodzkodás és a padon tolodzkodás nem igazi fekvőtámasz-mozdulat, de többségében ugyanazokat a tolóizmokat dolgoztatják meg jó keményen. Erősen és dinamikusan hatnak a hátizmokra és a hát felső részének nagy izmaira.

Fekvőtámasz kézenállásban

Lásd a 10. fejezetet.

Döntött fekvőtámasz

Megtévesztő módon néha összekeverik a nevét az *előredőlvé végzett fekvőtámasszal*. Ez egyszerűen az a gyakorlat, amikor a lábat felteszik a kezeknél magasabb felületre. A börtönben sokan a priccset használják, de te magasabbra is mehetsz egy asztallal vagy mosdókagylóval. Sok ember simán csak felteszi a lábát a falra, de itt a pozíció megtartása túl sok feszültséget igényel a szervezettől. Ha a láb magasabban van, a feladat nehezebbé válik, mivel a testsúly nagyobb részét a kezek tartják. A nagyobb szög miatt ez a gyakorlat jobban hat a vállakra és a mellkas felső részére, mint a vízszintesen végzett fekvőtámasz. A tanítványaimnak nem tanácsolom, hogy a döntött fekvőtámasszal töltsék az idejüket, mert a *fekvőtámasz kézenállásban* (lásd a 10. fejezetet) ugyanezekkel az előnyökkel jár, csak sűrítve. Ha kézenállásban fekvőtámaszozol, ugyanazt a területet feded le, mint a döntött fekvőtámasz (csak ez utóbbi kevésbé hatékony). Ilyenkor a túledzés veszélye is fennáll.

Fekvőtámasz széles kéztartással

Ez a *szűk kéztartással végzett fekvőtámasz* ellentéte: ahelyett, hogy a kezeidet összené, távolabb helyezed őket, mint általában, körülbelül kétszeres vállszélességre. Ez a változat leveszi a terhelést a tricepszről és a könyökizületről, de jobban igénybe veszi a mellkas izomzatát ott, ahol az a váll elülső részével találkozik. Laikusan szólva a mellkas jobban dolgozik, mint a tricepsz. Ez a változat nem sokat segít abban, hogy jobb legyél a fekvőtámaszozásban, mert a mellkas és a vállöv arányaiban eleve erősebb, mint a könyökizület, így ha következetesen végzed ezt a gyakorlatot, csak növeled a különbséget. Mindenesetre nagyon hasznos gyakorlat, ha a mellizmaidra fókuszálsz.

Superman fekvőtámasz

A teljes fekvőtámasznál a kéz általában a váll alatt, vagy a mellkassal egy vonalban van. A Superman fekvőtámasznál a tenyeredet a talajon messze magad elé teszed, közel kartávolságra. Ebben a helyzetben kicsit úgy nézel ki, mintha repülnél – innen a név. A hosszabb erőkar miatt a Superman fekvőtámaszok erősen megdolgoztatják a mellizom felső részét és a kis mellizmot, valamint a hátizmokat és a hónalj körüli inakat. A hátránya, hogy a kar helyzete miatt a gyakorlat mozgástartománya kisebb, így a vállakra és a tricepszre jelentősen kevesebb munka hárul a hagyományos, teljes fekvőtámaszhoz képest. Emiatt ez a gyakorlat (a *széles kéztartással végzett fekvőtámaszhoz* hasonlóan) nem segít abban, hogy jobb legyél a fekvőtámaszokban, tehát csak akkor ajánlom, ha az a célod, hogy a mellkas területén valami relatív gyengeséget orvosolj.

Gekko fekvőtámasz

A gekko fekvőtámasznak négy nehézségi foka van. A legkönnyebb változatnál a *teljes fekvőtámasz* annyit változik, hogy az egyik boka átkulcsolja a másikat, tehát csak egy láb érintkezik a talajjal. Ezt néha *hárompontos fekvőtámasznak* is nevezik. A második változatban az egyik lábat fel kell emelni a földről, de a fekvőtámasz közben továbbra is egyenesen hátranyújtva marad. Ez a kis változtatás megkettőzi a mozdulat stabilizálásáért felelős izmok – a láb, a csípő, a derék és a gerinc izmai – munkáját. A rendes fekvőtámasznál komolyabb egyensúlyra és összpontosításra van szükség. A harmadik változatnál mindkét láb a talajon marad, de az egyik kezét egyenesen előre kell nyújtani fejmagasságban. Ez lényegében egy *egykezes fekvőtámasz*, csak a kéz előre van nyújtva, nem pedig hátratéve. A gekko fekvőtámasz negyedik, legnehezebb változata az, amikor a második és a harmadik változatot kombinálják. A gyakorlat közben az egyik kart egyenesen a test elé nyújtod, az ellentétes oldali lábat pedig hátranyújtod a levegőbe. Ehhez a fekvőtámaszhoz nagyon erős felsőtestre van szükség, a hát alsó szakaszának meg egyenesen acélból kell lennie a stabilitás megtartásához. Ebben a helyzetben az ember egy gyikra hasonlít, aki a forró sivatagi talajon emelgeti a lábait – innen a név, a „gekko” fekvőtámasz. Ha elég erős vagy hozzá, a gekko fekvőtámasz jó kis befejező

gyakorlat az edzés végén. Figyelj arra, hogy a szimmetrikus fejlődés érdekében mindkét oldalra azonos ismétlésszámot végezz.

Pliometrikus fekvőtámasz

Más néven *fekvőtámasz tapsolással*. Ez szabályos fekvőtámasz, de robbanékony végrehajtással. A tested olyan mereven kell tartani, mintha nyársat nyeltél volna, gyorsan leereszkedsz az alsó pozícióba, majd olyan gyorsan lököd fel magad, hogy a kezeid egy kicsit elemelkedjenek a földről. Még a levegőben, egy másodperc törtrésze alatt kell tapsolnod egyet, mielőtt a tenyereid a földre érnek; ezután ismételd a gyakorlatot. Minél erőteljesebben lököd el magad, annál messzebb kerülsz a földtől és annál több idő marad tapsolni, mielőtt visszaesnél. Sok fickó hármat vagy akár négyet is tud tapsolni. Rendkívül nehéz változat az *egykezes fekvőtámasz tapssal*, amikor csak az egyik kezeddal lököd el magad, majd mindkettővel tapsolsz. A fekvőtámasz tapsolással felgyorsít és kitűnő edzéskiegészítés egyszer-egyszer. Viszont könnyen sérüléshez vezethet, ezért lassan építsd fel, és meg se próbáld, mielőtt nem tudod tökéletesen legalább a *felemás fekvőtámaszt*.

Nyújtó fekvőtámasz

Ez is egy szabályos fekvőtámasz, annyi különbséggel, hogy a kezek a test két oldalán, egy-egy magasabb tárgyon fekszenek. Ehhez árulnak speciális fogantyúkat is, de ugyanazt a hatást éred el, ha két székre teszed fel a kezeidet. Amikor a fekvőtámasznál a kezed egyenes felületen van (pl. a talajon), az meghatározza a mozgástartományt. Ha azonban a kezeidet felteszed egy magasabb tárgyra, a mellkasod lejjebb ereszkedhet annál a szintnél, ahol a padló általában megállítja. A láb lehet a kezek szintje alatt, vagy velük egy magasságban (akár magasabban is), ha felteszed az ágyra, egy asztalra, székre stb. Én nem nagyon hiszek a nyújtó fekvőtámaszban. Az izmok ellenállással szembeni nyújtása fájdalmas, és edzés után még jobban fáj, ami teljes mértékben az izomszövet mikrosérülései miatt következik be – ez viszont nem jelenti azt, hogy az izmok nagyobbak vagy erősebbek lesznek. Az izmok nyújtása nem növeli a méretet vagy az erőt. Ha azt akarod, hogy égienek a mellizmaid, csinálj nyújtó fekvőtámaszt. Ha azt akarod, hogy a felsőtested mindenütt izmos és hatalmas legyen, csináld végig a tíz lépést, és ne foglalkozz a nyújtó fekvőtámaszsal.

Bicska fekvőtámasz

A lábujjaidon támaszkodva tedd a tenyereidet magad elé a földre úgy, hogy az alsó- és a felsőtested körülbelül 90 fokos szöget zárjanak be egymással. (Ezt a szöveget hívják bicska pozíciónak, mert a tested egy kinyíló zsebkésre hasonlít.) A karjaid legyenek vállszélességben, és a csípő által bezárt szög ellenére a felsőtested maradjon egyenes. A térded legyen kissé behajlítva. Hajlítsd a könyököd és a vállad, és ereszkedj lefelé addig, amíg az állad el nem éri a padlót a két kezed között. Ezután folytasd ívben felfelé, amíg a csípőd leér, és felsőpri a talajt. A mozdulat befejezésekor a karjaidnak és a lábaidnak egyenesnek

kell lenniük, a vállad fent, a csípőd lent van. A karjaidat tartsd egyenesen, a fenekedet told kifelé, majd felfelé, amíg el nem éred a kiinduló helyzetet, ezután ismételd a technikát. Ez a gyakorlat a szabályos fekvőtámaszhoz képest kevésbé terheli a felsőtest izmait, viszont a bicska mozdulatnál végzett hajlítás és kiegyenesedés erős és hajlékony csípőt eredményez. A feladat ezért nagyon népszerű a harcművészek és a birkózók körében. A gyakorlatot hívják *macska fekvőtámasznak*, vagy az indiai neve után *dandnak* is.

Zuhanóbombázó fekvőtámasz

Ez nagyon népszerű volt a hetvenes években a tengerészgyalogságnál. Hasonlít a bicska fekvőtámaszhoz, de itt a kiinduló helyzetbe való visszatéréskor behajlítod a karodat (a bicska fekvőtámasznál ereszkedéskor hajlítod a karodat, de visszafelé egyenesen tartod). Ha másodszor is behajlítod a karodat, növeled a felkar munkáját, de a gyakorlat a hajlékonyság szempontjából kevésbé lesz hatékony.

Rézsútos fekvőtámasz

Kezdd a gyakorlatot a bicska fekvőtámasz előreahajló kiinduló helyzetéből. A tested derékból előreahajlik, a csípő magasan a levegőben, a karjaid és a lábaid majdnem teljesen egyenesek. Ezután hajlítsd a karjaidat és a vállaidat, de ahelyett, hogy leengednéd a csípődöt – ahogyan azt a *bicska* vagy a *zuhanóbombázó fekvőtámasznál* tennéd –, a tested továbbra is 90 fokos szögben legyen. Hajlítsd a karjaidat, amíg a homlokod meg nem érinti a padlót, majd told vissza magad. A test ugyanabban a pozícióban maradj addig, amíg be nem fejezed a sorozatot. Könnyebb lesz, ha a sarkadat a falhoz nyomod. Ez a gyakorlat erősebben dolgoztatja a vállat, mint a hagyományos fekvőtámasz. Jó móka csinálni, de ha keményen akarsz vállra dolgozni – a *döntött fekvőtámasz* esetéhez hasonlóan – a kézenállásban végzett fekvőtámasz sokkal jobb választás.

Palánk

A palánk nem valódi fekvőtámasz. Ez egy statikus erőmutatvány, ami a második aranykor erősebbereinek egyik kedvence volt, bár maga a gyakorlat sokkal régebbre nyúlik vissza. A régiek imádták ezt a gyakorlatot, és nem ok nélkül – a palánkhhoz a test majdnem minden egyes izmának erősnek kell lennie, valamint kiváló egyensúlyt és koordinációt igényel. Emellett klassz bulimutatvány. Tedd a tenyereidet vállszélességben a padlóra, hajlítsd be a kezed, nyomd a könyököd a felsőtestedbe, és hajolj előre, amíg az összezárt lábad el nem emelkedik a földről. Ennek a testhelyzetnek a megtartásához a lábaidnak deszkamerevnek kell lenniük – innen a „palánk” kifejezés. Ezt a technikát rendkívül nehéz kép nélkül elképzelni, ezért segítségképpen mellékelek egyet. Kemény egy gyakorlat, nem szokott csak úgy sikerülni: a kulcsa az, hogy kitaróan kell fejleszteni az alaperőt a tíz lépés gyakorlásán keresztül. Ne add fel, és garantálom, hogy sikerülni fog. A palánk nagyon népszerű volt a kanadai erősebberek kö-

zött, emiatt még sokan ismerik a francia nevééről – *planche*. Az angol nyelvű országokban a tornából a *vízszintes kartámasz* néven is ismerik.

Tigris karhajlítás előrehajolva

Ezt a gyakorlatot sok testépítő csinálja, miután börtönbe kerül és meg akarja tartani a kar területét. Testsúllyal végzett gyakorlat, mégis jobban hasonlít egy *kétkézes súlyos tricepsznyújtásra*, mint fekvőtámaszra, mivel a tricepszet dolgozza meg, nem a mellizmokat vagy a vállat. Hajolj előre 45 fokos szögben, és fogj meg valami szilárdan álló tárgyat magad előtt. A börtönben a mosdókagyló tökéletesen megfelelt, de otthon inkább használd a konyhaszekrényt vagy a munkalapot. Akár úgy is csinálhatod, hogy a tenyeredet a mellkasoddal szemben a falra teszed. A könyököd lefelé nézzen, és közben hajlítsd a könyököd, de *a vállad ne*. Dőlj előre, ameddig tudsz, vagy amíg a felkarod megérinti a felsőtested, majd told magad fel. Jó sok, pontosan végrehajtott ismétlés után a tricepszed kegyelemért fog könyörögni.

Máltai fekvőtámasz

Ez egy eléggé furcsa fekvőtámasz, de a tornászok gyakran használják, mert valamennyire emlékeztet a gyűrűn való edzésre. A máltai fekvőtámasz hasonlít a teljes fekvőtámaszra, de a karok a csípővel egy vonalban, a testtől elég messzire nyújtva helyezkednek el. Ha vonalat húzol a felsőtest mentén, majd egy másikat a két tenyér között, a két vonal nagyjából kiadja a máltai keresztet – innen származik a neve. A máltai fekvőtámasz a bicepszet és a tricepszet dolgoztatja meg, de a technika nem túl kíméletes a könyök belső részével. Ha nem vagy tornász, inkább hagyd ki.

A palánk mesterei a gyakorlatot nagyon kis helyen is meg tudják csinálni. A képen egy profi egyensúlyozik egy korlát tetején.



6: A GUGGOLÁS

LIFTKÁBEL ERŐSSÉGŰ COMBOK

Egy átlagos ember az erőt a felsőtesttel társítja. A nagy és erős férfiak elsődleges jelei a széles vállak, erős mellkas és vastag karok. Senki nem gondol a lábakra. Ha megkérsz valakit – akár egy kisgyereket is –, hogy mutassa meg, milyen erős, felhúzza a ruhaujját, és megvillantja a bicepszt. Senki nem fogja ledobni a nadrágját, hogy combot feszítsen neked!

Ez a hozzáállás tükröződik egy átlagos, edzőterembe járó ember edzésprogramjában. Menj be a világon bármelyik edzőterembe, és nézd meg, mi folyik a súlyzós szekcióban. Látni fogsz vállakon, felsőtesten vagy karokon dolgozó fickókat. Látni fogsz tizenéveseket a fekvenyomó padhoz sorban állni, és gyakorlatilag egymást taposni a bicepszpad vagy a csigás tricepszgép mellett, hogy felpumpálják a tricepszüket. A világ edzőtermeiben végzett erősítő gyakorlatoknak valószínűleg a kilencven százaléka a felsőtestre megy, és az én becslésem szerint ennek ötven százaléka karmunka. Egy átlagos edzőteremben csak elvétve találsz olyan embert, aki keményen dolgozik lábra.

A San Quentinben egy rabtársam a börtönbe kerülése előtt a világ egyik legzsúfoltabb edzőtermében, a Venice Beach-i Gold's Gymben (más néven „Muscle Beach”) edzett rendszeresen. Valószínűleg a Venice Beach-i Gold's Gymben fordul meg a világon a legtöbb komoly testépítő és elit erőedző. Ő mesélte egyszer, hogy a guggolóállvány a terem hátsó részén volt. Az évek során elég gyakran járt oda, ám soha, de soha nem látott sorban állást azoknál a guggolóállványoknál. Valójában a nap nagy részében üresen álltak. Ha ez igaz a világhírű Gold's Gymre, mi lehet a helyzet az ország többi termében?

Az erő forrása

Ez teljesen hibás hozzáállás. Egy sportoló igazi erejét a csípő és a láb adja, nem pedig a felsőteste és a karja. Hacsak nem a levegőben vagyunk vagy úgy ülünk, hogy a lábunk nem ér le a földre, a felső végtagok minden mozgása a lábakon keresztül közvetített erőkre támaszkodik. A felsőtest ereje nagyon fontos sok sportmozgásban, de ez az erő teljesen haszontalan, ha az alapja nem egy erőteljes altest.

A valódi erősportolók sokkal jobban felfogják ezt a tényt, mint a hétvégi harcosok vagy a „strandtest” miatt edzők. A nagy bicepsz és az eres mellkas jól tud kinézni, de kevésbé járul hozzá a maximális erőhöz. Nézd csak meg a klasszikus olimpiai súlyemelés, a *lökés* példáját. Ez valószínűleg a legjobb példa a teljes testi erőre. Azonban annak ellenére, hogy a súlyemelő a súlyt a feje fölé emeli, az emeléshez szükséges erő legnagyobb részét a *combok* generálják – a súlyt *soha* nem a karok nyomják ki. Sokkal nehezebb az annál. Nézd meg legközelebb a tévében, és meglátod! Valójában az történik, hogy a súlyemelő felemeli a súlyt a válláig, majd egy kicsit lesüllyeszt, és kirobbanó erővel löki fel a súlyt pár centire, a *lábak* erejével. Ezután a térdeit behajlítva a testét a súly *alá* dobja, guggoló helyzetbe, egyenes karokkal. A guggolásból a lábak erejével áll fel és fejezi be a mozgást. A felsőtest és a karok tulajdonképpen másodlagos szerepet játszanak a lökésben. Az olimpiai súlyemelőknél nagyon tömör combjaik vannak, mert több időt töltenek guggolással, mint bármi mással. Ők ismerik a lábak erejének a fontosságát.

Az ember számára a lehető legnehezebb gyakorlat valószínűleg a *felhúzás* (elemelés), amikor a nehéz kétkezes súlyzót a földről a csípőig emelik. Jelenleg a világcsúcsot egy híres erőemelő, Andy Bolton tartja, hivatalosan mért 455 kilóval. Ez majdnem fél tonna! Bár ez a gyakorlat elég rendszeren megdolgoztatja a test minden izmát, a munka oroszlánrészét a combok és a csípő végzi, különösen a farizmok (amik a csípőn haladnak át), a combhajlítók (ami a csípőt és hátul a térdet köti össze) és a négyfejű izom (ami a csípő és elől a térd között húzódik). A lábak fontos szerepet játszanak az erő generálásában még az olyan, kifejezetten a felsőtesttel dolgozó gyakorlatokban is, mint a fekvenyomás. A tolószékhez kötött paralimpiai erőemelőknél hiába van nagydarab testük, a fekvenyomásban mégis mindig drasztikusan kevesebbet teljesítenek az olimpiai sportolóknál pusztán azért, mert a mozgatóerőt nem tudják a lábakon keresztül közvetíteni. A fenti példák alapján könnyű belátni, hogy a *valódi erő* az alsótestből származik, és *nem* a felsőtestből.

Ezek a példák az erősportokból származnak, de a felsőtest túlhangsúlyozása úgy tűnik, hogy a legtöbb sportra érvényes. Sajnos a legtöbb sportoló számára az alsótest erejének és stabilitásának fontossága csak lábsérülés esetén válik nyilvánvalóvá. Térdsérülés, vagy a combhajlító izom szakadása után az emberek megértik az alsótest fontosságát, csak sajnos a saját bőrükön. Próbálg meg tipikusan „felsőtesthez tartozó” mozgásokat végezni – mint a birkózás, ütés, tolás vagy húzás –, amikor lábsérüléssel bajlódsz. Majdnem lehetetlen lesz. És akkor még meg sem említettük az alsótest tipikus mozgásait, mint a futás, szökdelés, ugrás, rúgás stb. A legtöbb sportmozgás az alsótesten alapul, és azt már mondanom sem kell, hogy ezek a mozgulatok jórészt a láb erejére támaszkodnak. A felsőtest részvétele viszonylag kicsi.

A terepsportoknál van egy régi mondás, ami szerint a versenyző annyira fiatal, amennyire a lábai fiatalok. Amikor egy sportoló öregedni kezd, általában a lábaknak az a bizonyos „ruganyossága” az első, ami eltűnik. Az alsótest erejének ez a fajta elvesztése késleltethető, sőt aktívan vissza is fordítható, de ezt a felsőtest bármekkora munkája sem fogja tudni elvégezni. Meg kell tanulnod, hogyan edzed a lábaidat. Ez a fejezet megtanít mindenre, amit erről tudnod kell.

A modern módszerek „lenevelik” a lábat a funkcionális edzésről

Rengeteg lábgyakorlat létezik. Ezek közül sok izolálja a combon belül az egyes izmokat: a lábnyújtások és a „puhány” guggolások a négyfejű izmot, a lábhajlítások a lábbicepszet (combhajlító) izolálják, a hiperextenzió (felhomorítás) a farizmokra fókuszál. Emellett van még vagy egy tucat különböző lábgépes vagy kábeles gyakorlat, amelyek meghatározott lábizmokat vagy lábizomcsoportokat dolgoztatnak meg.

A modern embernek ez a legkevésbé sem ajándék: a modern edzéstechnikák túlzásai a legtöbb esetben valójában *negatív* dolgok. Azért, mert a legtöbb újabb lábgyakorlatot pontosan a különböző lábizmok *izolálására* találták ki. Ez a gyakorlat hasznos lehet annak a haladó testépítőnek, aki az alsótestének bizonyos meghatározott pontjait akarja kihangsúlyozni, de igen keveset tesz az általános izomtömegért és a funkcionális erőért, ugyanis a lábizmok úgy alakultak ki, hogy *holisztikus rendszerként* működjenek, nem pedig elkülönült részekként. Tulajdonképpen a lábat többszörös izolációs gyakorlatokkal edző jelenlegi gyakorlat

még *csökkentheti* is a funkcionális erőt és az alsótest atletikus jellemzőit, mert „kineveli” a lábizmokból a szinergikus, koordinált működésre törekvő természetes reflexeket.

A legjobb módszer a valóban erős és atletikus láb fejlesztésére az, ha a lehető *legkevesebb* gyakorlattal dolgozunk, feltéve, hogy azok a lehető legtöbb lábizomra hatnak. Az *ideális* persze egyetlen gyakorlat lenne, ha találnál olyat, ami dinamikusan megdolgoztatja az alsó test *minden* izmát.

Márpedig ilyen gyakorlat létezik, és a sportolók körében az ókor óta jól ismert. Mivel világszerte nagy jelentőségű a testkultúra világában, több néven is fut. Az angol nyelvű országokban *guggolásnak* vagy *mély térdhajlításnak* hívják. Indiában – ahol a testkultúra gyakorlatilag a testsúllyal végzett guggolásra épül – a neve *baithak*.

A guggolás által megdolgoztatott izmok

Sokan makacsul elutasítják majd annak a gondolatát, hogy egyetlen gyakorlat képes megdolgoztatni az egész alsótestet, ám a guggolás esetében a hírnév teljesen megérdemelt.

Miből is áll egészen pontosan a guggolás mozdulata? *Guggolás* alatt azt értem, hogy a felsőtest az alsótest fő ízületpárjainak – a csípő, a térd és a boka – a hajlítása révén lesüllyed. Az írók a guggolás meghatározásakor általában a térd hajlítására koncentrálnak, hiszen néha *térdhajlításnak* vagy *mély térdhajlításnak* is hívják. Valójában azonban mind a három ízületet be kell hajlítani ahhoz, hogy segítség nélkül le tudj guggolni. Ha csak a térdeidet hajlitanád a boka és a csípő ízületei nélkül, simán hátrazuhannál. *Lehetetlen* leguggolni, ha nem mozgunk mind a három tengely mentén. Az alsótestnek ez a három fő ízülete úgy alakult ki, hogy szinkronban működjenek.

A csípő hajlításában szerepet játszik az erőteljes *gluteus maximus* (nagy farizom), feljebb a *gluteus minimus* (kis farizom), kétoldalt pedig a *gluteus medius* (középső farizom). Ezenkívül még vagy egy tucat kisebb izom – mint a *tensor faciae latae* (combpólyaafeszítő izom) vagy a *piriformis* (körteképző izom) – szin-

tén szerepet játszik. A lánc mindig annyira erős, mint a leggyengébb láncszem, és ez fokozottan igaz mindenre, amiben a medenceöv is részt vesz. Annak ellenére, hogy ezek a medencei izmok viszonylag kicsik, az erejük létfontosságú az egészséges, erős csípő szempontjából. Az előrehajló mozgás miatt guggolás közben a gerincoszlop és a derék is kiveszi a részét a munkából, különösen az ágyéki szakasz fontos izmai. A mély guggolás nyomást gyakorol a belső szervekre is, aminek eredményeként a *transversus* (haránt hasizom) és a has többi izma – amelyek a belső szervek izomfűzőjeként szolgálnak – is nagyon megerősödik.

A térd hajlítása erősen megdolgoztatja a comb elülső részén elhelyezkedő *négyfejű izmot*. Ahogy a neve is mutatja, a négyfejű izom négy fejből áll: *vastus lateralis* (külső vaskosizom), ami a comb szélén futó széles izom, *vastus intermedius* (középső vaskosizom) a comb közepén elhelyezkedő mélyizom, *rectus femoris* (egyenes combizom), ami a „részlet” izom a comb elülső részén, és *vastus medialis* (belső vaskosizom), a térd közelében lévő vízcsepp alakú izom. Ezek mindegyikének kicsit más szerepe van a térd nyújtásában. Az adott mozdulat mélységétől függ, hogy melyik végzi a munka nagy részét: a teljesen kinyújtott helyzetekben főként a belső vaskosizom, a felületesebb mozdulatoknál a külső vaskosizom dominál. A teljes guggoláskor azonban mind a négy fej erősen dolgozik. Testépítő körökben jól ismert tény, hogy a guggolás a legjobb mozgás a négyfejű izom építésére – nincs kivétel.

A guggolás a *semitendinosus*, *semimembranosus* és a *biceps femoris* – a comb hátsó részén lévő izmok, együttesen a combhajlítókat – izmokat is megdolgoztatja. Manapság kevesen vannak tisztában azzal a ténnyel, hogy a guggolás a comb hátsó részét is erősíti, ezért sok sportoló speciálisan erre a célra kialakított lábgépet használ. Ez nagy kár, mert a lábhajlító gépek az erő szempontjából a lehető legrosszabb biomechanikai helyzetbe kényszerítik a combhajlítókat, így nem sokat tesznek az izmok vagy az erő fejlesztéséért. A régi idők erősebberei és a tornával foglalkozó emberek tudták, hogy a guggolás a teljes combot megdolgoztatja – a combhajlítókat ugyanúgy, mint a négyfejű izmot –, ezért legtöbbször a lábuknál a guggoló mozgásra koncentrált. Ennek eredményeként az egész testük erősebb lett. Ha nem hiszed, hogy a combhajlító izmaid is dolgoznak guggolás közben, ellenőrizd magadnak! Amikor mély guggolásba ereszkedsz, csak ragadd meg erősen a combodat hátul, és érezni fogod az erőteljesen összehúzódó izmokat. Elvileg a négyfejű izomnak és a combhajlítóknak a test mozgásakor nem kellene egy időben összehúzódniuk, mivel *antagonista izmok*, azaz a végtag két ellentétes oldalán vannak. De mégis megteszik, mégpedig nagyon erősen. A kineziológusok ezt a jelenséget *Lombard paradoxonjának* hívják.



A *femur* (combcsont) az emberi test leghosszabb és legerősebb csontja. Amikor valaki lemegy guggolásba, a combcsont alsó része előremozdul. Ettől a *tibia* és a *fibia* (sípcsontok) – amelyek a térdízületnél kapcsolódnak a combcsonthoz – szintén előremozdulnak. Ez viszont arra kényszeríti a bokát, hogy automatikusan megfeszüljön, ami megnyújtja a vádlit és az Achilles-ínat, valamint összehúzza és erősíti a sípcsont izmait (*anterior tibialis*). Amikor az ember visszanyomja magát, a boka visszatér az eredeti helyzetébe. Ez a látszólag kis mozdulat nagyon is erősen megdolgozza a lábszár izmait – nemcsak a vádlit (a lapos *soleus* és a gyémánt alakú *gastrocnemius* izmokat), hanem a boka kisebb izmait és inait. Még a lábfej izmainak is erősen meg kell feszülniük, hogy a testet egyensúlyban és stabilan tartsák guggolás közben. Sok testépítő nem is dolgozik közvetlenül a vádlira, mert a guggolás masszívan és erősen tartja őket.

Ezek az izmok – és még sok más is – mind erőteljesen és dinamikusán dolgoznak a guggoló mozgás alatt. Tény, hogy a guggolás mindezeket az izmokat megdolgoztatja, de még ennél is fontosabb az, hogy szinergikus – egymást erősítő –, *autentikus* módon teszi ezt. Ezalatt azt értem, hogy tökéletes összhangban működik azzal, ahogy az izmok *természetesen* együtt dolgoznak. Nézd meg az alapvető sportmozgások kineziológiáját:

- futás
- ugrás
- a test megfeszítése
- leülés
- felállás
- dobbantás
- nehéz tárgy tolása (pl. egy jármű eltolása)
- nehéz tárgy húzása (pl. kötélhúzás típusú húzások)

Látni fogod, hogy a csípő és a térd hajlítása mindegyikhez szükséges ugyanúgy, mint a guggolásnál. Egészen pontosan azért, mert a lábszár *összes* izma szinergikusan együtt tud dolgozni, ettől képes az alsótest – végeredményben az egész emberi test – ilyen hatalmas erő kifejtésére.

Hajítsd el a súlyzót!

Az előző fejezet egy kissé úgy hangzott, mint egy anatómiaóra. Ezért bocsánatot kérek. De az volt a célom, hogy a lehető legtöbb bizonyítékot mutassam be arra, hogy a guggolás *tényleg* a legjobb gyakorlat az alsótestre, és hogy annak gyakorlatilag minden izmát megdolgoztatja. Akár egyetértesz ezzel, akár nem, remélem, azért sikerült legalább közelebb kerülni annak bebizonyításához, hogy a guggolás pokoli jó kis gyakorlat.

Amit még egyáltalán nem sikerült bebizonyítanom, az az, hogy a testsúllyal végzett guggolás miért sokkal jobb a kétkezes súlyzóval végzettnél. Végül is mindkettő ugyanaz a mozdulat, nem? Valójában – első ránézésre – a kétkezes súlyzós guggolások sokkal jobbnak tűnhetnek, mert az ember, ahogy erősebb lesz, fokozatosan növelheti a súlyokat.

Na, ha már idáig eljutottál a könyvben, valószínűleg jól meg tudod saccolni, hogy mi lesz a véleményem erről a témakörrel. A testsúllyal végzett guggolások simán kiütik a súlyzós guggolásokat!

Néhány probléma azért felmerül a kétkezes súlyzóval guggolás és az ennek utánzására kifejlesztett, gépeken való guggolással kapcsolatban. A legfőbb probléma az, hogy az emberi test legnagyobb és legerősebb izmai a lábban vannak. Ez azt jelenti, hogy a megdolgoztatásukhoz nehéz súlyok kellenek. Mivel az alsótest izmait már maga az is edzi, hogy egész nap cipelik az egész testet, gyorsan hozzászoknak az edzéshez. Emiatt idővel egyre nehezebb súlyokat kell használni. Igazság szerint a hosszú ideje guggolóknak *hatalmas* súlyokat kell használniuk, ha továbbra is fejlődni akarnak. A legjobb guggolók között egyáltalán nem ritkák a legalább 225 kilósra megpakolt súlyzók – és ezek csak a genetikailag átlagos, szerek nélkül edző fickók! Ha súlyokkal guggolsz, ezeket a nagy és nehéz súlyzókat a hátad felső részén kell tartanod. (Vannak, akik a mellkasuk felső részére teszik, de ez furesza mozdulat, sérüléseket okozhat a felsőtesten és fogyni kell hozzá.) Amikor ezeket a nehéz súlyokat a hátukra teszik, ezzel függőleges irányban jelentősen megterhelik a gerincet. Ez nyomja a csigolyákat és a porckorongot, ami a lumbágótól kezdve az izomrándulásra át a porckorong kiboltosulásáig vagy sérvéig bármihez vezethet. Ha a teljes terhelés egy pontot ér a gerinc csúcsának közelében, a sportolónak guggolás közben túlságosan előre kell dőlnie, emiatt a hát alsó szakaszának izmai is megsérülhetnek. A túlságosan előredöntött helyzet miatt a térdék befelé dőlhetnek, ami növeli a térdízületre háruló terhet. Mindezek a problémák csak fokozódnak a magasabb sportolóknál, ugyanis a lábak hosszabb csontjai miatt az erőmelő biomechanikai szempontból jelentős hátrányban van. Minél magasabb

vagy, annál inkább érvényesek lesznek rád a fenti problémák. Nem véletlen, hogy az összes valóban nagyszerű, súlyzóval guggoló sportoló alacsony.

A testsúllyal való guggolás esetében *nincs* külső terhelés, nincs a vállakba vagy a hátba nyomódó nehéz súly, ami természetellenes pozícióba kényszeríti a testet és végül irritálja a gerincet vagy az ízületeket. A *Fegyencedzésben* úgy fejlődsz, hogy közben tökéletesen elsajátítasz egy sor nehezebb, testsúllyal végzett feladatot, amelyek a legnehezebb és legfantasztikusabb gyakorlatban, a *teljes egylábos guggolásban* csúcsosodnak ki.

Az egylábos guggolás tökéletes elsajátításának hatalmas előnyei vannak. Az első, egyértelmű előny az *erő*. Ha egy kilencvenkilós ember megtanulja, hogyan guggoljon egy lábon, az annyit tesz, mintha kétlábos guggolást végezne kilencven kilóval a hátán. A kétkezes súlyzóval végzett guggolás csak a csípő hátsó részén elhelyezkedő izmokat fejleszti, de a testsúllyal végzett – a levegőben lévő láb helyzete miatt (lásd például a 40. képet) – a csípő oldalán és elülső részén lévő izmokat is. Ez harmonikus fejlődést biztosít és megelőzi a súlylal guggolókat kínzó, visszatérő csípőproblémákat. Az egyensúly egy másik nagy előny. Egy átlagos nap folyamán nem sok embernek kell egy lábon állnia, így igen kevesen jönnek rá, hogy mennyi egyensúlyérzék kell hozzá. Az izmok kemény edzése felfelé és lefelé mozgás közben hihetetlenül intenzív koordinációs gyakorlat. Az egylábos guggolás *funkcionálisan* is jobb a kétlábos-súlyzós változatnál, mivel a legtöbb természetes mozgásnál általában egyszerre csak egy végtag mozdul. Gondolj a rúgásra, vagy amikor felugrasz valamire, a mászásra stb. Az a tény, hogy a testsúllyal való guggolás természetesebb mozgásforma, mint egy külső súllyal végzett, egyben azt is jelenti, hogy a test gyorsabban regenerálódik az edzések között. Meglepő, de igaz. Az egylábos guggolás javítja az agy-test kapcsolatot és a szellemi összpontosítást, mivel a két láb a gyakorlat során teljesen különböző mozgást végez. Nem kétséges, hogy az egylábos guggolás simán veri a kétlábos, súlyzós guggolást – ebben nem is lehet vita.

Gondolatok a guggolásról

Egész könyveket írtak már arról, hogyan kell guggolni. Komolyan hiszek benne, hogy az életed során, amíg csak sportolsz, mindenképpen guggolnod is kell – ez egyike a kevés, valóban *felbecsülhetetlen* értékű gyakorlatnak. Emiatt a sportoló embereknek hosszú távra (mert erős maradsz egész életedre, ugye?) meg kell

ismerniük a saját guggolási képességeiket és struktúrájukat. Így spontán módon kialakul az egyéni technikád. A *gyakorlat átvilágítása* címszó alatt a következő oldalakon ellátlak pár technikai útmutatással, de nem a részletek formális felsorolását írom le, csak bedobok pár gondolatot, hogy segítsék az úton. Néha jobb egy iránytű, mint a részletes útvonal. A guggolás is ilyen. Olvass, próbáld ki, fejed és gyakorold. Mindegy, hogy egyetértesz-e ezekkel a gondolatokkal vagy nem. Csak használd őket kiinduló pontnak. És kezdj el guggolni!

- A guggolás a mozgás mélységétől függően különböző izmokat erősít. A *teljes mozgástartomány* minden izmot azonos mértékben fejleszt. Ezért arra kell törekedned, hogy tökéletesen végezd a *teljes guggolásokat*. A lépések egy része „fél” mozdulat, de ezek csak a teljes guggolások felé vezető folyamat lépcsőfokai. A félmozdulatokat mindig a teljes technikákkal együtt kell végezni.
- Mi a teljes mozgástartomány a guggolás esetében? Addig kell lefelé ereszkedni, amíg a combhajlító izmaid megérintik a vádlidat, és már nem tudsz lejjebb menni, ezután a térdeid és a combod erejével visszatolod magad, amíg a lábaid egyenesen nem állnak. Ami ennél kevesebb, az nem teljes guggolás.
- Vannak, akik azt gondolják, hogy a teljes leereszkedés rosszat tesz a térdeknek. Ez nem igaz. Csak akkor lehet káros, ha már meglévő térdproblémád van, de még akkor is segíthet a baj enyhítésében. A térd inai meghúzódhatnak, ha nincsenek felkészülve az alsó pozícióra, de ha gondosan követed a lépéseket, a térdeid könnyedén megerősödnek ahhoz, hogy megbirkózzanak a teljes guggolással. Ne aggódj!
- Hasonlóképpen, sok testépítő nem szereti teljesen kinyújtani a lábait a guggolás felső pozíciójában. Azt gondolják, hogy a combizom így pihen, nincs munkára kényszerítve. Az igaz, hogy a lábak teljes kiegyenesítése egy pillanatra leveszi a terhelést az izmokról, de mivel a rövid pihenő után nagyobb mennyiségű erőt lehet a következő ismétlésbe fektetni, ezért ez csak jó dolog lehet. Guggolás közben teljesen nyújtsd ki a lábaidat.
- A mozgás negatív fázisát ugyanúgy kontrolláld, mint a pozitívat. Nem jó, ha csak leejted a testedet. Az izmok kontrolljával ereszkedj le.
- Leereszkedéskor dőlj előre, de *ne túlságosan*. Az ugyanis túlhangsúlyozza a csípő munkáját és háttérbe szorítja a combokat. Egy kis előredőlésre szükség van, de ne váljon szokásoddá, hogy *előrehajolsz*.

- Az alsó pozícióban gyakorlatilag „beleülsz” a guggolásba. Talán segít a természetesebb leereszkedésben, ha inkább az *ülésre*, mint a guggolásra gondolsz, ettől ugyanis könnyebben megtalálod a csípő helyes pozícióját – ez tulajdonképpen a szép megfogalmazása annak, hogy a feneket ki kell dugni.
- A guggolásnál az alsó pozíció a legnehezebben kontrollálható mozdulat. Ez majdnem minden gyakorlatra igaz, de a guggolásra aztán különösen. Annak ellenére, hogy nagyon nehéz kivitelezni – kiváltképpen az egylábás guggolásnál –, figyelj arra, hogy ne *rugózz* bele a mozdulatba a csípő gyors leejtésével, ami után általában rugózva felállás következik. Ez komolyan és *tartósan* károsíthatja a térdedben a porcot. Ehelyett lassan kell erősítened az inakat, amihez feltétlenül szükséges, hogy gondosan végighaladj a megelőző lépéseken, és pontosan kivitelezd őket.
- A Mesterhatos többi gyakorlatához hasonlóan itt is azt prédikálom, hogy az alsó pozícióban állj meg egy másodpercre. Ez kiváló módja annak, hogy kizárd a veszélyes rugózást.
- Az alsó pozícióban az egy másodperces megállás jó szokás, de nem varázsszer. Még megállással is tudsz csalni. Az ülő helyzetből való elinduláskor sokan előredőlnek. Ez lendületet ad és könnyebbé teszi az első néhány centimétert, de kellemetlenül terheli a térdet. Maradj ülve, és csak a lábizmaidat használd. Ha ezt nem tudod megtenni, még nem vagy elég erős a gyakorlathoz. Menj vissza a könnyebb lépésekhez, és dolgozz még rajtuk.
- Sokan úgy érzik, hogy a gyakorlat közben fel kell emelniük a sarkukat, ezért segítségképpen deszkát vagy éket tesznek a sarkuk alá. Ez rossz szokás. A sarkak megemelésének semmi köze az egyensúlyhoz vagy a testfelépítéshez, mivel teljes mértékben a boka mozgékonyságának hiánya és az Achilles-ín rugalmatlansága miatt történik meg. Ha az inaid és az ínszalagjaid merevek, a boka nem tud kellően előredőlni a gyakorlat közben, és a sarkaid megemelkednek. Ne használj éket! Nyújtsd a vádlidat, amíg képes nem leszel támaszték nélkül guggolni.
- Fentebb már említettem, hogy a guggolás rengeteg izmot megdolgoztat, köztük a test legnagyobb izmait is. Ez nagy előny, de kétségtelen hátránya az, hogy hatalmas erőfeszítést igényel. Nyilván ez az egyik oka annak, hogy a guggolás fokozatosan elveszítette a népszerűségét, és helyette más alternatívákat fejlesztettek ki. Te viszont szorítsd össze a fogaidat, és küzdj meg vele!

A test és az agy hónapok alatt hozzászokik a fájdalomhoz, és a gyakorlat sokkal elviselhetőbb lesz. A fenébe, még az is lehet, hogy megtanulod szeretni! (Talán.)

- Guggolás közben szeretem a karjaimat magam előtt kinyújtva tartani. Ez segít megtartani az egyensúlyt a legalsó pozícióban – mivel a testsúly egy része előre kerül –, és különösen a magasabb srácoknál ellensúlyozza a hátradőlést. A testsúllyal guggolók között vannak, akik a csípőjükre, a vállukra vagy keresztben a mellkasukra teszik a kezüket. Tapasztald ki a különböző feladatoknál, hogy neked mi a legkönnyebb.
- Sokan attól félnek, hogy a guggolás súlyosbítja a régi térsérüléseket. A valóságban általában az ellenkezője történik. A vérkeringés javulása és a teljes mozgástartomány kihasználása eltakarítja a felhalmozódott salakanyagokat, nyújtja a régi, heges szövetet, ami csökkenti a fájdalmat. A térdek, a körülötte lévő izmok és inak erősebbek és rugalmasabbak lesznek, így csökken az esély a későbbi sérülésekre.
- A legáltalánosabb térsérülés az ACL (*anterior cruciate ligament*), az elülső keresztszalag szakadása. Az ACL az a szalag, ami keresztülfut a térden és összetartja azt. Gyakran részben vagy teljesen elszakad, például ha a talp a padlón marad, miközben a térd fordul és kicsavarodik. Az ACL-sérülések tipikusak az amerikai futballban, a fociban, a birkózásban, a harcművészetekben, és lényegében minden kontakt- vagy küzdősportban. A térd bonyolult szerkezetű, és előfordulhat, hogy miközben az ACL elszakad, egy porc darab (*meniscus*) is letörik. Ha a szalagot műtéti úton nem állították helyre – bár akkor is megeshet, ha igen –, a sérült térd instabil maradhat, és néha kiugrik a helyéről. A guggolás nemhogy rontja az ACL-sérüléseket, hanem mindenképpen *segíti* a javulást. A térd a guggoló mozdulatok közben nagyon stabil, és ha a lábak elhelyezkedése helyes, az ízület gyakorlatilag nem tud instabillá válni és kifiamodni. A guggolás erősíti a négyfejű izmot, ami az ACL mintegy helyettesítőjeként szorosan tartja a térdet más tevékenységek közben. Ha a guggolás sérülés után fájdalmat okoz – vagy ha a térd akad –, az valószínűleg egy darab letört porc miatt van. Itt a torna nem segít, egy sebésznek kell eltávolítani a letört darabot. De ez laparoszkópos műtét, és még aznap haza is mehatsz. Ha veled is ez a helyzet, ne szenvedj tovább, csináltasd meg!



GUGGOLÁS GYERTYAÁLLÁSBAN (TARKÓÁLLÁSBAN)

Végrehajtás

Feküdj a hátadra, a térdeidet hajlítsd be. A lábaiddal rúgd el magad a talajtól, közben a kezeiddel is támaszkodj, hogy a lábaid a levegőbe kerüljenek. Amint megvan ez a helyzet, a kezeiddel támaszd meg a hátad alsó részét úgy, hogy a felkarod szorosan a földön feküdjön. Így most gyertyában vagy, amelyet a vállaid, a hátad felső része és a felkarod hátsó része tart. Figyelj arra, hogy a testsúlyodat folyamatosan tartsd ezeken a területeken, és ne kerüljön terhelés a nyakra. A tested stabilizáld teljesen egyenesen, ne hajlítsd be a csípőnél. Ez a kiinduló helyzet (21. kép). A felsőtestedet tartsd függőlegesen, amennyire csak tudod, majd hajlítsd a csípődet és a térdeidet, amíg a térdeid meg nem érintik a homlokodat. Ez a befejező helyzet (22. kép). Nyújtsd ki a lábaidat egyenesen felfelé, amíg el nem éred a kiinduló helyzetet. Ismételd a gyakorlatot.

A gyakorlat átvilágítása

A guggolás gyertyaállásban tökéletes előkészítő gyakorlat annak, aki guggolni akar. A test fordított helyzetének köszönhetően a térdet és a hát alsó szakaszát gyakorlatilag nem terheli súly. Emiatt rehabilitációs gyakorlatnak – esetleg műtét után – is ideális a hát- vagy térd sérüléssel küzdők számára ahhoz, hogy visszatérjenek a sporthoz, ahol a láb mozgása döntő fontosságú. Az erősítés szempontjából a gyertyában végzett guggolás jobban hat a felsőtestre, mint az alsóra. Viszont átmozgatja a feszes ízületeket, növeli a mozgástartományt, és a kezdőket sinre teszi a *tökéletes* technika megtanulásához.

Edzéscélok

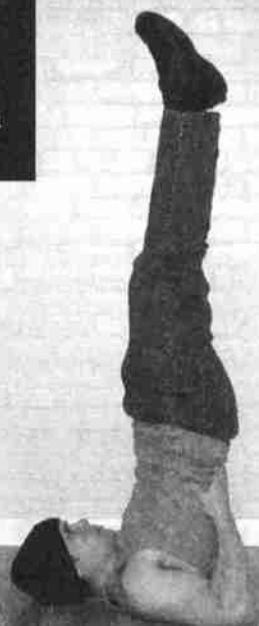
- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 25 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 50 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Elsőre nem mindenki tudja majd megérinteni a térdével a homlokát. Minden edzés alkalmával próbáld mélyebbre eresztetni a térded, és az ízületeid hamarosan ki fognak lazulni. A technika nagyon kövér emberek számára gyakorlatilag végrehajthatatlan, ugyanis a nagy pocak útban van. Amíg meg nem szabadulsz a fölös kilóktól, segíthet, ha üres gyomorral edzel.

21. KÉP

A kezeiddel támaszd meg a hátad alsó részét úgy, hogy a felkarod szorosan a földön feküdjön.



22. KÉP

A felsőtestedet tartsd függőlegesen, amennyire csak tudod, majd hajlítsd a csípődet és a térdedet, amíg a térded meg nem érintik a homlokodat.





BICSKA GUGGOLÁS

Végrehajtás

Állj egy körülbelül térdmagasságig – de legalább a sípcsontod tetejéig – erő, szilárdan álló tárgy elé. Jó választás egy dohányzóasztalka, szék vagy priccs. A lábaid vállszélességű vagy annál kicsit nagyobb terpeszben legyenek. A lábaidat tartsd nagyjából egyenesen, majd csípőből hajolj előre, amíg a tenyered el nem éri az előtted álló tárgyat. Kicsit dőlj előre, hogy a testsúlyod egy része a karokon legyen. Ez a kiinduló helyzet (23. kép). Ezután – miközben a felsőtested lehetőleg teljesen párhuzamos marad a talajjal – hajlítsd a térdeidet és a csípődet, amíg a combhajlítók el nem érik a vádliat, és már nem tudsz tovább ereszkedni. Ehhez majd be kell hajlítanod a karjaidat is. Ez a befejező helyzet (24. kép). A lábak és a karok együttes erejével told vissza magad a kiinduló helyzetbe. A gyakorlat során soha ne emeld fel a sarkadat a földről.

A gyakorlat átvilágítása

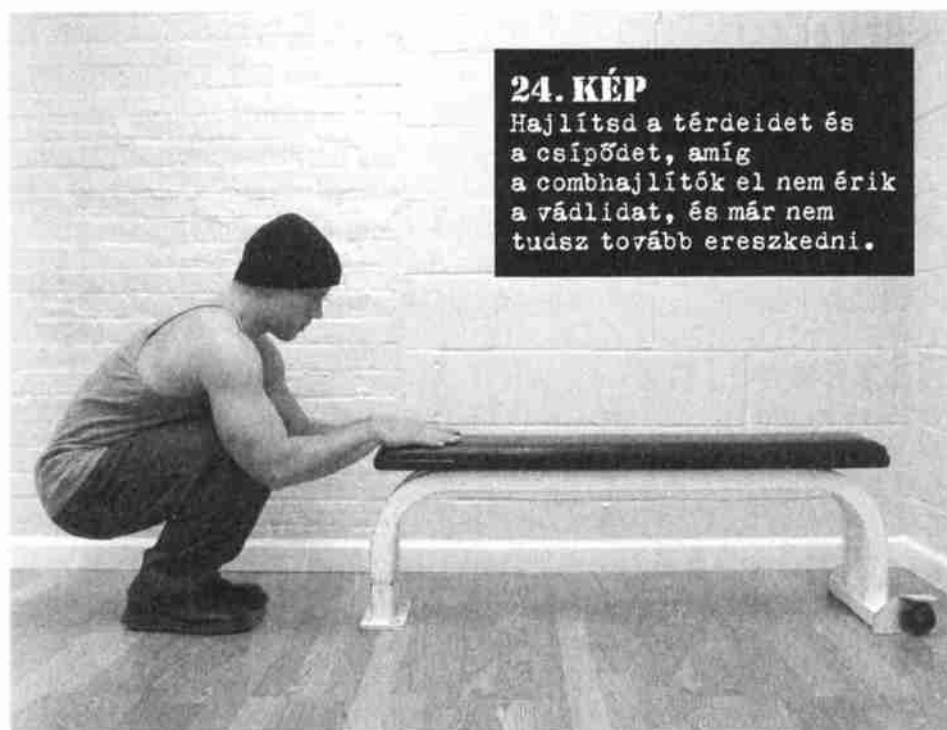
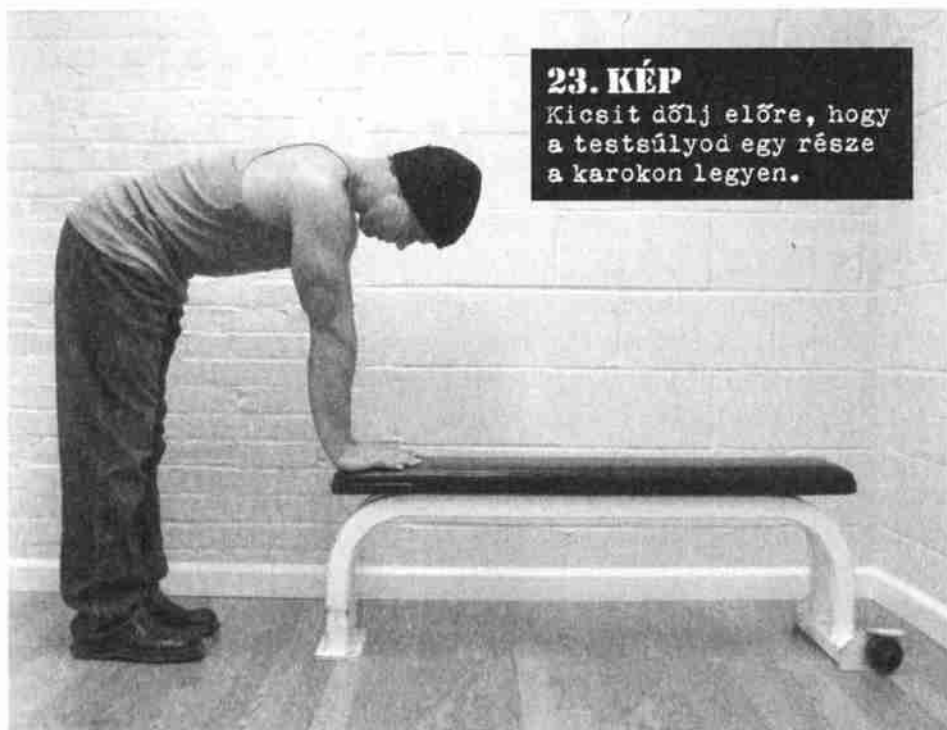
A *bicska guggolásnál* a felsőtest előredől, tehát nem közvetlenül a lábak fölött van. Ennek az a következménye, hogy a súly egy része a karokat terheli. A gyakorlat nagyjából feleolyan nehéz, mint a szabályos, testsúllyal végzett, *teljes guggolás* (5. lépés), és remekül felkészíti az alsótest izmait és az inakat a későbbi lépésekre. Ha helyesen végzik, a kezdőknél javítja az egyensúlyérzékét és az Achilles-ín hajlékonyságát, ami mindenképpen szükséges a teljes guggolás alsó pozíciójának tökéletes végrehajtásához.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 20 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 40 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ez a gyakorlat a legalsó pozícióban a legnehezebb, ahol a testsúly túlnyomó részét az alsó végtagok tartják. Ha ez nehézséget okoz, dolgozz a legalsó pozíción úgy, hogy minden edzés alkalmával fokozatosan ereszkedj pár centiméterrel mélyebbre. Másik módszer, ha megosztod a lábak által viselt súlyt és az alsó pozícióból való felálláskor jobban használod a karok erejét. Ahogy erősebbé válsz, próbáld kevésbé használni a karokat, és inkább támaszkodj a lábaidra.





GUGGOLÁS TÁMASSZAL

Végrehajtás

Állj egyenesen, vállszélességű vagy annál szélesebb terpeszben. A kinyújtott karjaidat lefelé néző tenyérrel tedd a combjaidnál magasabb, stabilan álló tárgyra. Egy íróasztal, jól rögzített mosdókagyló vagy egy széktámla is megfelel. Ez a kiinduló helyzet (25. kép). Lassan, a csípőd és a térdeid hajlításával ereszkedj lefelé – a hátadat tartsd teljesen egyenesen – egészen addig, amíg a combhajlító izmaid el nem érik a vádliat, és már nem tudsz tovább ereszkedni. Ez a befejező helyzet (26. kép). Állj meg egy másodpercre, majd told magad vissza, leginkább a lábizmaidat használva. A legalsó pozícióban könnyen csökkentheted a lábadra háruló terhelést, ha felemelkedés közben kicsit húzod magad a karjaiddal úgy, hogy a tárgyat, amire támaszkodsz, lefelé nyomod. A karjaidat próbáld egyenesen tartani. A sarkaid a gyakorlat teljes ideje alatt maradjanak a talajon.

A gyakorlat átvilágítása

A guggolás támasszal a fél guggolás előtti utolsó gyakorlat. Ez a feladat ideális láncszem a *bicska guggolás* (ahol a lábak mozgatják a testsúly nagy részét) és a fél guggolás (ahol a láb gyakorlatilag a test teljes súlyát mozgatja) között. A támasszal végzett guggolás rugalmassá és erőssé teszi az alsó végtagokat. Edzi a térd inait, ínszalagjait és lágyszöveteit. Nagyon jó a guggolótechnika tökéletesítésére, különösen annak elsajátítására, hogy hogyan kell az alsó pozícióból csak az erő – nem pedig a lendület – segítségével felállni.

Edzescélok

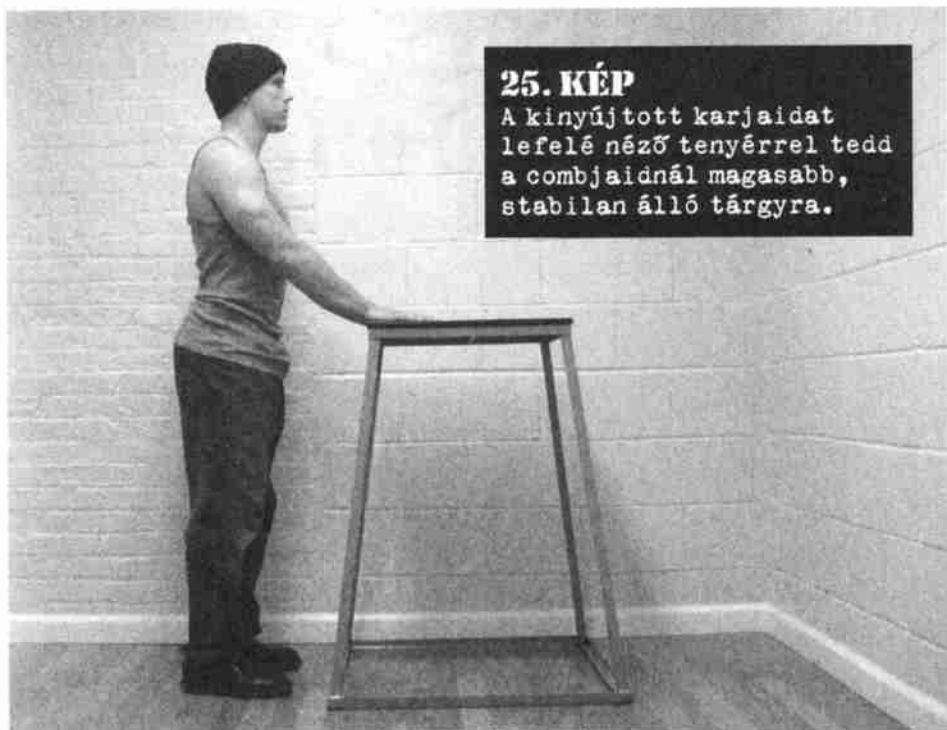
- **Kezdő** 1 sorozat 10 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 15 ismétléssel
- **Haladó** 3 sorozat 30 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

A láb erejének a gyakorlathoz szükséges finomhangolása a lehető legegyszerűbb: csökkentheted az alsótest terhelését, ha jobban használod a felsőtested erejét. Minél kényelmesebb lesz az alsó pozíció, annál kevésbé vedd igénybe a karodat a felállásnál.

25. KÉP

A kinyújtott karjaidat lefelé néző tenyérrel tedd a combjaidnál magasabb, stabilan álló tárgyra.



26. KÉP

Lassan, a csípőd és a térdeid hajlításával ereszkedj lefelé - a hátadat tartsd teljesen egyenesen.





FÉL GUGGOLÁS

Végrehajtás

Állj egyenesen, vállszélességű vagy annál szélesebb terpeszben. A lábfejeidnek nem kell egymással párhuzamosan állniuk, a lábujjaid egy kicsit kifelé nézzenek. Tedd a kezeidet akár a csípődre, a mellkasodra vagy a vállaidra, illetve ahol kényelmesen tudod tartani. Ez a kiinduló helyzet (27. kép). Ezután addig hajlítsd a csípőd és a térdeidet, hogy 90 fokos szögben álljanak, vagy (más szavakkal) a combjaid párhuzamosak legyenek a talajjal. Ez a befejező helyzet (28. kép). Az első pár alkalommal, amíg a tested még nem tanulta meg a helyes mélységet, használhatsz tükröt, vagy megkérheted egy barátodat, hogy ellenőrizzen. Ne siettesd a technikát, és soha ne rugózásból indulj visszafelé: a legelső pozícióban állj meg egy másodpercre, majd teljes izomkontroll mellett, lassan térj vissza a kiinduló helyzetbe. A mozdulat során a hátad legyen egyenes, a sarkaid pedig maradjanak a talajon. A térdeid mindig arra nézzenek, amerre a lábujjaid, soha ne engedd, hogy guggolás közben befelé forduljanak. Ebben a lábujjaid kifelé néző helyzete lesz a segítségédre.

A gyakorlat átvilágítása

A fél guggolás az első olyan lépés a guggolássorozatban, ahol a teljes testsúlyodat segítség nélkül kell tartanod. Mint ilyen, tiszteletet érdemel. Ez a gyakorlat megtanítja neked, hogyan tartsd meg az egyensúlyodat és hogyan mozgasd a testedet a gravitáció hatása alatt, amit a nehezebb guggolásoknál már tökéletesen kell csinálnod. Azt is elkezded kitapasztalni, hogy a saját testfelépítésedhez mi a térdek és a lábak legideálisabb helyzete. A felső pozícióban a combok nagyon erősek, ezért a megadott ismétlésszámok magasabbak, mint általában. A mozdulatsor tökéletes elsajátítása után különösen a csípőd és a belső combod izmai lesznek erősebbek.

Edzescélok

- Kezdő 1 sorozat 8 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 35 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 50 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha a fent leírt fél guggolást nem tudod végrehajtani, kezdj negyed guggolásokkal, és ha már megy, mindig ereszkedj lejjebb pár centivel.

27. KÉP

A lábaidnak nem kell egymással párhuzamosan állniuk, a lábujjaid egy kicsit kifelé nézzenek.



28. KÉP

Ezután addig hajlítsd a csípőd és a térdedet, hogy 90 fokos szögben álljanak.





TELJES GUGGOLÁS

Végrehajtás

Állj egyenesen, a lábaid legyenek vállszélességű vagy egy kicsit szélesebb terpeszben – ahogyan neked jobb. A lábujjaid kissé kifelé nézzenek, a karjaidat helyezd el kényelmesen. Ez a gyakorlat kiinduló helyzete (29. kép). Hajlítsd a térdedidet és a csípőd, de a hátad maradjon egyenes. Amikor a combjaid nagyjából párhuzamosak lesznek a talajjal, told hátra a súlypontod, mintha hátra akarnál ülni. Ellenőrzött sebességgel folytasd a guggolást, amíg a combod hátsó része meg nem érinti a vádliat. Ez a befejező helyzet (30. kép). Állj meg egy másodpercre, majd a lábak erejével told vissza magad a kiinduló helyzetbe. A felállás az ereszkedés pont ellentétes irányú megfelelője legyen. Ne emeld fel a sarkaidat és a térdedid ne forduljanak befelé.

A gyakorlat átvilágítása

A *teljes guggolás* egy klasszikus, testsúllyal végzett gyakorlat, amelyet a világ minden táján évezredek óta eredményesen gyakorolnak. Nem ok nélkül: a teljes guggolás erősíti a térdet, a farizmokat, a gerinc körüli izmokat és a csípőt. Erősíti a teljes lábszárat, beleértve a vádliat, az *anterior tibialist* (sípcsont melletti izom), a bokát, és még a talpat is. A teljes guggolás segít abban, hogy megtartsd a láb fiatalos energiáját.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 30 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha sikerült végrehajtanod a *fél guggolás* haladóknak előírt mennyiségét, a *teljes guggolás* nem nagyon fog problémát okozni. Az erőkar miatt a gyakorlat a legalsó helyzetben a legnehezebb. Ez különösen igaz a magas, hosszú combcsontú emberekre. Ha nem sikerül a kezdő ismétlésszámot végrehajtani, lépj vissza a fél guggoláshoz, és lassanként – ahogy erősebbé válsz – mindig ereszkedj pár centivel lejjebb. Ne siess, visszafelé ne rugózz, és ne dőlj előre a lábujjaidhoz. Csak a pusztá izomerőt használd, különben el se kezd!

29. KÉP

Állj egyenesen, a lábaid legyenek vállszélességű vagy egy kicsit szélesebb terpeszben - ahogyan neked jobb.



30. KÉP

Ellenőrzött sebességgel folytasd a guggolást, amíg a combod hátsó része meg nem érinti a vádliat.





GUGGOLÁS ZÁRT LÁBBAL

Végrehajtás

Állj egyenesen, a sarkaidat zárd össze, a lábujjaid nézzenek kissé kifelé. A karjaid nyújtsd ki egyenesen a tested elé. Ez a kiinduló helyzet (31. kép). Hajlítsd a térdedet és a csípődöt, amíg a combhajlító izmaid megérintik a vádliat, és már nem tudsz lejjebb menni. A mellkasod a combodhoz fog nyomódni (32. kép). A sarkaid ne emelkedjenek fel. A hátraborulás megelőzésére lehet, hogy meg kell feszítened a sípcsontod körüli izmokat, ami felhúzza a lábujjakat, így könnyebb lesz elől tartani magad. A kiinduló helyzetbe való visszatéréskor csak a lábak erejét használd.

A gyakorlat átvilágítása

A zárt lábbal guggolásnak ugyanazok a hatásai, mint a teljes guggolásnak, csak itt a négyfejű izom nagyobb erőkifejtésre kényszerül. Idővel ez a gyakorlat nagyon megerősíti a térdet, a sípcsontot és a farizmokat – jobban feszesíti a fenéket, mint bármilyen gép.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Sokan, akik az előző lépéseken csak végigrohantak, a zárt lábbal guggolásnál nehézségekkel szembesülhetnek. A legnagyobb probléma az, hogy a legalsó helyzetben vagy annak a közelében felborulnak és hátraesnek. Ez fokozottan jelentkezik a magas, hosszú combú embereknél. A probléma a sípcsont körüli elülső izmok gyengesége és a helyes egyensúly hiánya. Ha eddig siettetted a lépéseket, most menj szépen vissza a 3. lépéshez, és pontosan kövesd a programot. Ha még mindig gondjaid vannak, lépj vissza a teljes guggoláshoz, és minden edzés alkalmával tedd közelebb a lábaidat egymáshoz pár centiméterrel. Ha a kezedet a tested előtt kinyújtva tartod, könnyebb lesz a testsúlyodat előre tolni. Szintén segít, ha például könnyű egykezes súlyzót, könyvet vagy egy üveg vizet tartasz a kinyújtott kezeden, de ha lehet, inkább kerüld el ezt. Vannak, akik a testfelépítésük miatt rengeteget küzdenek ezzel a gyakorlattal. Ha te is közéjük tartozol, akkor ezt a lépést végezheted úgy is, hogy a sarkaid között tenyérnyi távolság maradjon.

31. KÉP

Állj egyenesen, a sarkaidat zárd össze, a lábujjaid nézzenek kissé kifelé.



32. KÉP

A hátraborulás megelőzésére lehet, hogy meg kell feszítened a sípcsontod körüli izmokat, ami felhúzza a lábujjakat, így könnyebb lesz elől tartani magad.





FELEMÁS GUGGOLÁS

Végrehajtás

Állj egyenesen, egy lábbal a talajon, míg a másikat stabilan helyezd el egy kosárlabdán, ami kb. harminc centire a tartó lábad előtt legyen. Vállszélességű vagy egy kicsit szélesebb terpeszben állj. A karjaidat nyújtsd ki a mellkasod előtt. Ez a kiinduló helyzet (33. kép). Hajlítsd a csípőd és a térdeidet, amíg a talajon álló lábad combja el nem éri a vádlidat. Tovább már nem tudsz ereszkedni, annak ellenére, hogy a labdán lévő lábad nincs annyira összepréselődve. Ez a befejező helyzet (34. kép). A technika tanulása közben előfordulhat, hogy hátraborulsz, szóval a biztonság kedvéért mögötted is legyen elég hely. Ez a szabály minden mély guggolásra igaz. Állj meg egy másodpercre, majd a két lábaddal told vissza magad a kiinduló helyzetbe. A sarkadat a teljes gyakorlat alatt tartsd a talajon, ne dőlj előre és ne rugózz vissza akkor sem, ha a tested eleinte ösztönösen erre törekedne. Használd az erődöt.

A gyakorlat átvilágítása

A *felemás guggolás* nagy lépés az egyoldalas guggolások elsajátítása felé. A sorozatban eddig a guggolás hatása szimmetrikus volt, azaz mindkét láb azonosan fejlődött. Ebben a gyakorlatban a labdán lévő láb nem tud túl sok erőt kifejteni, egyrészt a megemelt helyzete, másrészt amiatt, hogy tartania kell a labdát. A munka nagy részét a támasztó láb végzi, és jobban megerősödik, miközben még mindig elég segítséget kap ahhoz, hogy kitolja a testet a nehéz, legalsó pozícióból. Az egyensúly és a koordináció szintén nagyon sokat fejlődik ezzel a gyakorlattal.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldal)
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldal)
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel (mindkét oldal)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ez a gyakorlat jobb készségeket és nagyobb erőt igényel, mint az eddigi lépések. Ha problémát jelent a kosárlabdán való egyensúlyozás, használj helyette stabil támasztékot (pl. három téglát). Ha még mindig nem megy, használj a labdánál alacsonyabb tárgyat (pl. egy téglát), és fokozatosan növelj a magasságot, minél magabiztosabb leszel és minél jobban egyensúlyozol.

33. KÉP

Állj egyenesen, egy lábbal a talajon, míg a másikat stabilan helyezd el egy kosárlabdán, ami kb. harminc centire legyen a tartó lábad előtt.



34. KÉP

Hajlítsd a csípőd és a térdedet, amíg a talajon álló lábad combja el nem éri a vádliadat.





FÉL EGYLÁBAS GUGGOLÁS

Végrehajtás

Állj egyenesen, az egyik lábaddal támaszkodj a talajon, a másikat nyújtsd ki magad elé a levegőbe. A megemelt lábad nagyjából a másik combod magasságában legyen egyenesen vagy majdnem egyenesen kinyújtva. A kezeidet nyújtsd ki a mellkasod elé. Ez a kiinduló helyzet (35. kép). Hajlítsd a talajon álló lábad csípőjét és térdét, amíg a térd nagyjából 90 fokos szöveget zár be. Ekkor a combod körülbelül párhuzamos lesz a talajjal. A felemelt lábadnak még mindig valahol a talaj fölött kell lennie. Ez a befejező pozíció (36. kép). Tartsd meg a feszített helyzetet egy másodpercig, majd emelkedj fel a tartó lábad tolóerejével. A hátad legyen egyenes, a tartó láb sarka pedig maradjon mindig a talajon.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a gyakorlat az első teljesen egyoldalú (egy végtaggal végzett) feladat a sorozatban. Nagyon fontos tökéletesen elsajátítani ezt a lépést, ugyanis a teljes *egylábas guggolás* előtt megtanít az ahhoz szükséges egyensúlyozásra. A gyakorlat során tanuld meg azt is, hogyan tartsd a passzív lábadat viszonylag hosszabb ideig a levegőben. Ez nem könnyű, nagyon erős csípőhajlító izmok kellene hozzá, ami a legtöbb embernek nincs meg. Mivel a test súlyát csak egy láb mozgatja, a láb jobban erősödik, de csak a mozgás felső tartományában. Emiatt a gyakorlat után mindig olyan feladatot kell végezni, ami a teljes mozgástartományra kiterjed – legjobb a *zárt lábbal guggolás* vagy a *felemás guggolás*.

Edzéscélok

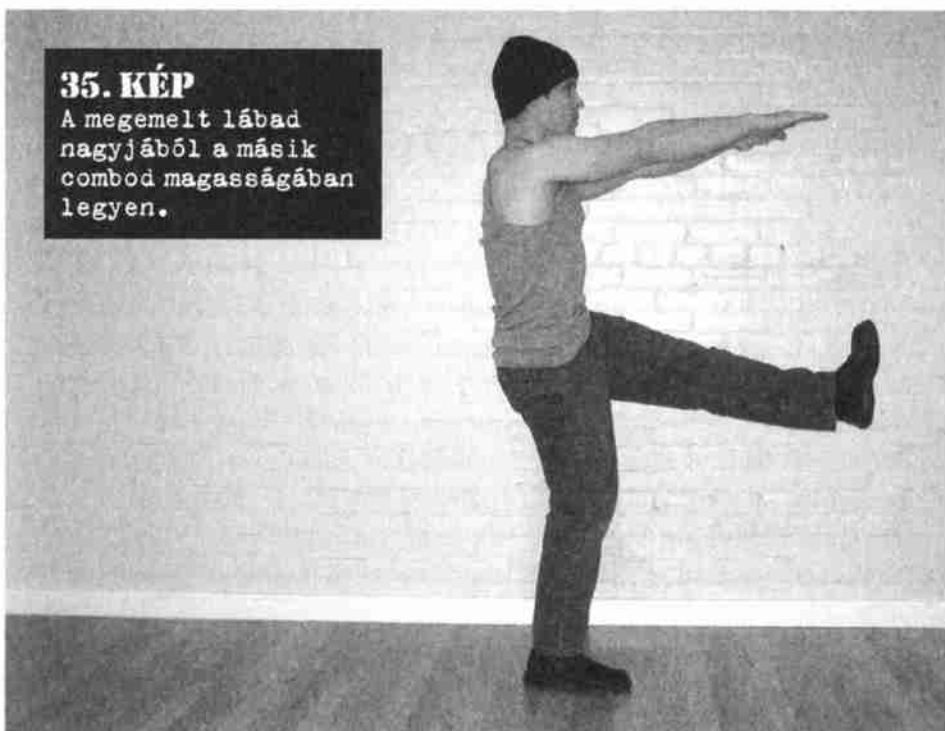
- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldal)
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldal)
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel (mindkét oldal)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ez a gyakorlat nem fog nehézséget okozni azoknak, akik meg tudták csinálni a *felemás guggolásnál* előírt ismétléseket. Ha még így is kihívást jelent, kezdj kisebb mozgástartománnyal, és fokozatosan ereszkedj lejjebb.

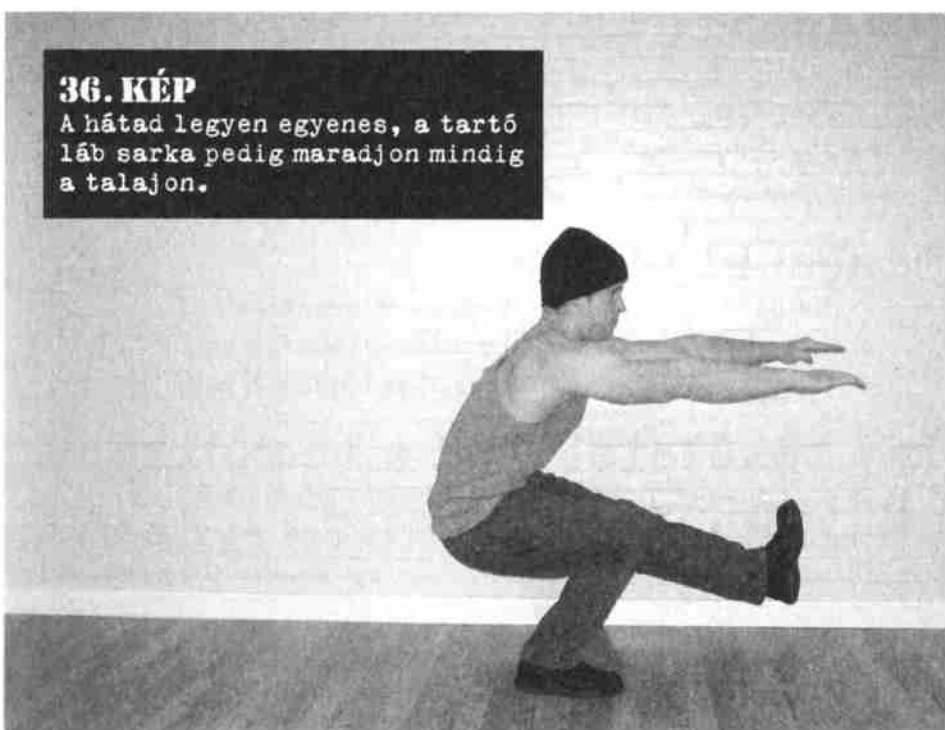
35. KÉP

A megemelt láb a nagyjából a másik comb magasságában legyen.



36. KÉP

A hátad legyen egyenes, a tartó láb sarka pedig maradjon mindig a talajon.





ÉGYLÁBAS GUGGOLÁS TÁMASSZAL

Végrehajtás

Tegyél egy kosárlabdát ahhoz a lábadohoz, amelyikkel dolgozni akarsz. Ezzel a lábaddal állj egyenesen a talajon, a másikat emeld fel magad elé, mint a *fél egy-lábas guggolásnál* (8. lépés). A felemelt lábado felőli kezede emeld egyenesen magad elé, a másik kezede oldalt, a tested mellett legyen (37. kép). A tartó lábado csipőjét és térdét hajlítsd addig, amíg a combhajlító izmaid elérik a vádliat. Tedd a kezede szilárdan a kosárlabdára. Ez a befejező helyzet (38. kép). Főként a lábado erejére támaszkodva térj vissza álló helyzetbe, de az első pár centinél segítségként a kezeddal nyomd lefelé a kosárlabdát. A sarkad maradjon a földön.

A gyakorlat átvilágítása

Minden guggolás legnehezebb része az alsó pozíció, és ez különösen igaz az *egylábas guggolásokra*. Ez a technika megtanít arra, hogyan birkózz meg biztonságosan a legalsó pozícióval, és átsegít a legfontosabb pár centiméteren. A gyakorlat erősíti a térdszalagokat és az inakat, és előkészíti a mesterlépés – az egylábas guggolás – magabiztos végrehajtását. A csipőhajlító izmokat keményebb munkára fogja, mivel a megemelt lábado magasabban kell tartani, mint a *fél egylábas guggolás* esetében, és időbe telhet, amíg ezt megszokod. Szánj időt erre a fontos lépésre.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldal)
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldal)
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel (mindkét oldal)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha ennél a feladatnál nem tudod megcsinálni a kezdő ismétlésszámot, folytasd az egyoldalas munkát, de a kosárlabdánál magasabb tárgyra próbálj támaszkodni. Jó választás lehet egy szék ülökéje vagy egy alacsony dohányzóasztalka. Így a karod a kosárlabdához képest nagyobb támasztékot kap, hosszabb mozgástartományon keresztül. Ha már profi vagy a magasabb tárggyal, fokozatosan kezdj kisebb tárgyakkal dolgozni, amíg végül ismét megpróbálkozhatsz a kosárlabdával.

37. KÉP

Az egyik lábaddal állj egyenesen a talajon, a másikat emeld fel magad elé.



38. KÉP

Az első pár centinél segítségként a kezeddal nyomd lefelé a kosárlabdát.





ÉGYLÁBAS GUGGOLÁS

Végrehajtás

Állj egyenesen. Emeld az egyik lábadat megközelítőleg csípőmagasságba. A felemelt lábadat tarts egyenesen, amennyire csak tudod. Ez nem lesz túl nehéz, mivel a megelőző lépéseknél elég időt töltöttél a mozdulat tökéletesítésével. A karjaidat nyújtsd ki a mellkasod előtt. Ez a kiinduló helyzet (39. kép). Hajlítsd a tartó láb csípőjét és térdét. Kontrolláld az ereszkedést, ejtsd le a testedet. Egyenletesen ereszkedj le, amíg a tartó combod hátsó része megérinti a vádliat, és már nem tudsz lejjebb menni. A felsőtested hozzá fog nyomódni a hajlított lábadhoz. Ez a befejező helyzet (40. kép). Tartsd meg a feszített helyzetet egy másodpercig. Told magad vissza a kiinduló helyzetbe, ehhez csak a lábad izomerejét használd. Egyáltalán ne legyen lendületed. A hátad maradjon egyenes, a felemelt lábadat tartsd a talaj felett, a sarkaid szilárdan álljanak a padlón. Állj meg egy másodpercre a gyakorlat felső pozíciójában, majd ismételd.

A gyakorlat átvilágítása

Az *egylábas guggolás* minden guggolótechnika királya – valójában ez minden idők legjobb gyakorlata az *alsótestre. Pont.* Erősíti a gerincet, a csípőt, a combokat, a lábszárakat és a lábfejet, maximalizálja az állóképességet és széleskörűen növeli az atletikusságot. Ez a gyakorlat a vékonyka lábakat idővel erőteljes oszlopokká építi, acélsodrony erősségű combizmokkal, kökemény farizommal és vastag, formás vádlikkal kiegészítve. Aki ezt a mozgást tökéletesen elsajátítja, soha nem veszíti el a lábak ruganyosságát, elfelejtheti a csípőproblémákat és a térd sérüléseket.

Edzescélok

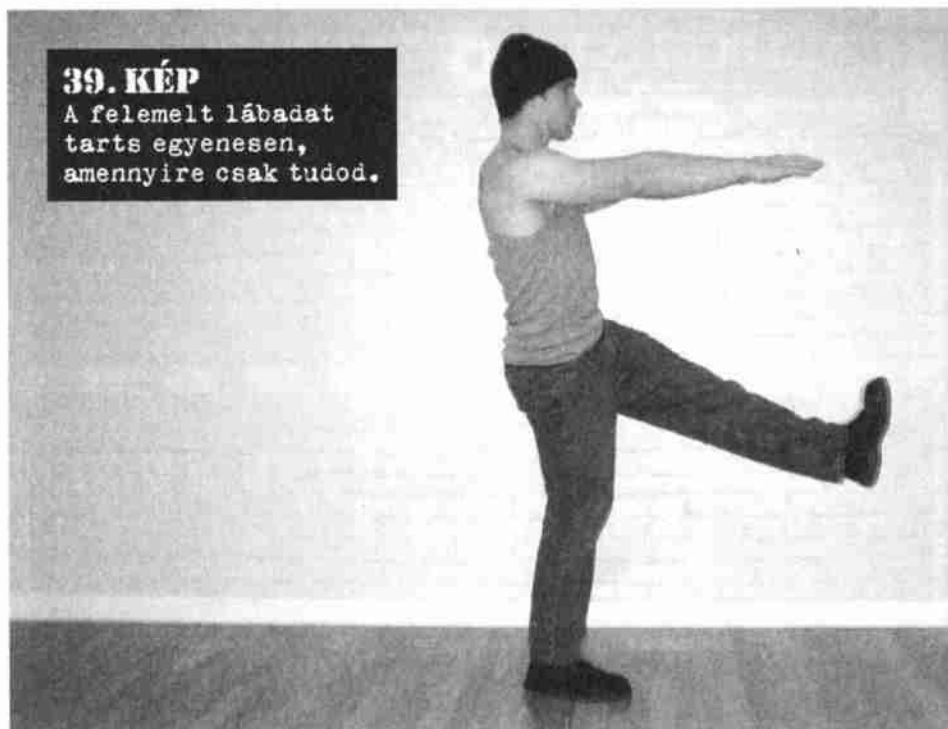
- **Kezdő** 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldal)
- **Középhaladó** 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldal)
- **Haladó** 2 sorozat 50 ismétléssel (mindkét oldal)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha nem tudod teljesíteni az *egylábas guggolás* kezdő ismétlésszámát, térj vissza a 9. lépéshez (*egylábas guggolás támasszal*), és használj a kosárlabdánál kicsit *kisebb* tárgyat, például három egymásra rakott téglát. Addig dolgozz egyre kisebb tárgyakkal, amíg már egyáltalán nem lesz szükséged rájuk.

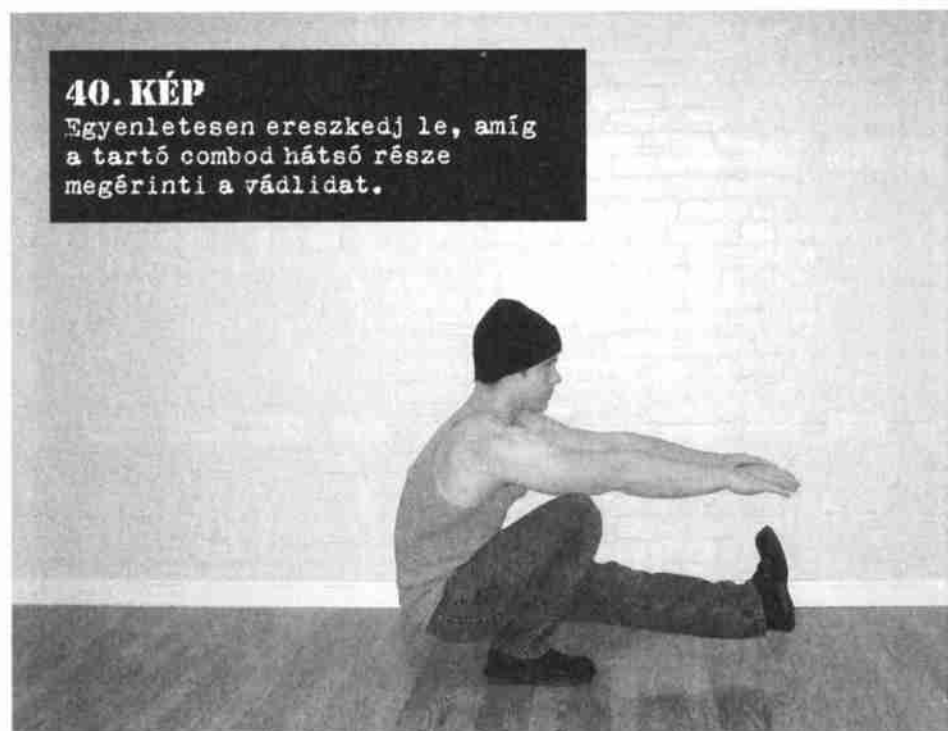
39. KÉP

A felemelt lábadat
tarts egyenesen,
amennyire csak tudod.



40. KÉP

Egyenletesen ereszkedj le, amíg
a tartó combod hátsó része
megérinti a vádliat.



A GUGGOLÁS FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ
LÉPÉS**

**GUGGOLÁS
GYERTYAÁLLÁSBAN**

(114-115. oldal)

CÉL: 3 X 50,

majd kezd
a második lépést

**MÁSODIK
LÉPÉS**

**BICSKA
GUGGOLÁS**

(116-117. oldal)

CÉL: 3 X 40,

majd kezd
a harmadik lépést

**HARMADIK
LÉPÉS**

**GUGGOLÁS
TÁMASSZAL**

(118-119. oldal)

CÉL: 3 X 30,

majd kezd
a negyedik lépést

**NEGYEDIK
LÉPÉS**

**FÉL
GUGGOLÁS**

(120-121. oldal)

CÉL: 2 X 50,

majd kezd
az ötödik lépést

**ÖTÖDIK
LÉPÉS**

**TELJES
GUGGOLÁS**

(122-123. oldal)

CÉL: 2 X 30,

majd kezd
a hatodik lépést

A GUGGOLÁS FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**HATODIK
LÉPÉS**

**GUGGOLÁS
ZÁRT LÁBBAL**

(124-125. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezd
a hetedik lépést

**HETEDIK
LÉPÉS**

**FELEMÁS
GUGGOLÁS LABDÁVAL**

(126-127. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezd
a nyolcadik lépést

**NYOLCADIK
LÉPÉS**

**FÉL EGYLÁBAS
GUGGOLÁS**

(128-129. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezd
a kilencedik lépést

**KILENCEDIK
LÉPÉS**

**EGYLÁBAS GUGGOLÁS
TÁMASSZAL**

(130-131. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezd
a tizedik lépést

**MESTER-
LÉPÉS**

**EGYLÁBAS
GUGGOLÁS**

(132-133. oldal)

**LEGVÉGSŐ
ERŐPRÓBA:
2 X 50**

Továbblépés

Ha sikerült tökéletesen elsajátítanod az egylábás guggolást, szánj egy kis időt az ismétlések felépítésére. A legjobb az lenne, ha minden mesterlépésnél követnéd ezt a jó tanácsot. Az izom edzettségét és az izomkontrollt az biztosítja a legjobban, ha több, pontos ismétlést tudsz végrehajtani. Az már rajtad áll, hogy milyen messzire mész el. Találkoztam olyan rabokkal, akik száznál is többet nyomtak ebből a gyakorlatból – naponta többször. Az én időmben én is átléptem a három számjegyű határt, és még tovább is ment volna, de nekem a nagyon magas ismétlésszámok unalmasak voltak. Ha eltökélt vagy, viszonylag fiatal (hatvan alatt) és nincs túlsúlyod, ötven ismétlés egy nagyon szép és teljesíthető hosszú távú cél. Emellett pont ötvennel több annál, amit egy átlagos, felfúasztott testépítő valaha is meg tudna csinálni.

Oké. Mondjuk, hogy sikerült, és meg tudsz csinálni ötven tökéletes egylábás guggolást. Szép munka! És hogyan tovább?

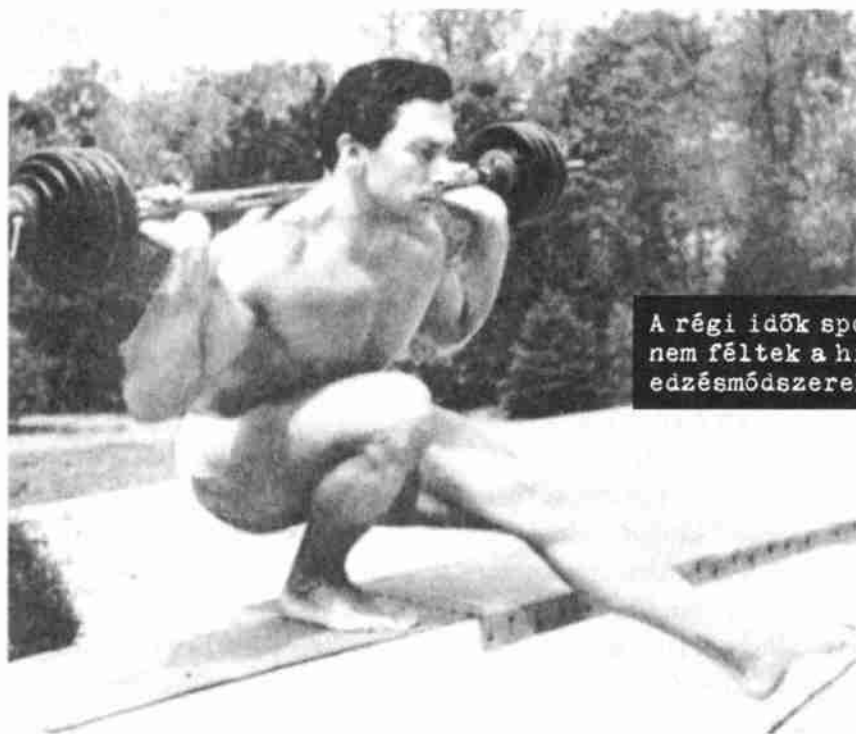
A reflexszerű válasz szerint meg kell találni a módját annak, hogyan lehetnél még erősebb és erősebb. Legalábbis a testépítők és az erőemelők egészen biztosan így gondolkodnak: állandóan azon jár az eszük, hogyan aggathatnának újabb tárcsákat a súlyzójuk két oldalára, vagy hogyan növelhetnék a Hack-guggolás vagy a lábprés súlyait. Bizonyos esetekben ez a játék elég sokáig eltarthat, mivel a láb természetes képessége, hogy nagyon meg tud erősödni. A lábak inai természetes módon erősek, a combokban és a csípőben bőven van izomsejt, ami könnyen kihasználható a még nagyobb erő hajszolásában. A hegyomlásznyi méretű, erőemelőlőből lett birkózó Mark Henry közel 450 kilóval tud guggolni, egy deka felszerelés nélkül. A hölgyek sem hagyják magukat háttérbe szorítani, ők is képesek elképesztően erős virgácsokat növesztetni. A nők a felsőtest erejének tekintetében igen ritkán mérhetik magukat a férfiakhoz, viszont nagyon erős lábaik lehetnek, mivel a csípőjük és a combjaik a gyermekszülés miatt természetes módon jól fejlettek. Becca Swanson, egy amerikai lány – a világon a legerősebb nő – közel 360 kilóval guggolt, pedig több mint hatvan kilóval könnyebb, mint Henry. Az erős női lábak nem jelentenek újdonságot. A középkor előtt, amikor kevés ökör volt a szántáshoz, a paraszt tartotta az ekét – erős felsőtesttel és karral irányította –, miközben szó szerint a felesége húzta a földön az erős lábai és feneke segítségével.

Tehát – feltételezve, hogy már mesterfokra jutottál az egylábás guggolásban – most el fogom mondani neked, hogyan lehetsz még erősebb és erősebb, ugye? Elfecsegek egy rakás titkos, börtönben őrzött tippet és trükköt, hogyan lehet egyre erősebbé tenni a lábat? Tévedés. Nekem mindenem az erő, de az alsótest esetében az ellenállás vég nélküli növelése szerintem hiba. Persze könnyen lehet növelni a súlyt az egylábás guggolásnál, ha

akarod. A régi vágású erősemberek állandóan ezt tették. Csak fogj egy súlyzót és tartsd a mellkasodhoz, vagy csapj egy kétkezes súlyzót a hátadra (lásd a képen). Bert Assirati így edzett, és kilencven kilóval tudott egy lábás guggolást csinálni. Az amerikai női súlylökő bajnok, Connie Price-Smith száztizenegy kilót használt ennél a gyakorlatnál.

A nagy számok lenyűgözőek, de gyakran kapcsolódnak hozzájuk sérülések. *Minden* komoly erőemelőt folyamatosan térd- és hátproblémák kínoznak. Legtöbbjük inkább előbb, mint utóbb kés alá kerül, és időskorukra nagy részük megrokkban, mert szétfarigcsálták a térdízületeiket és a csigolyáikat a nehéz súlyok hajszolása közben.

Ne vezessen félre az a gondolat, hogy az erő a minden. Egy börtönsportolónak a *funkció* a minden. Ha lábáról van szó, a *mozgékony*ság fontosabb, mint az erő. Ha már eléggé megerősödtél az egyoldalas guggoláshoz, a lábaid olyanok lesznek, mint a dugattyúk, az ízületeid pedig hihetetlenül erősek. Ha további ellenállást használsz, a lábaid vaskosabbak lesznek, de ez nem feltétlenül jár atletikus tulajdonságokkal. A következő szakaszban – ha még nem kezdted el – meg kell tanulnod *használni* az alsó test erejét. Próbáld ki a lépcsőfutást, ugrást, egy autó eltolását stb. (lásd a *Változatokat*). Ezek edzettséget, gyorsaságot, ügyességet és állóképességet adnak a már egyébként is fantasztikus lábaknak. A lábbedzéseknél ne vakítsanak el a nagy számok.



A régi idők sportolói nem féltek a hibrid edzésmódszerektől.

Változatok

A testépítők guggolás vagy lábtolás közben külön hangsúlyt fektetnek a láb és a lábfej különböző tartásaira, mivel azt hiszik, hogy ezek a négyfejű izom különböző részeit erősítik. Az az elképzelésük, hogy a szélesebb terpesz a négyfejű izom belső részét, a kisebb terpesz a külső részét erősíti; a kifelé néző lábujjak a térd melletti vízceppet, a megemelt sarkak a *rectus femoris*-t dolgoztatják és így tovább. Valójában a négyfejű izom négy feje inkább csoportként működik, és a különböző állások és lábtartások miatti különbségek viszonylag kicsik. A fura állások és szögek a térdet és a csípőt természetellenes helyzetbe hozzák, és inkább előbb, mint utóbb fájdalomhoz vezetnek. Guggolás közben próbálj egy számodra stabil és kényelmes tartást találni, és maradj annál. Ha változatosságra vágysz, ne rontsd el a saját guggolásodat, inkább próbálj valami teljesen más mozdulatot csinálni, mint például az itt következők valamelyike.

Kitörések

A kitörés klasszikus guggoláshelyettesítő. Állj összezárt lábakkal, majd hosszan lépj ki előre. Hajlítsd mindkét térdedet, a gerincet tartsd egyenesen, az elöl lévő térded derékszöget zárjon be, a hátul lévő pedig csaknem érintse a talajt. Ezután a lábaiddal segítségével told magad álló helyzetbe, amíg a térded ismét nyújtva lesznek. Ekkor vagy visszalépsz a kiinduló helyzetbe és ismétled a gyakorlatot, vagy a hátul lévő lábaddal lépsz előre, és így lábcserével végezheted a kitörést, mindig előre haladva. Börtöncellába zárva nyilván nem sok helyünk volt, tehát mindig visszaléptünk a kiinduló helyzetbe, és váltogattuk a lábunkat: kitörés jobb lábbal, majd vissza, kitörés bal lábbal és így tovább. Ha neked viszont jó nagy tér áll rendelkezésedre, nem kell mindig visszalépned a kiinduló helyzetbe. Egyszerűen csak lépj előre a másik lábaddal. Ha a lábaiddal jó formában vannak, egész jelentős távolságokat járhatsz be így. Egyszer találkoztam egy kick-boxolóval, aki esküdött erre a módszerre. Nem is számolta az ismétléseket, csak a helyi futballpályán teljesített hosszakban mérte az edzéseit!

Kitörés lábtolással

Ez a kitörés egy szép változata, ami egyszerre csak az egyik lábbal dolgozik. Az egyik lábadat tedd fel valamire magad előtt, úgy térdmagasságban. Nekem a prices megfelelő, de egy lépcső segítségével könnyen megtalálhatod a számodra legjobb magasságot. Próbálgasd különböző lépcsőfokokon. A felemelt lábat nyújtsd ki magad előtt, de térdben legyen kissé meghajlítva. Ezután – miközben a hátadat egyenesen tartod – hajlítsd a felemelt lábad térdét és csípőjét, amíg a combhajlító izmod megérinti a vádliat. Ennél a pontnál a combod közel van a mellkasodhoz. Egy kicsit behajlíthatod a hátul lévő térdedet, hogy biztonságban érezd magad, de a fő mozgást az elöl lévő láb végzi. Állj meg egy másodpercre, majd az elöl lévő lábaddal told vissza magad

a kiinduló helyzetbe. Ez a mozdulat úgy néz ki, mint egy rúgás, de nyilvánvalóan sokkal lassabb és egyenletesebb. Végezd el a célul kitzűzött ismétlésszámot, majd cseréld lábat. Pár száz ismétlés fincsi kis fájdalmat éget a négyfejű izmodba másnap reggelre.

Puhány guggolás

Fogj meg valami szilárd, robusztus tárgyat egy kézzel, támasztéknak. Állj egyenesen zárt vagy majdnem zárt lábbal, hajlítsd a térdeidet, de a csípőd rögzítsd egyenesen. Emiatt a lábujjaid felé fogsz dőlni, miközben a felsőt tested hátrafelé hajol. Eleinte trükkös a gyakorlat, mert a derekaddal előre akarsz dőlni, de idővel kitapasztalod a csinját-binját. Az erő nagy részét a térdek közvetítik, ezért soha ne hajlítsd őket 90 foknál nagyobb szögben. Elsőre még ez a mélység is lehetetlennek fog tűnni, szóval dolgozni kell rajta. Az alsó pozícióban állj meg egy másodpercre, majd térj vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételd. Ez eléggé szokatlan technika, és az ismétlésszám emelésén kívül elég nehéz fokozatosan nehezebbé tenni. Viszont hasznos gyakorlat a fegyvertárban. Mivel a puhány guggolás nem tartalmaz jelentősebb csípőhajlítást, így ha éppen alsó háti szakaszt érintő sérülésből épülsz fel, ezzel edzésben tarthatod a négyfejű izmodat. Viták tárgyát képezi, hogy honnan származik a gyakorlat angol neve (sissy). A legtöbb forrás szerint, mivel végrehajtás közben az erőkar az izmok ellen dolgozik, ezért még egy erős ember is puhánynak érzi magát közben. A mentorom, Joe Hartigen azonban esküszik rá, hogy a görög király, Sziszüphosz után nevezték el. A mítosz szerint Sziszüphoszt az istenek arra ítélték, hogy az örökkévalóságig egy hatalmas sziklát görgessen fel a hegyre minden nap, és végignézze, ahogy az alkonyatkor visszagurul. Szerencsétlen. Viszont fogadni nemék, hogy remek combjai voltak.

Hindu guggolás

Ezt a gyakorlatot indiai birkózók évszázadokon keresztül használták. Állj vállszélességű vagy annál kicsit szélesebb terpeszbe, guggolj lendületesen a vádlíjaidra, közben a sarkad emeld fel a földről. Ezután azonnal – megállás nélkül – told vissza magad állásba a lábizmaid segítségével, közben a sarkaidat tedd vissza a talajra. Ez a sarkadon előre-hátra hintázó mozdulat mérleghintaszerű mozgást hoz létre, ahogy a súlypontod előre és hátra, fel és le mozog. Ez a ritmus a rendes guggoláshoz képest gyorsabb és dinamikusabb mozgásra ösztönöz. A szabályos guggolással ellentétben a hindu guggolásnak központi eleme ez a ballisztikus tevékenység. Segíti a ritmus megtartását, ha sikerül a karjaidat a mozgással összhangban lendítened. Ne állj meg sem az alsó, sem pedig a felső pozícióban a technika ellenőrzésére, itt ugyanis folyamatosan mozognod kell. A hindu guggolásnak jó és rossz oldalai is vannak. Hátránya, hogy nem helyettesítheti a szabályos guggolás sorozatát, mivel csak az ismétlésszám növelésével lehet nehezíteni. Fejleszti az állóképességet, de az erőt nem. Emellett a természetes ritmus közben használt lendület irritálhatja egyes emberek térdét. Mellette szól, hogy a hindu guggolás ritmikus jellege

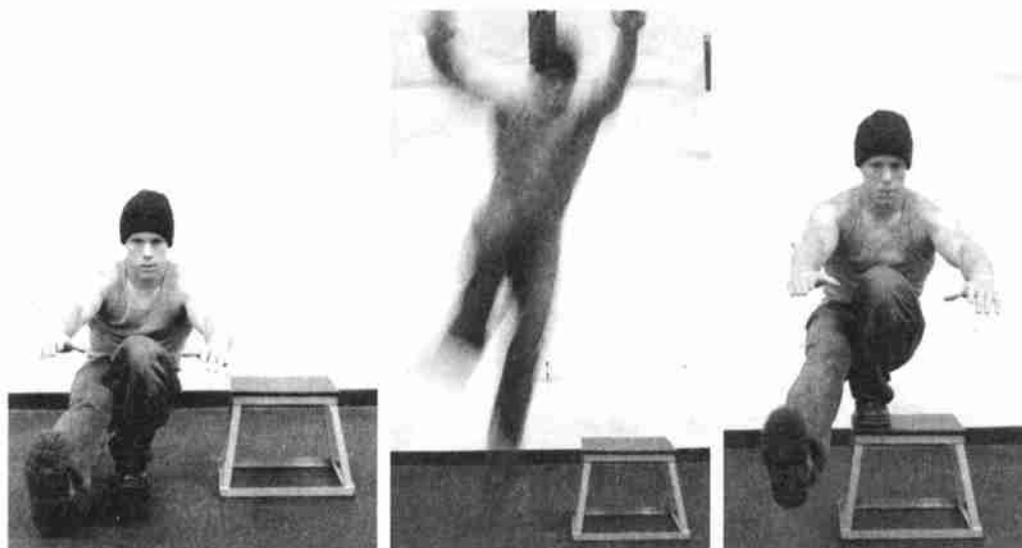
miatt – magas ismétlésszámban – kiváló választás a futás helyett azoknak, akiknek csak kis hely áll rendelkezésükre, de szeretnék fejleszteni az alsótestük állóképességét. Megvannak benne a kardioedzés előnyei is. Ha használni akarod a hindu guggolást, csak fokozatosan vedd be az edzésedbe, hogy a térdszalagjaid hozzászokhassanak.

Pliometrikus ugrás

A guggolás növeli az izmok méretét és erejét. Am ha ezt az erőt gyorsan ki akarod bontakoztatni, nem árt, ha egyszer-egyszer pliometrikus gyakorlatokat is beiktatsz. Szerencsére a robbanékony lábmunka könnyű, mivel a lábak ösztönösen robbanékonyak sprintelés, ugrás, rúgás stb. közben. A pliometrikus edzés talán legkoncentráltabb formája az *ugrás*. Az ugrás természetes, biztonságos, és gyakorlatilag bárhol végezhető. Az edzőtermekben a pliometrikus edzésnél stabil dobogókat használnak a *zsámolyugráshoz*, amikor helyből felugranak egy zsámolyra. De a pliometrikus ugráshoz nem feltétlenül kell eszköz. A San Quentinben az első cellatársam tanított egy technikát, amit a katonaságnál tanult, és *helyből ugrás* a neve. Zárd össze a lábaidat, ereszkedj le gyorsan, majd ugorj olyan messzire, amennyire csak tudsz. Leérkezéskor is legyen zárt a láb, és ne bukj előre, mert akkor nem számít az ugrás. Ez sokkal nehezebb, mint gondolnánk, mivel ha valahova felugrunk, általában van előtte egy-két lépésnyi nekifutás. Amikor ugrásnál a robbanékonyság a cél, az *erőre* koncentrálj, és ne az ismétlésekre. Melegíts be, és csinálj két-három sorozatot négy-hat ismétléssel – ennél többre nincs is szükséged. Ahogy fejlődsz, egyre messzebbre tudsz majd ugrani. Mi a cellában krétával jelöltük a padlón a rekordunkat, és minden héten megpróbáltuk megdönteni. Ha nincs elég helyed (ami a cellában elég könnyen előfordul), kezd a helyből ugrást egy lábbal. Állj az egyik lábadra, ereszkedj le, majd ugorj olyan messzire, amennyire csak tudsz. Ugyanarra a lábadra kell érkezned, amelyikről elugrottál, és nem szabad elesned, különben nem érvényes az ugrás. Ha szereted az egyoldalas gyakorlatokat, kipróbálhatod a helyből ugrást zsámolyra is (lásd a szemközti képeket), de eszedbe ne jusson megpróbálni, ha nincsenek szuperegészséges térded. A hagyományos magasugrás és távolugrás szintén jó atlétikai edzés, de számomra a helyből ugrás a legjobb technika, mert egyensúlyt és kontrollt tanít, és ezek nélkül a robbanékony erő kevésbé hasznos.

Lépcső-/domb futás

Ezt a gyakorlatot a börtönben soha nem tudtam kipróbálni, de beszéltem emberekkel, akik esküdtek a lejtősprintre. Találj egy ronda nagy lépcsősort. Egy emeletnyi nem elég, próbáld meg egy többemeletes ház lépcsőházát, vagy még jobb egy sportcsarnok lépcsősora, amikor nincs rendezvény. Minél ijesztőbb, annál jobb. Ha olyan helyen laksz, ahol nincs sportcsarnok lépcsőkkel, egy jó meredek domb is megteszi. Kezdd az aljáról, és fuss felfelé. Mennyire könnyű? A válasz: *egyáltalán nem könnyű*. Akár lépcsősor, akár domb, a saját testsúlyod cipelése gyors felfelé mozgás közben



Nagyon kevés sportoló – függetlenül attól, hogy milyen erős – rendelkezik olyan fantasztikusan robbanékony erővel, hogy képes legyen ilyen egylábás zsámolyugrás kivitelezésére.

hihetetlenül megerőltető az energiarendszered számára. Már pár másodperc után kapkodod a levegőt, és mielőtt észbe kapsz, a lábaid máris tele lesznek tejsavval. Mire felérsz a tetejére (már ha sikerül), a lábaid kocsonyásak, és örülsz, hogy élsz. Ezután bármit csinálhatsz, de *ne* szaladj le, ugyanis a kimerültség miatt romlik a koordinációd és a kontrollod, aminek csúnya zakó lehet a vége. Inkább csak gyalogolj. Idővel majd javíthatod a teljesítményeden, és gyorsabb leszel vagy több kört is megcsinálsz. A lépcsőfutás népszerű a küzdősportot űzők körében; az UFC-harcosok előző generációja – olyan bajnokok, mint Maurice Smith – hozta vissza ezt a régi technikát a sportoló emberek látókörébe. Sokan használják ezt a technikát a kétkezes súlyzóval való guggolás helyett, mert ha helyesen csinálják, maximális állóképességet ad az alsótestnek és csak kis kockázatot jelent az ízületeknek. Úgy tűnik, nagyon ígéretes ez a technika, és nagyon sajnálom, hogy a börtönben, amikor csúcsformában voltam, nem tudtam hosszú lépcsősorokhoz hozzáférni. Próbáld ki, de vigyázz: nagyon kimerítő, és ha túl korán akarod túl keményen csinálni, még ki is dobhatod a taccsot.

Autó eltolása

Gyerekkoromban láttam egy Dick Butkus-interjút, amiben arról beszélt, hogy az amerikai futballhoz szükséges hatalmas erejét onnan szerezte, hogy középszínkorában egy kéttonnás járművet tologatott fel-alá. Emiatt megszállottja lettem az autóeltolás gondolatának. Akkoriban úgy tűnt, hogy ilyesmire csak Superman

lehet képes. Mégis, amikor csak tehettem, eltoltam az anyám szakadt Ford Maverickjét egy körre a ház körül. Gyerekkoromban a karjaim nagyjából ropi vastagságúak voltak, szóval egy örökkévalóságig tartott pár méter megtétele is, de ember, azt a fantasztikus érzést! Már nem nézem a Chicago Bearst, de amikor kijöttem a börtönből, azonnal feléledt bennem az autók eltolása iránti szerelem. Keresz egy üres útszakaszt, kapcsold ki a motort és tedd üresbe a váltót (ha sebességben hagyod, problémáid akadhatnak). Menj a kocsid mögé, tedd a tenyereidet a csomagtartó fémrészére, mert nem lenne szerencsés, ha a hátsó szélvédő üvegét lepnéd meg egy lökettel. A kezeid legyenek nagyjából egyenesek, és a lehető legjobban dőlj bele a mozdulatba. Kezdd el tolni a lábaidal. Könnyebb lesz a tolás, ha legyőzted az autó tehetetlenségét. De nem sokkal. Közben a lábujjaidal is tolnod kell, és ez fantasztikus a vádlíjaidnak. Keményen dolgozik a láb, mellette a hát, a törzs, a mellkas, a vállak és a karok is. Ha sikerül találnod egy elég hosszú útszakaszt, próbáld meg a kocsit száz méteren keresztül tolni. A távolságot lépd ki, száz hosszú lépés nagyjából elég lesz. Ha tudod, mérd az idődet is. Hetente egy-két alkalommal tedd meg a távolságot kétszer-háromszor, és próbáld megdönteni a saját legjobb idődet. Ez már *veszélyes* szintű erőt és atletikusságot fejleszt! Az autó eltolása hihetetlenül funkcionális lábgyakorlat, mert megtanítja, hogyan közvetítsd a guggolások révén nyert összes erődöt a testeden keresztül. Ha így tolsz, megtanítod az izmaidnak, hogyan fejtsenek ki hatalmas erőt, ami nagyon hasznos birkózásban, harcművészetekben, amerikai futballban és általában minden atletikus sportban. Akkor is segít, ha pár rosszfiú sarokba szorít az udvaron.

Tűzoltósprint

Ez nagyon intenzív sprintmódszer, amihez edzőpartner kell. Hajolj előre és nyomd a vállad az edzőtársad derekához. Miután rád dőlt, egyenesedj ki és emeld fel a földről. Így a feje a hátad mögött lefelé lóg, míg a lábai a combjaid körül fognak fityegni. A lábait karold át a közelebbi kezeiddel, hogy stabilan tudd tartani. Ez a klasszikus tűzoltóemelés. Ebből a helyzetből fuss egy meghatározott célhoz nagyjából százméternyire, olyan gyorsan, amennyire csak biztonságosan tudsz. Ezután tedd le a partnereidet, és ő is csinálja végig a feladatot. Ismételd ezt a tortúrát – váltott oldalakkal –, ameddig csak bírod. A lépcsőfutáshoz és az autó eltolásához hasonlóan ez a feladat is remek a szív- és tüdőkapacitás javítására, a kardiovaszkuláris állóképességhez, a láb anyagcseréjéhez és a test teljes energiatermeléséhez. Érdekes és megerőltető technika, de – mint minden, külső terheléssel végzett gyakorlatnak – ennek is megvannak a kockázatai. Jól melegíts be, viselj a bokát is tartó, magas szárú cipőt, és végig koncentrálj a feladatra. Ez a gyakorlat nem csak a tűzoltók körében népszerű: testőrök és a személyvédelemben dolgozók – akiknek esetleg gyorsan ki kell menekíteni az ügyfelet a veszélyes területről – is széleskörűen alkalmazzák.

7: A HÚZÓDZKODÁS

KÉTAJTÓS SZEKRÉNNYI HÁTAK ÉS HATALMAS KAROK

Mindegy, hogy mit gondolsz a testsúllyal végzett edzésről, azt senki sem tagadhatja – a *húzódzkodás király*. Kit ne inspirált volna Sylvester Stallone, amikor keményen összeszorított fogakkal nyomta a felemás húzódzkodást azon a mászókán a *Rocky II*-ben? Az én kedvenc filmrészletem a *Terminator 2 – Az ítélet napjából* van, amikor a mindenre elszánt Linda Hamilton húzódzkodásokat csinál a felfordított fémprices lábain. Emlékszem, évekkkel azelőtt, amikor még újonc voltam a börtönben, láttam egy ősz hajú, fekete, veterán rabot, aki egykezes húzódzkodásokat csinált a cellája ajtaján, és megfogadtam, hogy egy napon megtanulom, hogyan kell ezt a látszólag lehetetlen technikát megcsinálni.

Az embereket mindig is vonzotta a húzódzkodás mint erőmutatvány. Ez nem újdonság. Valójában a húzódzkodás a létező legrégebbi erősítő gyakorlat. Az ókori történelemben is könnyű bizonyítékot találni a húzódzkodásra: néhány klasszikus író le is írta a technikát, ami nagyon népszerű volt a harcosok, az atléták és az egyszerű emberek körében is, akik kiváló szinten akarták megőrizni az erejüket. Ennek ellenére lehetetlen meghatározni a gyakorlat eredetét, mivel bizonyos értelemben kétségtelenül megelőzi az emberi faj kialakulását. Evolucionista tudósok állítják, hogy a *homo sapiens* kialakulása előtt távoli őseink majdnem bizonyosan fákon éltek, a ma is ott élő csimpánzokhoz és más emberszabású nagymajmokhoz hasonlóan. Az emberiség előfutárai számára a fákra való felhúzódzkodás olyan természetes esemény volt, mint nekünk ma egy lépés megtétele.

Ha ezt a fantasztikus anatómiai örökséget nézzük, meglepő, hogy az átlagos, sportoló emberek milyen kevés gondolatot és figyelmet szentelnek a hátizmaiknak. Menj el a világon bármelyik edzőterembe, és látni fogod, hogy emberek (még a közepesen keményen edzők is, pedig ők jobban tudhatnák) vég nélkül edzik a felsőtestüket fekvényomással és egyéb mellkasgyakorlattal, ezután mintegy levezetésként odavetnek néhány könnyű sorozatot az evezőpadon. Ez részben amiatt is lehet, hogy a hátizmok nem látszanak jól a tükörben, így könnyen megfedkezünk róluk. De szerintem ebben a kultúrának is része van. A férfiakat fiatalkoruktól arra tanítják, hogy a férfiasághoz a *tolás* is hozzá tartozik: tárgyakat tolunk el, hogy bemutassuk, uralkodunk rajtuk, küzdelemben lökünk és ütünk, hogy megvédjük magunkat, kemény helyzetekben *toljuk a dolgokat* és *nyomulunk*, és ez még *lelki szinten* is működik, amikor ellökünk magunktól másokat a személyes zónánk védelmére.

A nőket arra tanítják, hogy magukhoz *húzzanak* dolgokat: gyereket, más embereket, barátokat. A férfiaknak függetlenebbeknek kell lenniük – az erő azt jelenti, hogy eltolsz dolgokat!

A húzódkodás előnyei

Lehet, hogy ez utóbbi gondolat már a technikák kultúrantropológiai vonatkozásaiba való bepillantás. De az is lehet, hogy csak túl sok időt töltöttem egyedül a cellámban, a fekvőtámaszon és a húzódkodáson elmélkedve. Talán egy kicsit mindkettő. Ki tudja? Akár elhiszed az elméletemet, akár nem, az tagadhatatlan, hogy a felsőtest húzóizmait a legtöbb ember teljesen alábecsüli. Amikor a felsőtest izmaira gondolunk, elsőként általában a széles mellkas és a nagy, kerek vállak jutnak eszünkbe. Ezek a tolóizmok bizonyosan nagyon fontosak, viszont a hát felső részének izomzatához – a húzóizmokhoz – képest egyértelműen kicsik. Az emberi felsőtest legnagyobb izma a *széles hátizom*, ami a hónaljtól fut le a bordákon túlra, és a hátat legyezőszerűen fedi le. A húzódkodásban a többi izom nagy része is részt vesz, mint a *trapézizom*, a *hátsó deltaizom*, valamint a *görgetegizom* és a lapockák közötti *rombuszizmok*, de a munka oroslánrészét egyértelműen a széles hátizom végzi. Ezek az izmok nemcsak nagyok, hanem elképesztően fogékonyak is: úgy tűnik, hogy a széles hátizom sejtjei úgy vannak előre programozva, hogy ha inger éri őket, nagyok és erősek legyenek. Vess egy pillantást a modern testépítőpózkodra, és látni fogod, hogy nem a karok vagy a lábak izmai a leglenyűgözőbbek, hanem a széles hátizom – ezek közül egy csomó

fickónak úgy néz ki a hátizma, mintha szárnyak lennének. Még a nehezen fejlődő testépítők is, akiknek rengeteg energiába kerül izmot pakolni a mellkasukra, azt veszik észre, hogy amint megfelelően kezdenek a széles hátizomra dolgozni, szinte napok alatt nagyobbak lesznek. Mintha ezek az izmok, amelyeket őseink fő eszközként használtak, csöndesen váraoznának, és amikor szükség van rájuk, hihetetlen növekedésbe kezdenek.

Amikor viszont az emberek végre elkezdnek a hátukra edzeni, sajnos gyakran nem a megfelelő gyakorlatokat használják. Nehéz súlyokkal hajolnak előre egy- és kétkezes súlyzós evezéshez, miközben ezek a gyakorlatok hatalmas nyomást gyakorolnak a gerinc alsó csigolyáira. A hasonló technikák elkerülhetetlenül sérüléshez és merev izmokhoz vezetnek. Talán ezért lettek az utóbbi időben a hátgyakorlatoknál a gépek a legfontosabbak. Idetartozik az evezőpad, a lehúzás és még pár zavaros, de jól kidolgozott, ülökés szerkezet. Hogy miért vált a gépekkel való edzés olyan népszerűvé? Mert könnyű! A hát viszonylagos kényelemben, könnyebb súlyokkal felpumpálható. Sajnos mivel könnyű, a gépeken való edzés ritkán hoz nagy eredményeket, kivéve, ha a testépítő helyett már a nagy dózisu szteroidok emelnek. Ezek az arcok simán megússzák pár limonáde gyakorlattal, miközben úgy felfújódnak, mint egy lufi. Nem lesznek *erősek*, csak felpumpáltak.

Felejtsd el azokat a gyakorlatokat, amiket a többiek csinálnak az edzőteremben. Igazából nincs rájuk szükséged. A legjobb – és *legbiztonságosabb* – gyakorlat a nagyon erős hátizom építésére, az egyszerű *húzódzkodás*. Ez a fent kifejtett okokból – az emberi test úgy *alakult ki*, hogy a saját súlyát fel tudja húzni függőlegesen – tényleg a hátgyakorlatok királya. A modern világban nem kell gyakran csinálnunk ilyesmit, de a genetikai örökségünk ezt nem veszi figyelembe. Csináld jól a húzódzkodást, és a széles hátizmod örült módjára fog fejlődni, a lapockáid közötti izmok olyanok lesznek, mint az összetekeredett kígyó, a trapézizmaid pedig a vasgerendáknál is vastagabbak és keményebbek lesznek. A húzódzkodáskor a felsőtest minden húzóizma kiveszi a részét a munkából, így gyorsan lesznek nagyobbak és erősebbek.

A húzódzkodástól vitathatatlanul hamarabb lesznek vastagabb izmaid, mint bármilyen más felsőtestgyakorlattól. De ez a húzódzkodás igazi hasznának, a *funkcionális erőnek* valójában csak egy örömteli mellékhatása. Az egyik jó barátom a tengerészgyalogságnál volt kiképző. Egyszer mesélte, hogy minden felvételi idényben volt pár nagy, nehéz testépítő újonc, akik azt hitték, hogy keményebbek, mint amilyenek valójában voltak. Ezek nagy része egész álló nap képes

lett volna fekvőtámaszokat nyújtani, de ha azt kérték, hogy húzzák fel a testüket – mondjuk egy falra a gyakorlópályán, vagy kötélmászás közben –, a srácok a kisebb emberekhez képest legtöbbször nagyon szenvedtek és teljesen kifulladásig. Ez pusztán amiatt van, hogy a testépítők a hát erősítésekor a súlyokra hagyatkoznak. Elhanyagolják a testsúllyal való edzést, és így hiányoznak a mozgékonyághoz annyira szükséges funkcionális képességek.

A húzódkodás a valódi erő egyik létfontosságú jellemzőjét, a fogáserősséget is pokoli jól megdolgozza, ugyanis miközben a testsúlyodat fel és le mozgatva a rúdha kapaszkodsz, az ujjaid és a tenyereid még a fogás külön edzése nélkül is sokkal erősebbek lesznek, mint egy átlagos emberé. Az alkar hajlítói izmai is sokat nyernek és erősödnek. Akár hiszed, akár nem, a húzódkodás közben a hasizmok és a csípő – ami nincs hozzászokva ahhoz, hogy mindkét lábat a levegőben kell tartania – is kap egy nagyszerű izometrikus edzést. A kezdőkkel gyakran előfordul, hogy másnap a hasizmaik jobban fájnak, mint a széles hátizmuk.

Nagy bicepszek

Még a testépítők is el fogják ismerni a húzódkodás hátizom-erősítő hatását, de azt kevesen tudják, hogy ez az egyik legjobb *bicepszgyakorlat* is. A legtöbb mai sportoló leragadt a bicepszhajlításoknál, pedig valójában teljesen mindegy, hogy mekkora súlyzókat használsz, a hajlítások *izoláló* gyakorlatok, mivel az izmokon csak egy ízületen, a könyökízületen keresztül dolgoznak. A húzódkodás *összetett* gyakorlat. A bicepszet *két* ízületen – a váll- és a könyökízületen keresztül – dolgoztatják meg. A bicepszet ilyen munkára találták ki, ezért ez a kis izom nagyon meg tud erősödni, ha így dolgoznak rajta. Gondolj bele: ha egy kilencvenkilós ember húzódkodik, a bicepszei a teljes mozgástartományon belül kilencven kilót mozgatnak. Hány embert ismersz, aki kilencvenkilós súlyzóval képes bicepszhajlítást végezni? Ha ugyanez az ember megtanulja az egykezes húzódkodást és az emlegetett kilencven kilót *egyetlen bicepszizmossal* emeli fel, az anynyi, mintha az edzőteremben valaki ugyanezt megcsinálná egykezes súlyzóval! Nem csoda, hogy a tornászoknak óriási, dinnyeméretű bicepszük van! Ha tényleg el akarod szabadítani a bicepszed teljes erejét és ki akarod használni a teljes potenciálját, felejtse el a hajlításokat. Kezdj el húzódkodni!

A legbiztonságosabb gyakorlat a hát felső részére

A tény, hogy az emberek gyakorlatilag erre a technikára születtek, azzal is jár, hogy ez a létező legbiztonságosabb feladat, mivel a természetes biomechanikai apparátussal dolgozik, és nem *ellene*. Ez lényeges, hiszen (a veszélyes gyakorlatok miatt) a hát edzése több sérülést okoz, mint bármelyik másik edzőtermi edzés. A sérülések nagy része a hát alsó szakaszát érinti, viszont olyat még senki nem hallott, hogy a húzódkodás hátsérülést okozott volna. Az ok egyszerű: húzódkodás közben a lábak a levegőben lógnak, így nincs külső terhelés a gerincoszlopon. A hát alsó és felső szakasza megtartja a természetes görbületét, mivel a gerinc két oldalán futó gerincmervítő izmok a helyükön tartják. A következetesen és helyesen végrehajtott húzódkodások *védik* a testet a sérülésektől. A legtöbb erőemelőnél az edzésprogramban szereplő toló mozdulatok túlsúlyának köszönhetően a váll elülső részén az *elülső deltaizom* mesterségesen erős. Emiatt a vállövben felborul az egyensúly, ami sérüléshez és ahhoz a merev, természetellenes mozgáshoz vezet, ami a testépítőknél olyan gyakori. A váll hátsó részén lévő *hátsó deltaizomra* a húzódkodás a lehető legjobb gyakorlat; ha az edzésedet progresszív húzódkodásokkal egészíted ki, hamar kiiktathatod a kiegyensúlyozatlanságokat, a váll mozgása ismét simává és harmonikussá válik, ami segít megelőzni a későbbi vállsérüléseket. Ha a húzódkodásokat helyesen hajtják végre, egészséges ízületekhez segítenek és alig okoznak sérüléseket, ami nem mondható el a hátizom-erősítés más formáiról.

Mit nevezünk húzódkodásnak?

Sok kezdő sportoló összezavarodik a húzódkodás angol nyelvterületen használt megfelelői, a *chinup* és a *pullup* közötti különbség miatt. Néhány edző azt állítja, hogy a *pullup*-nál a mellkas is felemelkedik a rúdíg, míg a *chinup* esetében csak az áll kerül a rúd fölé. Európában a *chinup* szót a *pullup helyett* használják, bár mindkettő ugyanazt jelenti. Az USA bizonyos területein a két szót szinonimaként használják. Találkoztam olyan amerikai futball-játékosokkal is, akik arra esküdtek, hogy a *pullup* felső, míg a *chinup* alsó fogással végzett húzódkodást jelent. Úgy néz ki, hogy nincs általános megegyezés ebben a kérdésben. Nem meglepő, hogy az emberek egy része összezavarodik.

A *Fegyencedzésben minden* olyan gyakorlatot húzódkodásnak nevezünk, amikor a felsőtestet a gravitáció ellenében húzod a kezek felé, így látható, hogy a fogalom elég széles körre alkalmazható. De ne ragadj le a terminológiánál. A név nem olyan fontos, mint a gyakorlat helyes végrehajtása.

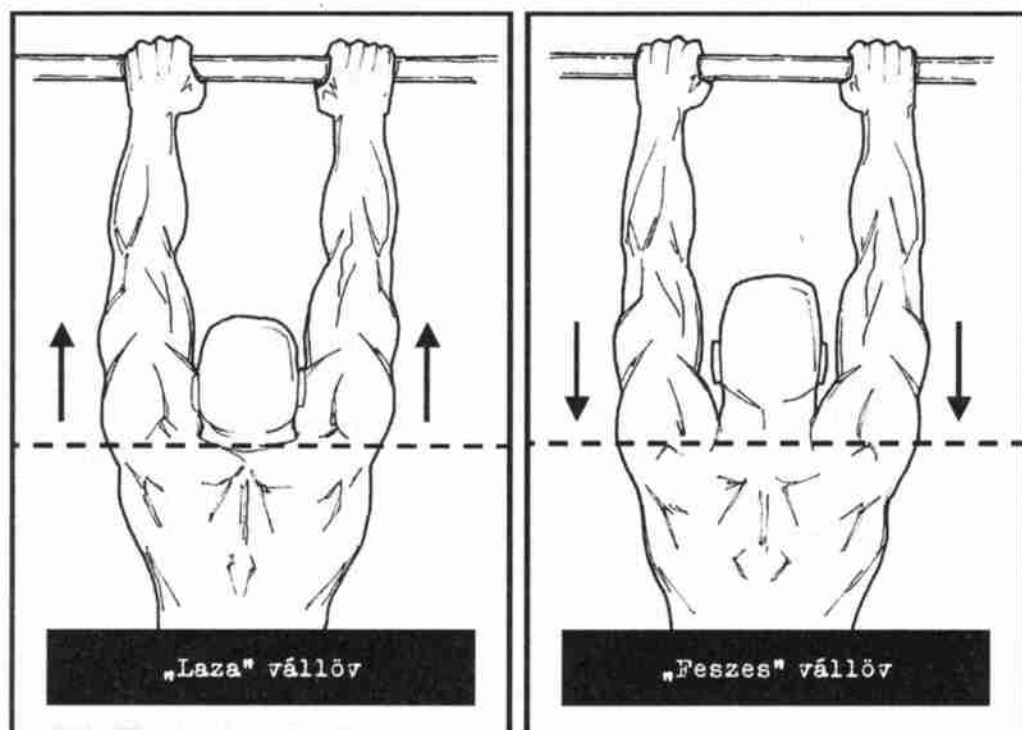
Az ideális mozgástartomány

Amikor a testedet a rúdhoz emeled, az erő kifejtés ideális mozgástartománya a majdnem egyenes (egy kicsit hajlított) karoktól odáig terjed, amikor az áll a rúd fölé kerül. Ha ezen a ponton túl emeled magad – amíg a mellkasod vagy a szegycsontod megérinti a rudat –, a széles hátizom munkája kikerül a mozgásból, és a hangsúly a lapockák közötti gyengébb izmokra kerül. Ez korlátozza a potenciálisan kifejtendő erőt, és a felsőtest gyengébb helyzetbe kerül. A legjobb, ha a húzódkodó mozdulat addig tart, amíg az állad a rúd fölé kerül. A kiinduló helyzetben a könyök enyhén behajlított tartása két fő funkciót lát el. Egyfelől csökkenti a könyökre nehezedő terhelést, így nem nyújtod túl. Másfelől segíti a felsőtest feszesen tartását, ami hozzájárul az erőteljes mozdulat végrehajtásához. Néhány testépítő guru állításával ellentétben *soha* ne lazíts és nyújts bele a húzódkodás alsó pozíciójába. Ha mégis megteszed, a terhelés az izmaidról az ízületeket összetartó ínszalagokra kerül át. Ezt pedig *nem akarjuk*. A felsőtested feszesen tartásához nem elég, ha a karjaidat nagyjából 10 fokos szögben tartod az alsó pozícióban, az is kell, hogy a vállaid „feszesek” legyenek.

„Feszes” vállak

Ahhoz, hogy a vállak *minden* függeszkedéssel járó gyakorlatnál biztonságban legyenek, létfontosságú megérteni a vállak feszesen tartásának jelentőségét.

A vállak gömbízületek. Ez a fajta ízület a mozgás szempontjából nagyon sokoldalú, de ennek megvan az ára: a megnövekedett sérülékenység. Ha egy rúdon függeszkedve ellazítod a vállaidat, a gömbízület megnyúlik a tokban, és csak a rugalmatlan ínszalagok tartják a helyén. Ez nagy terhelés hatása alatt nemcsak irritálja az ínszalagokat, hanem bizonyos esetekben a váll részleges vagy teljes ficamához is vezethet. Ritkán, de megtörténhet, különösen korábbi sérülés esetén. Amikor a vállak feszesek, az izmok sűrű hálózata bölcsőként fogja közre az ízületet és megvédi a belső ínszalagokat, amiktől gyakorlatilag lehetetlenné válik kificamítani.



A függeszkedéssel járó technikák – különösen a húzózkodások és a lábemelekések – fantasztikus gyakorlatok, és az volna a legjobb, ha hosszú, sporttal töltött időszakon keresztül tudnád élvezni őket, ezért már a kezdetektől a helyes technikát kezd el gyakorolni. A vállaid megfeszítése nem egy látványos mozdulat, kívülről alig észrevehető. Az egész annyi, hogy a vállaidat néhány centivel lefelé húzod. (Nézd meg a fenti rajzot.) Ez könnyen végrehajtható a széles hátizom stabil megfeszítésével. Közben tartsd az egész felsőtested megfeszítve, és hamar rájössz a trükkjére.

Kemény függeszkedés

A húzózkodás másik vitatott pontja a *fogás*. Használhatsz felső fogást (a kezeiden a bűtykök feléd néznek), alsó fogást (fordított fogás), kalapácsfogást (a hüvelykujjak feléd néznek)... Melyik a legjobb?

Az attól függ. A legfontosabb tényező, amit figyelembe kell venni, az a kineziológusok által *pronációnak* nevezett jelenség. A pronáció *befelé fordulást*

jelent. A húzódkodás szempontjából ez azt jelenti, hogy a kezeid automatikusan befelé fordulnak – a tenyér lefelé fordul –, minél közelebb húzod őket a testedhez. Ez egy nagyon kicsi, természetes mozdulat, ami mindannyiunknál előfordul. Elég jelentéktelennek tűnhet és általában nem nagyon zavarja a szabályos húzódkodást, de minél tovább jutsz a sorozatban, annál fontosabbá válik.

Erről annyit kell megjegyezned, hogy eleinte bármelyik fogást alkalmazhatod, amelyik neked a legkönnyebb. A gyakorlat leírásánál a technikát általában felső tartással láthatod, mivel a legtöbb embernek ez a legerősebb, de az alsó fogás és a kalapácsfogás is elfogadható. A *teljes húzódkodás* után azonban a természetes pronáció kényelmetlenné teheti a rögzített pozíciót. Ha nálad is ez a helyzet, kísérletezz! Ahogy a gyakorlatok nehezebbé válnak, sokszor a kalapácsfogás erősebbnek és természetesebbnek tűnik. Az erős bicepszű emberek kevésbé érzik a pronáció hatását, ezért nekik az alsó fogás lesz kényelmesebb. Sokan egy életen át teljesen jól elvannak a felső fogással, és semmilyen problémát nem okoz nekik. Használd azt, amelyik jobban bejön.

A haladóbb húzódkodási technikáknál a lehető legjobb fogáshoz az a fajta gyűrű is kell, amit a tornászok használnak. Azért ideálisak, mert a kötél, amin lógnak, lehetővé teszi, hogy a kezeid mozgás közben annyira csavarodnak, amennyire csak tetszik nekik. A szilárdan álló rúd a kezeidet egy helyre kényszeríti, és korlátozza ezt a fajta folyékony mozgást. Ha húzódkodás közben makacs csukló-, könyök- vagy vállproblémákat tapasztalsz, a gyűrű használata kiküszöbölheti ezeket, mivel a gyakorlat közben a karok megtalálják a mozgásuk természetes ívét.

„Billenés”

A húzódkodó mozgásoknál mindig az izomerőt kell használni a lendület helyett. Ha viszont nem vagy elég erős, általában az történik, hogy térdrel felfelé rúgsz, és ez lendületet ad a feladat befejezéséhez. Ennek a csalási technikának külön neve is van – a billenés. Ez az eredetiben a kipping volt?

A billenés szükségtelenül megterheli az ízületeket, azt az érzetet kelti, hogy erősebb vagy, mint valójában, és felületes munkára ösztönöz. Pont emiatt a kezdőknek egyáltalán nem ajánlatos használniuk, ők ragaszkodjanak a tökéletes technikához: két másodperc felfelé, egy másodperc szünet, majd két másodperc

leereszkedés, és megint egy másodperc szünet. Nem szabad lendületet használni. Ha csak lendülettel vagy képes végrehajtani az ismétléseket, ugorj vissza egy könnyebb gyakorlatra, ami csalás nélkül is megy.

Ha már erősebb leszel és csalás nélkül is meg tudod csinálni a húzódkodás 5. lépését, elkezdheted hasznosan alkalmazni a billenést. Először csinálj meg annyi pontos ismétlést, amennyit csak tudsz – legalább hármat vagy négyet –, majd billents egyet, és ez erőt generál a következő egy, két vagy akár három ismétléshez. Ez a technika segít abban, hogy átlépd a korlátaidat, és nagyobb izom-állóképességed legyen, mint amekkorára egyébként képes lennél. *Ne* élj vissza a technikával és *ne* használd az erő helyettesítésére. Kizárólag a sorozatok végén használd, soha ne az elején.

Ne felejtse el, hogy a sorozatoknál a célod mindig a következő szintre lépés, ezért csak azokat az ismétléseket számold a haladó ismétlésszámhoz, amikor nem használtad a billenést.

Lógás

A 19. század előtt sok cella – különösen a helyi seriff fogdájában – konkrétan egy ketrec volt. Így a tetejük is rácsokból állt. Egy 18. századi rab például simán húzódkodhatott rajtuk. A rácsok a jelentős öngyilkossági kockázat miatt fokozatosan eltűntek, így a mai rabok kénytelenek a börtönudvar hegesztett húzódkodó/tolódkodó rúdján gyakorolni. Neked is találnod kell majd egy helyet. Az emberi test figyelemre méltóan alkalmazkodó, és ha eléggé figyelmes vagy, rájössz, hogy tulajdonképpen bárhol tudsz húzódkodni: gerendáról, faágról, erős fűtéscsőről, még egy erkély aljáról is (lásd a 177. oldalt). Ha otthon is akarsz edzeni, azt tanácsolom, hogy szerezz be az ajtókeretbe illeszthető húzódkodórudat. Olcsó és sok helyen megtalálható. Egy kicsit magasabban lévő eszköz – például tetőre szerelt cső – még jobb, mert nem kell arra figyelned, hogy magasra húzd a lábaidat. Szintén ügyes kis házi húzódkodó lehet a padlásfeljáró tetején keresztülhúzott fémrúd vagy -henger. Ez is kiváló hely a trükkös kis lábemelések kóstelgatására.

Ha adottak a lehetőségek, a legjobb húzódkodó – ahogy korábban már említettem – egy párhuzamos gyűrű. Vehetsz is, de ha tudsz beszerezni olyan erős karikákat, amik jók az öklödhöz, akár készíthetsz is magadnak. Hurkolj egy-egy kötelet a karikákra, és találj valami erős helyet, ahová felakaszthatod őket.

Testsúly és húzódkodás

A Mesterhatos legtöbb gyakorlatától – például a fekvőtámasztól – eltérően a húzódkodásoknál az ember a testének a *teljes* súlyát mozgatja. Ez azt jelenti, hogy minden gramm súlyfölösleget emelned kell a gyakorlat minden egyes centiméterén keresztül. A helyzet az, hogy minél nagyobb a súlyfelesleged, annál nehezebben fogsz fejlődni a húzódkodásban. A pusztán *izom* tömege nem akadályozza a tíz lépés tökéletes végrehajtását, de ha a teljesen haszontalan *zsírból* van több mint 10-15 kiló súlyfelesleged, elenyészően kevés esélyed van arra, hogy túljuss az 5. vagy a 6. lépésen, hacsak nem vagy ijesztően erős vagy nem csalsz a mozdulatokkal. Ha ez rád is igaz, ne aggódj, csak kövesd a húzódkodás tíz lépését, ameddig tudod, és maradj annál a gyakorlatnál, amit még képes vagy végrehajtani. Dolgozz teljes erőbedobással azon a gyakorlaton – ahogy a Mesterhatos többi technikáján is –, közben próbáld meg leadni a súlyfölösleget. Sikerkülni fog!

Idomulj

A húzódkodás sorozata nagyobb kihívást jelent a Mesterhatos többi gyakorlatának többségénél, főleg, mert az egész test súlyát a felsőtest mozgatja. Emiatt elkerülhetetlenül hosszabb ideig fog tartani ez a sorozat, mint mondjuk a fekvőtámaszé (ahol a testsúlynak csak egy részét kell mozgatni) vagy a guggolásé (ahol az alsótest erős izmai végzik az emelést).

Teljesen természetes, ha a húzódkodás sorozatán lassabban haladsz. Ha már tényleg keményen dolgozol, akár hónapokig is eltarthat, amíg áttérhetsz egyik lépésről a másikra. Ezt nem szabad negatívan felfognod. Ne felejtse el, hogy a fejlődésed csak lassúnak *tűnik*, mert lenyűgöző erővel dolgozol; ez azt jelenti, hogy minden apró lépés, amit megteszel, jelentős képességbeli javulásban nyilvánul meg. Inkább erre koncentrálj, ne az idő múlására.

Soha ne érezz készletét arra, hogy egyik gyakorlatról a másikra, egyik lépésről a másikra rohanj. Ez a tanács *minden*, testsúllyal végzett munkára érvényes. Ne felejtse el, hogy a sorozatban magasabb szinten álló technikákra való lépés csak *jelzi*, hogy erősödsz. Az erő növekedése azonban a sorozat korábbi technikáiba fektetett elkötelezett, ismétlődő munka *eredménye*. A sietség nem erősít gyorsabban.

A legsikeresebb calisthenic tanulók megértik ezt a tényt. Nem rohannak gyakorlatról gyakorlatra, csak ha már felkészültek rá. A sietség elkerülhetetlenül kudarchoz vezet. Ehelyett megtanulják szeretni azt a mozdulatot, amivel éppen foglalkoznak. Megtanulják a technikát, elmélyülnek benne és tökéletesen megtanulják a finom részleteit. Időt és energiát szánnak a gyakorlatra, mintha ez lenne életük utolsó feladata. Türelmesek és hagynak időt a testüknek arra, hogy valódi erőt építsen. Amikor eljön az idő, biztos lehetsz benne, hogy fel vannak készülve a magasabb szintű munkára. Ha ezt a magatartást követed, hosszú távon sokkal *gyorsabban* és sokkal messzebbre jutsz.

A húzódkodás sorozata

Sokan – különösen a túlsúlyosak – rettegnek a húzódkodástól, mintha valami rendkívül nehéz gyakorlatról lenne szó. Ha te is osztod a félelmüket, ne aggódj! Amint elkezdesz a helyes technikával edzeni, a tested hozzászokik, és elég gyorsan eredményes lesz a kezdeti feladatokkal – mintha az izmaid *emlékeznének* az örökségükre, és gyorsan kitalálnák, hogy mit kell csinálniuk.

A húzódkodást manapság övező félelem részben a gyakorlat jellegének nem teljes megértéséből származik. Amikor az emberek húzódkodásról beszélnek, általában csak egy gyakorlatot, a *teljes húzódkodást* (azaz teljes, kétkezes húzódkodást) értik alatta. Amikor a kezdők nekifognak a technikának, lehetetlennek tűnik véghezvinni, kivéve, ha nagyon erősek vagy nagyon vékonyak és könnyűek. Az ilyen korai élmények miatt sokan igyekeznek távol tartani magukat a húzódkodástól, és inkább súlyok emelgetésével edzik a hátukat, mert az kevésbé zavarba ejtő. Ez nagy hiba. A valóságban számos húzódkodó gyakorlat van, nem csak az, amit mindenki ismer. Nyilván vannak a *teljes húzódkodásnál* sokkal nehezebb gyakorlatok is, néhányuk viszont sokkal könnyebb.

A *Fegyencedzés* rendszere a húzódkodás technikájának tíz fajtáját tartalmazza. A klasszikus teljes húzódkodás a sorozat 5. lépése. Aki a rendszert követi, lassan jut el négy lépésen keresztül a klasszikus húzódkodásig, nem veti magát egyből a mély vízbe. A lépések mindegyike fokozatosan növeli a húzóerejét, és mire a tanuló felkészült a teljes húzódkodásra, a technika közel sem fog olyan ijesztőnek tűnni, mint egyébként tünne. Sokak számára egyenesen könnyű lesz. A teljes húzódkodás tökéletes elsajátításával azonban még nem ért véget az út, hiszen hátravan öt másik lépés, amelyek közül az utolsó minden idők leginkább vágyott és csodált erőmutatója, az *egykezes húzódkodás*.



FÜGGŐLEGES HÚZÁS

Végrehajtás

Találj egy függőleges alapot, amibe belekapaszkodhatsz. A szerkezet legyen stabil, és biztonságos fogás essen rajta – az ajtókeret vagy egy magasabb korlát például kiváló jelöltek erre a célra. Állj olyan közel a szerkezethez, hogy a lábujjaid 7-15 centire legyenek tőle. Fogd meg egy számodra kényelmes fogással. Legjobb az, ha a kezeid vállszélességre vannak egymástól, de bármilyen szimmetrikus pozíció megteszi. Ez a kiinduló helyzet (41. kép). Mivel közel állsz a tárgyhoz, a karjaid be lesznek hajlítva. Kicsit dőlj hátra, és engedd hátra a testedet is. Közben nyújtsd ki a karjaidat majdnem teljesen, ettől a tested részsút hátrafelé dől. Ez a befejező helyzet (42. kép). Ennél a pontnál enyhe nyújtást érzel majd a hátad felső részén, és esetleg a karjaidban is. Állj meg egy pillanatra, majd a lapockák összehúzásával és a karok egyidejű hajlításával húzd magad vissza a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat átvilágítása

A függőleges húzózkodás nagyon könnyű feladat. Ideális azoknak, akik különösen váll-, bicepsz- vagy könyöksérülés után újra akarják építeni a hátuk és a karjuk erejét. Javítja a vérkeringést és újra bejárhatja a húzó mozgulatokat. Kezdőknek is kiváló gyakorlat. Az alacsony intenzitás miatt a húzózkodásban kezdők még a keményebb kihívások előtt megtapasztalhatják a váll és a hát felső része izmainak a működését.

Edzescélok

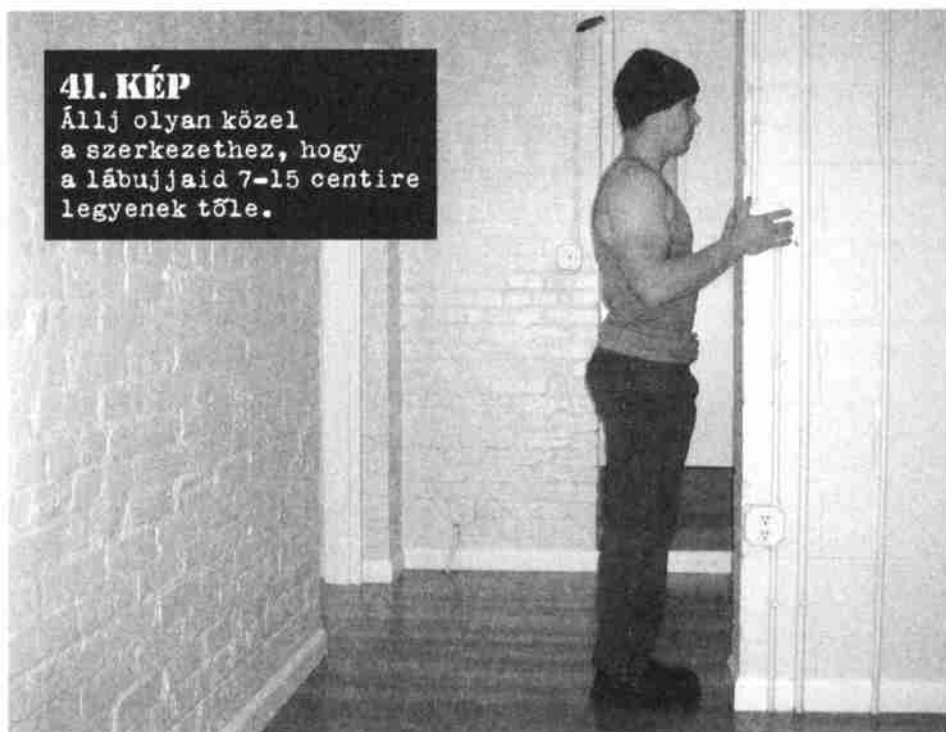
- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 20 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 40 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ez könnyű feladat, amit gyakorlatilag mindenkinek meg kell tudnia csinálni. Ha sérülés után regenerálódasz és a mozgulat az érintett területnek túl sok (például varratok miatt), egyszerűen csökkentsd a mozgástartományt, tartsd feszesen a vállaidat, és a karjaidat ne nyújtsd ki annyira.

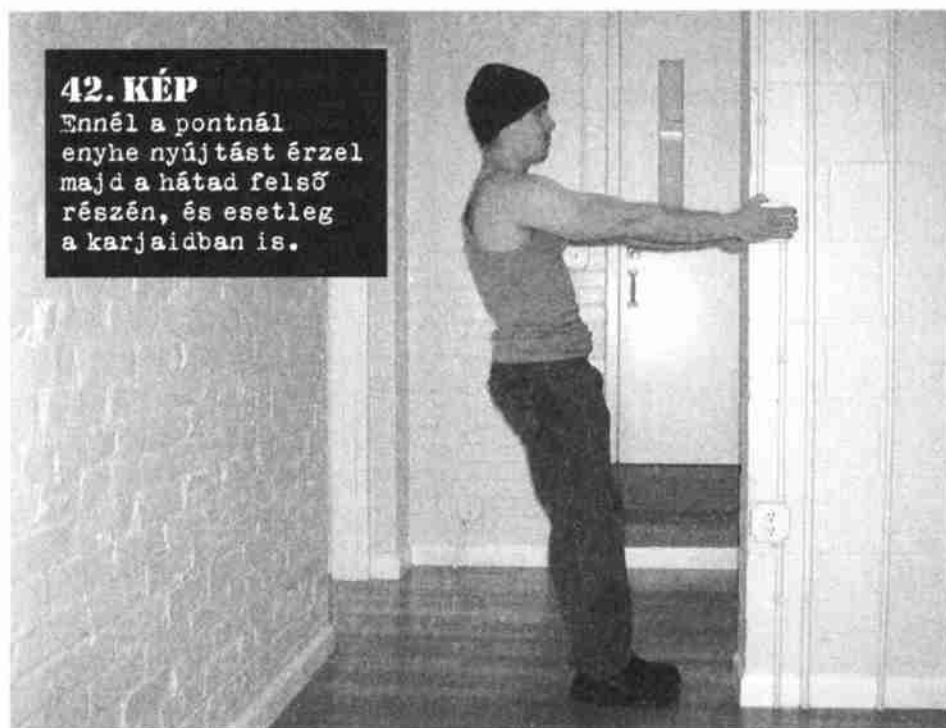
41. KÉP

Állj olyan közel a szerkezethez, hogy a lábujjaid 7-15 centire legyenek tőle.



42. KÉP

Ennél a pontnál enyhe nyújtást érzél majd a hátad felső részén, és esetleg a karjaidban is.





VÍZSZINTES HÚZÁS

Végrehajtás

Keress egy vízszintes alapot, amibe belekapaszkodhatsz, és ami biztonságosan megtartja a testsúlyodat. A tárgynak legalább csípőmagasságig kell érnie. Általában egy nagy, tömör asztal vagy íróasztal a legjobb választás. Feküdj le úgy, hogy a mellkasod és az alsótested az asztal alatt legyen, majd nyúlj fel és fogd meg a szélét felső tartással. Ideális esetben a kezeidet vállszélességben tudod tartani, de ez nem mindig lehetséges – minden attól függ, hogy milyen típusú asztalhoz sikerül hozzáférned. Ezután húzd fel magad annyira, hogy a hátad elemelkedjen a padlótól. Ehhez az asztal magasságától függően valószínűleg be kell hajlítanod a könyöködet. A testedet feszítsd meg és rögzítsd úgy, hogy a súlyt a kezek és a sarkak tartsák. Ez a kiinduló helyzet (43. kép). Most lassan húzd fel magad addig, hogy a mellkasod érintse az asztal szélét, ahol a kezekkel kapaszkodsz; közben a testedet (különösen a térdeidet) tartsd egyenesen. Ez a befejező pozíció (44. kép). Állj meg egy pillanatra, majd ereszkedj vissza a kiinduló helyzetbe. Ismételd a gyakorlatot.

A gyakorlat átvilágítása

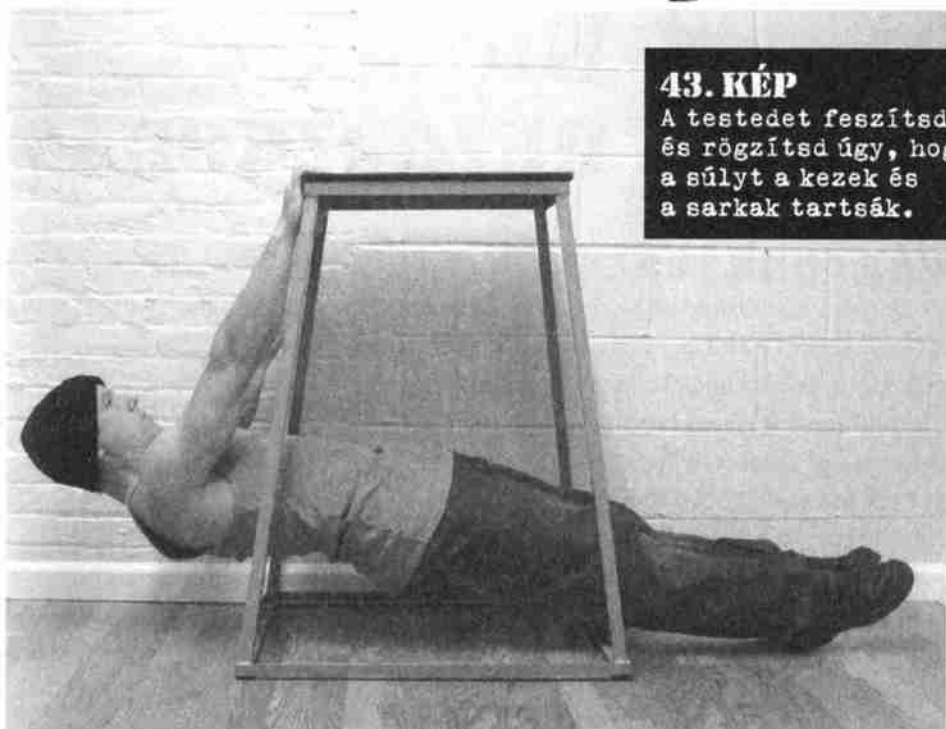
A vízszintes húzás lényege hasonló a függőleges húzáséhoz, de az előbbi a test sokkal komolyabb szögben mozgatja, emiatt nagyobb erőpróbát jelent. A vízszintes húzódzkodás kiváló átmeneti gyakorlat a következő lépés megkezdése előtt, ami már vízszintes rúdon végzett gyakorlat lesz. Ez a mozgás jelentős mértékben erősíti az ízületeket, különösen a sérülékeny könyököt és vállat.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 20 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 30 ismétléssel

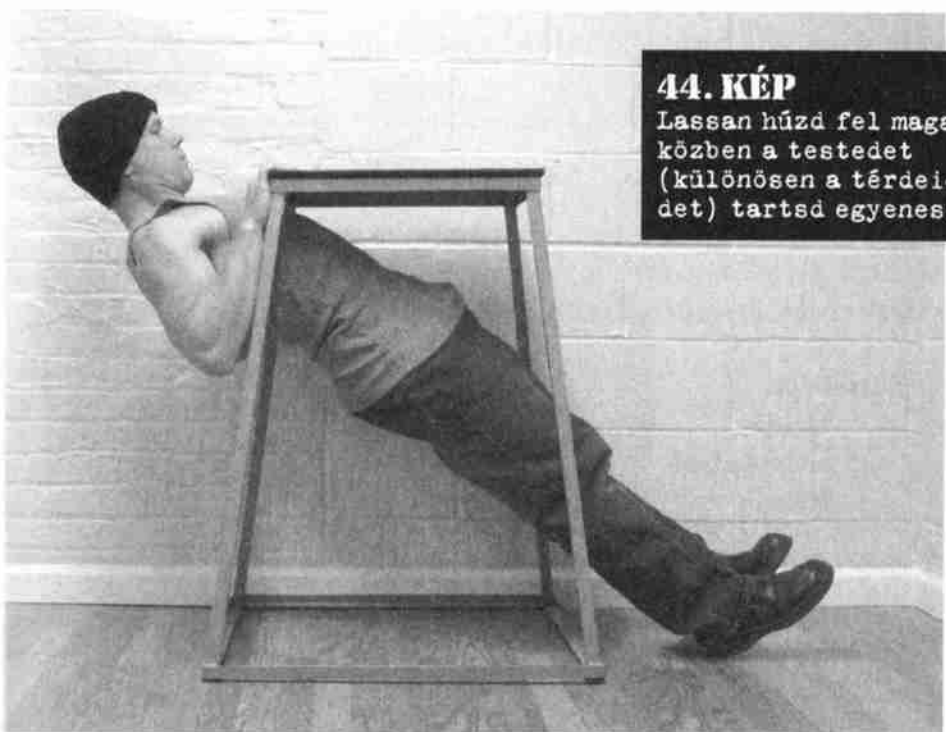
Így tökéletesítsd a technikádat

Minél magasabb tárgyra húzod fel magad, annál kevésbé éles a test által bezárt szög és annál könnyebb a gyakorlat. Ha a vízszintes húzódzkodás elsöre túl nehéz, keress a csípőnél magasabb tárgyat, amire felhúzódzkodhatsz. Ha azon sikerül 30 ismétlés, próbáld újra a csípőmagasságot.



43. KÉP

A testedet feszítsd meg és rögzítsd úgy, hogy a súlyt a kezek és a sarkak tartsák.



44. KÉP

Lassan húzd fel magad, közben a testedet (különösen a térdedet) tartsd egyenesen.



BICSKA HÚZÓDZKODÁS

Végrehajtás

Ennek a húzódkodást bevezető gyakorlatnak a végrehajtásához egy magasan lévő vízszintes rúdra és egy magas hátú székre vagy hasonló tárgyra lesz szükséged. Ugorj fel és kapd el a rudat. A karjaid egymástól válszélességben legyenek, a kezeid felső fogással tartják a rudat. Amikor a rúdon dolgozol, a vállaidat mindig tartsd jó „feszesen” (lásd a 149. oldalt). A karjaidat se lazítsd el teljesen: legyenek feszesek, könyökben enyhén meghajlítva. Lendítsd fel a lábaidat a rúd elé tett tárgyra – a bokáid és a vádlijaid is legyenek rajta. Előtte úgy állítsd be a távolságot, hogy ki tudj nyújtani a lábaidat. A legszerencsésebb, ha a tárgy elég magas ahhoz, hogy a kinyújtott lábaddal lábfeje a csípőddel szemben legyen – ami a klasszikus bicska szög. Ez a kiinduló helyzet (45. kép). Most lassan húzd fel a testedet, a kinyújtott lábaidat pedig segítségképpen nyomd lefelé. A befejező helyzet, amikor az állad a rúd fölé ér (46. kép). Állj meg egy pillanatra, majd teljes kontroll mellett engedd le magad a kiinduló helyzetbe. A sorozat befejezésekor figyelj arra, hogyan jössz le a rúdról, és semmiképpen ne dolgozz addig, amíg leesel róla. Ha előbb engeded el a fogást, mint ahogy a lábaid közvetlenül a tested alá kerülnek, leeshetsz és megsérülhetsz.

A gyakorlat átvilágítása

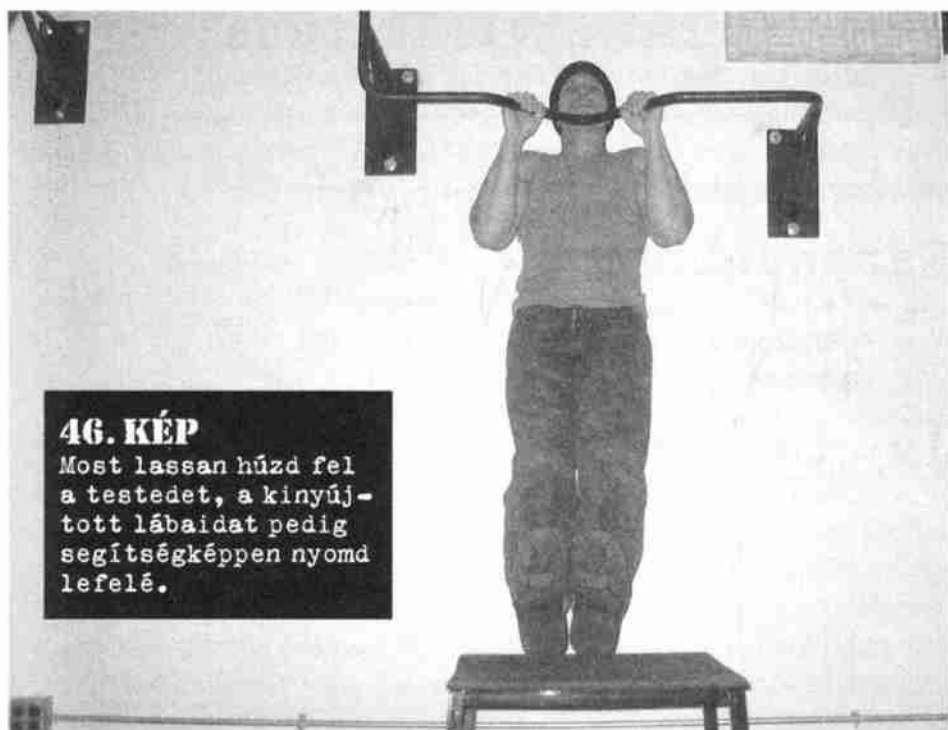
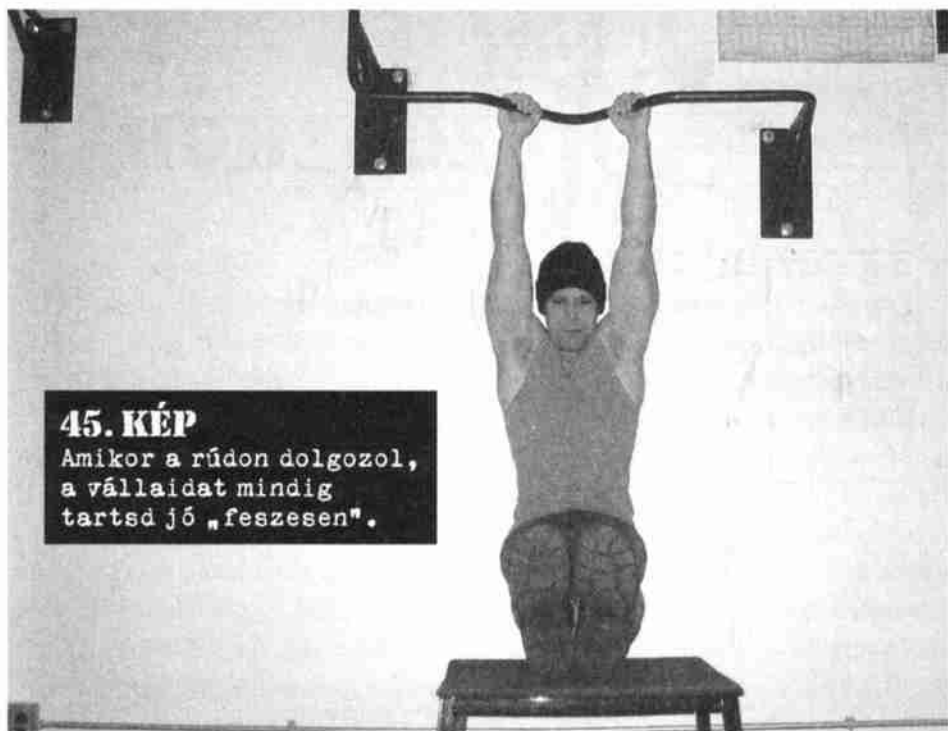
A *bicska húzódkodás* a húzódkodás teljes mozgástartományában edzi az izmokat, de a *teljes húzódkodásnál* könnyebb változat, mivel a testsúly egy részét a lábak viselik, és segítenek az alsó pozícióban is.

Edzescélok

- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 15 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 20 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Minden húzódkodás legnehezebb része az alsó pozíció. Ha nem tudod megcsinálni a teljes *bicska húzódkodást*, összpontosíts a felső pozícióra behajlított kézzel, majd ahogy erősödsz, fokozatosan engedd magad lejjebb.





FÉL HÚZÓDZKODÁS

Végrehajtás

Fogd meg a vízszintes rudat. A rúd olyan magasan legyen, hogy amikor nyújtott testtel függeszkedsz rajta, a lábaid ne érjenek le a földre – az is elég, ha csak pár centi hiányzik. Dolgozz vállszélességű vagy egy kicsit szélesebb kéztartással és felső fogással. Ugorj fel a rúdra úgy, hogy a karjaid nagyjából derékszögben legyenek (vagyis a felkarod párhuzamos a talajjal). A vállaidat tartsd feszesen. Hajlítsd a térdeidet, és az egyik bokáddal kulcsold át a másikat, hogy a lábak ne vehessenek részt a mozgásban. Ez a kiinduló helyzet (47. kép). A vállaid és a könyökeid hajlításával lassan húzd fel magad, amíg az állad a rúd fölé kerül. Ez a befejező helyzet (48. kép). Ha neked úgy jobb, és tartod a derékszöget, előrecsúsztathatod a könyököd. Állj meg egy másodpercre, majd kontroll mellett ereszkedj vissza a kiinduló helyzetbe. Ismételd a gyakorlatot. Miután elhelyezkedtél, a lábaidat az egész sorozat alatt tartsd mozdulatlanul.

A gyakorlat átvilágítása

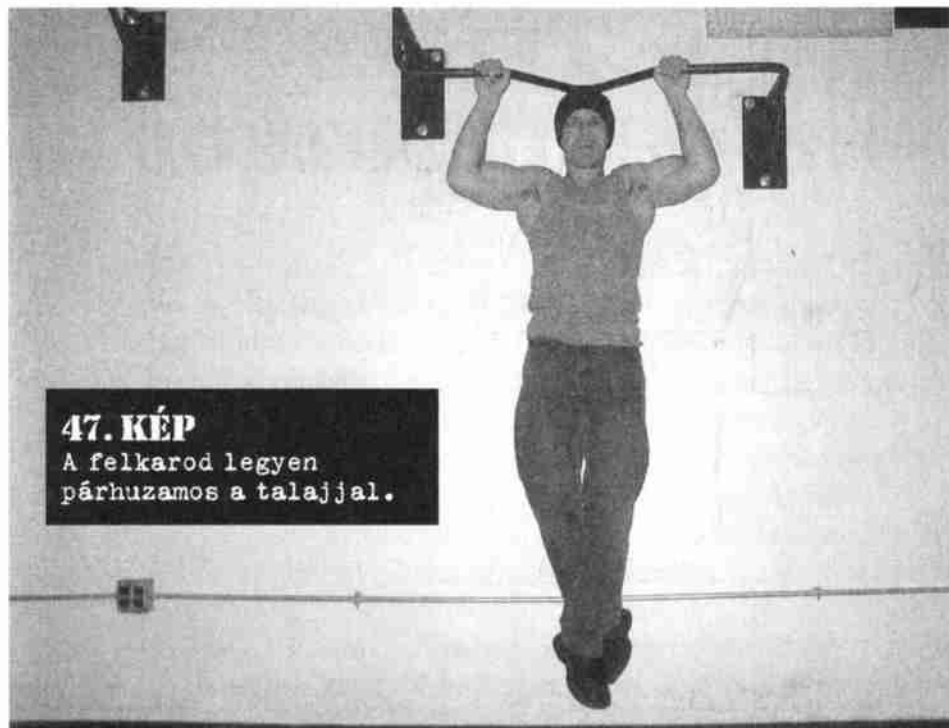
A dolgok kezdenek komolyra fordulni. A *fél húzódkodás* alatt a kizárólag a felsőtest izmai mozgatják az egész testet – ez biztosan több annál, mint amennyire egy átlagember evezéssel vagy lehúzással kényelmesen képes. Az eredmény: erősebb fogás, fejlettebb hát, bicepsz és alkarok.

Edzescélok

- Kezdő 1 sorozat 8 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 11 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 15 ismétléssel

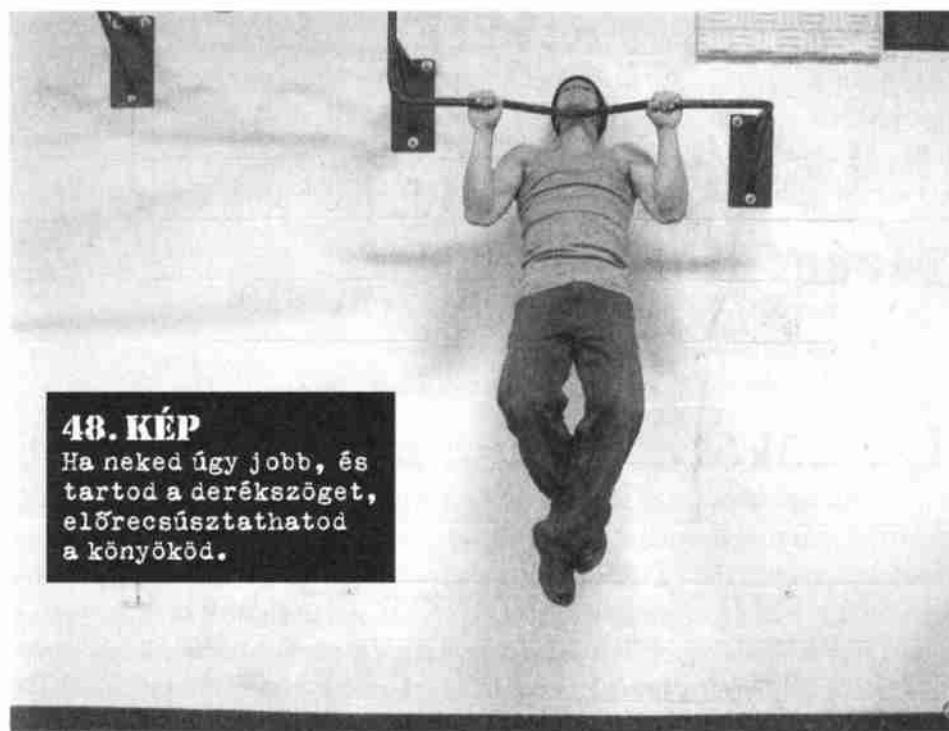
Így tökéletesítsd a technikádat

A húzódkodássorozatban ez az első olyan gyakorlat, amikor segítség nélkül kell a teljes testsúlyodat a levegőbe emelned. Következésképpen ez az a pont, ahol sokan – különösen a nehezebb vagy túlsúlyos emberek – megakadnak. Emellett ez az a pont is, ahol el kell kezdened leadni a felesleges zsírt – már ha van –, és a legtöbb ember ezt meg is teszi. Fogás közben is dolgozhatsz ezen a gyakorlaton. Ha nehéznek talárod, csökkentsd a mozgástartományt azzal, hogy a rúdhoz közelebb dolgozol. Ahogy csökken a testtömeged, a mozgástartomány is növekedni fog.



47. KÉP

A felkarod legyen párhuzamos a talajjal.



48. KÉP

Ha neked úgy jobb, és tartod a derékszöveget, előrecsúsztathatod a könyököd.



TELJES HÚZÓDZKODÁS

Végrehajtás

Fogd meg a vízszintes rudat vállszélességű, felső fogással. Egy kicsit szélesebb fogás is elfogadható – próbálgasd, hogy melyiket érzed erősebbnek. Hajlítsd a térdeidet és kulcsold össze a bokáidat a tested mögött. A lábaid nem érhetnek le a földre. A testedet tartsd feszesen, a vállaidat húzd le és a könyököd legyen egy nagyon kicsit (majdnem észrevehetetlenül) behajlítva, hogy ne a kar ízületei, hanem az izmok viseljék a terhelést. Ez a kiinduló helyzet (49. kép). Hajlítsd a könyökeidet és a vállaidat, amíg az állad a rúd fölé nem kerül. Ez a befejező helyzet (50. kép). Élvezd a kilátást! Állj meg egy pillanatra, majd teljes kontroll mellett végezd el a mozdulatot visszafelé. Ne legyen dinamikus a mozgásod, az ugyanis azt jelentené, hogy a gyakorlat közben lendületet használsz. A tökéletes izomépítő technika *lassú és egyenletes*. Próbáld ki, hogy a gyakorlat felfelé és lefelé is 2-2 másodpercig tartson, a felső és az alsó pozícióban pedig állj meg egy-egy másodpercre.

A gyakorlat átvilágítása

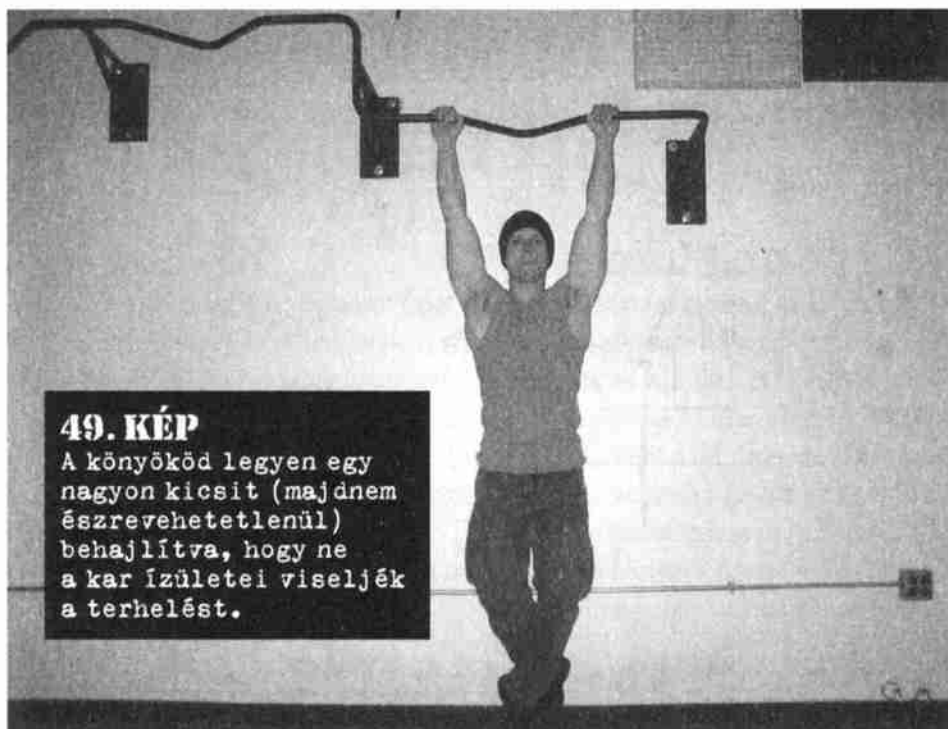
A teljes húzódkodás a hát felső részét és a bicepszet erősítő, klasszikus izom- és erőgyakorlat. Aki ebben a gyakorlatban profi lesz, az fantasztikus funkcionális mozgékony és atletikus erő birtokába jut. Az emberi test úgy alakult ki, hogy képes legyen felhúzni saját magát – nem lehet valóban *erősnek* tekinteni azt az embert, aki nem képes húzódkodást csinálni.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 8 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 10 ismétléssel

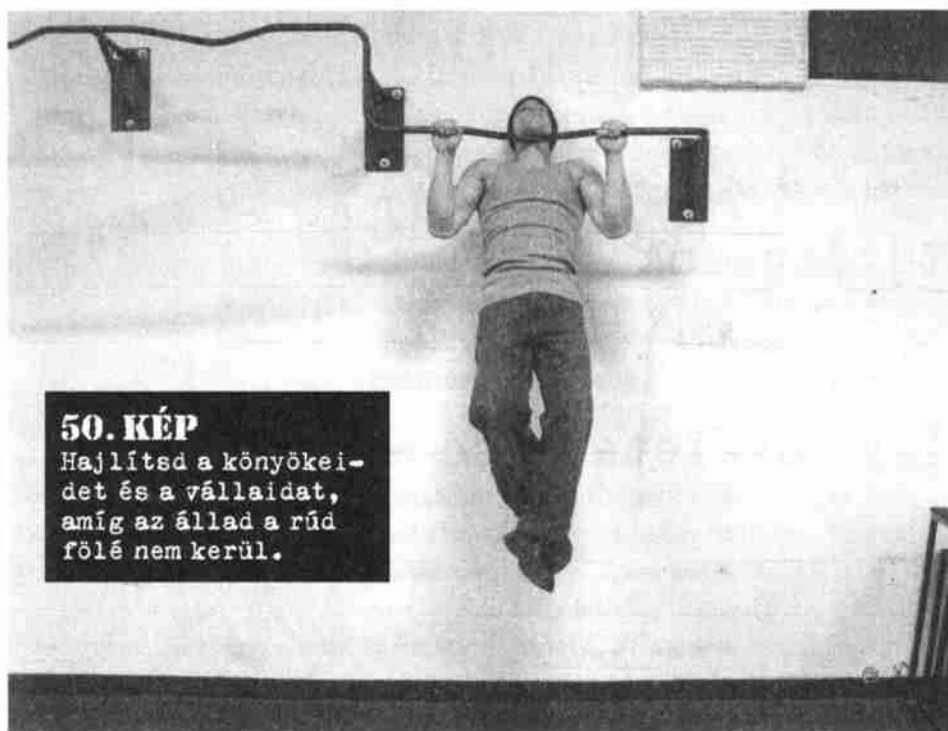
Így tökéletesítsd a technikádat

A teljes húzódkodás egy nehéz, testsúllyal végzett gyakorlat. Ha keménynek találsz, ezzel nem vagy egyedül. A kulcs a kitartás. Eleinte kísértést érzel majd arra, hogy „billentsd” a tested (lásd a 150. oldalt), de ez csak egy rossz szokás megalapozására lenne jó. Ehelyett úgy segítheted magad ki a nehéz alsó pozícióból (nyújtott karok), hogy az egyik lábadat egy székre teszed és picit lefelé nyomod. Minden edzés alkalmával egyre kevésbé nyomd a széket, amíg végül már csak az első 8-10 centin kell, hogy átsegítsen. Végül idővel képes leszel a teljes húzódkodásra, segítség nélkül.



49. KÉP

A könyököd legyen egy nagyon kicsit (majdnem észrevehetetlenül) behajlítva, hogy ne a kar ízületei viseljék a terhelést.



50. KÉP

Hajlítsd a könyökeidet és a vállaidat, amíg az állad a rúd fölé nem kerül.



HÚZÓDZKODÁS SZŰK KÉZTARTÁSSAL

Végrehajtás

Ugorj fel és kapd el a vízszintes rudat, felső tartással. A kezeid legyenek egymás mellett – ha a túl szűk fogás irritálja az ízületeidet, tedd őket egymástól legfeljebb 10 centire. Hajlítsd be a térdeidet, a bokáidat pedig kulcsold össze a tested mögött, hogy kivedd őket a mozgásból. A könyökeidet kicsit hajlítsd be, a vállaidat tartsd feszesen. Ez a kiinduló helyzet (51. kép). A könyököd és a vállad hajlításával addig emeld a testedet, amíg az állad a rúd fölé kerül. Ez a befejező helyzet (52. kép). Állj meg egy másodpercre, majd ereszkedj vissza a kiinduló helyzetbe. Állj meg itt is, majd ismételd a gyakorlatot. A sorozat közben próbáld a láb mozgását a minimumra csökkenteni.

A gyakorlat átvilágítása

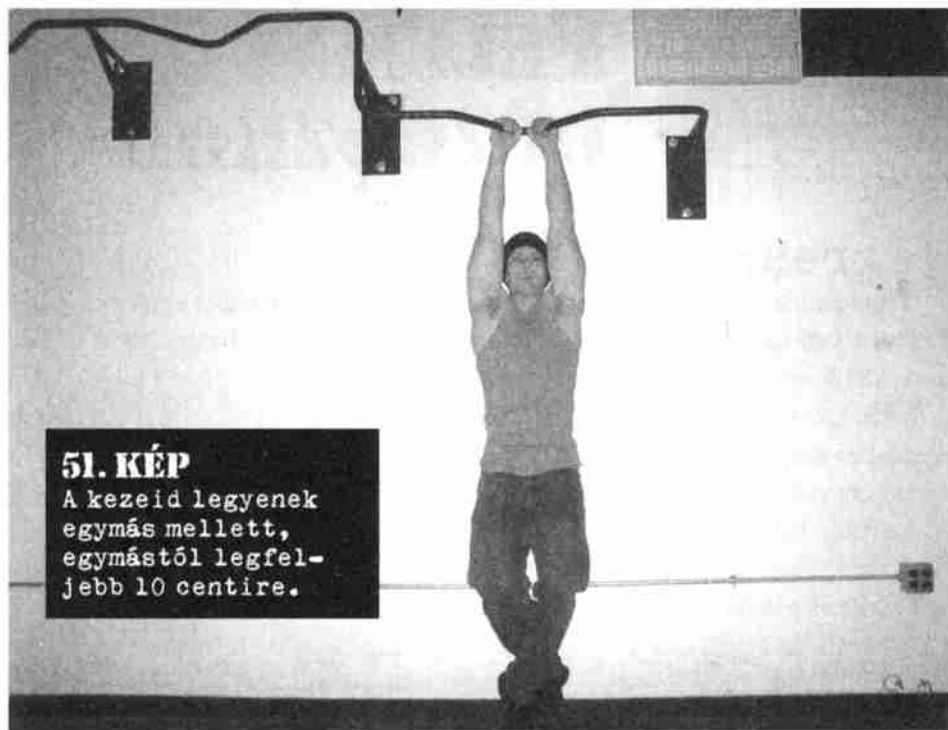
Minden húzódkodás leggyengébb láncszemei a kar hajlítói izmai: a bicepsz és a felkar/alkar kapcsolódó izmai. Ha valaki már profi a kétkezes húzódkodásban és át akar térni az egykezesre, sok időt kell szánnia a bicepsze radikális megerősítésére. Erre jó a húzódkodás szűk kéztartással: ha közelebb teszed a kezeidet, a nagyobb és erősebb hátizom kedvezőtlenebb helyzetbe kerül, és a terhelést a kar hajlítói izmaira tolja át. A szűk tartással végzett húzódkodás arra kényszeríti a bicepszedet, hogy nagyobb és erősebb legyen.

Edzescélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 8 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 10 ismétléssel

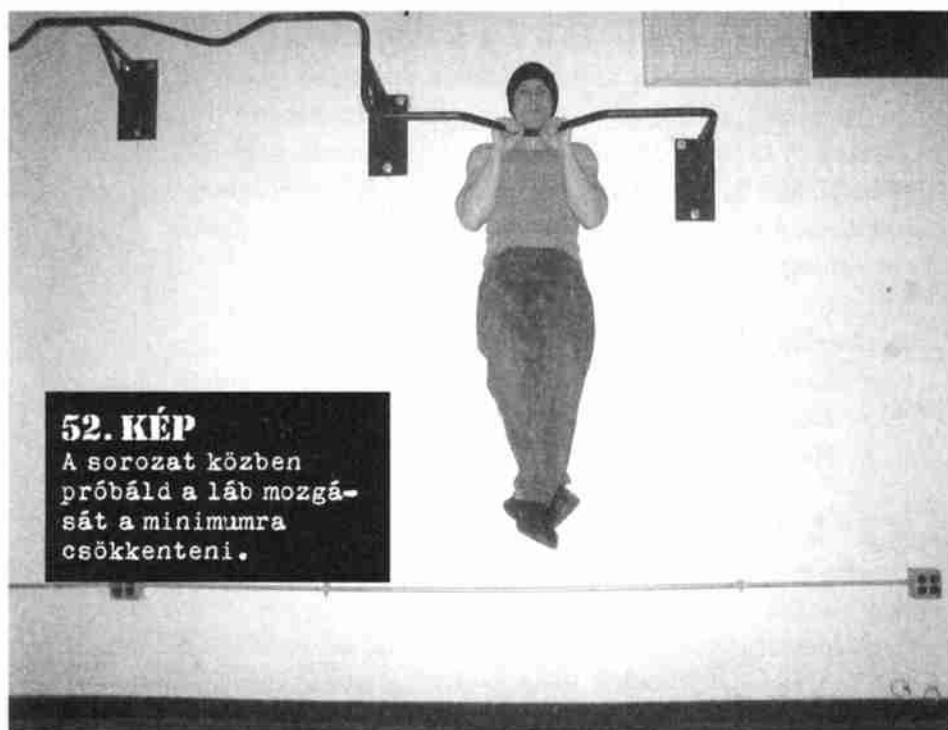
Így tökéletesítsd a technikádat

Akik teljes húzódkodással edzenek, nehéznek fogják találni ezt a gyakorlatot, mert a szűk tartással végzett húzódkodásnál a karok pronálnak (befelé fordulnak). Néha a felső fogás akadályozza ezt a természetes forgó mozgulatot. Itt az idő, hogy kísérletezz a fogásoddal: próbáld ki az oldalsó vagy az alsó fogást. Ha van lehetőséged, kísérletezz gyűrűn. Találd meg, hogy neked mi a legjobb. Ha az erő okoz problémát, folytasd a teljes húzódkodással, és minden edzés alkalmával tedd egy kicsit közelebb a kezeidet. Idővel profin húzódkodsz majd szűk tartásban is.



51. KÉP

A kezeid legyenek egymás mellett, egymástól legfeljebb 10 centire.



52. KÉP

A sorozat közben próbáld a láb mozgását a minimumra csökkenteni.



FELEMÁS HÚZÓDZKODÁS

Végrehajtás

Fogd meg a vízszintes rudat egy kézzel. Ennél a technikánál a klasszikus felső fogás helyett kényelmesebb lesz, ha oldalsó vagy alsó fogást használsz. A szabad keziddel fogd meg a rudat tartó kezed csuklóját. A csuklót fogó kéz hüvelykujja a másik kéz tenyere, az ujjai pedig a kézhat alatt legyenek. A lábaid behajlított térdel és a test mögött összekulcsolt bokákkal a levegőben lógnak. A vállövedet az egész gyakorlat alatt tartsd feszesen. A rudat fogó kar egyenes, csak könyöknél van enyhén behajlítva. A másik kar a helyzetéből adódóan jobban hajlított. A könyökeid a felsőtest előtt legyenek. Ez a kiinduló helyzet (53. kép). Hajlítsd a könyöködét és a vállaidat, és lassan húzd fölfelé a testedet, amíg az állad a rúd fölé nem kerül. Ez a befejező helyzet (54. kép). Állj meg egy másodpercre a felső pozícióban, majd lassan engedd le magad a kiinduló helyzetbe. Ismétlés előtt megint állj meg.

A gyakorlat átvilágítása

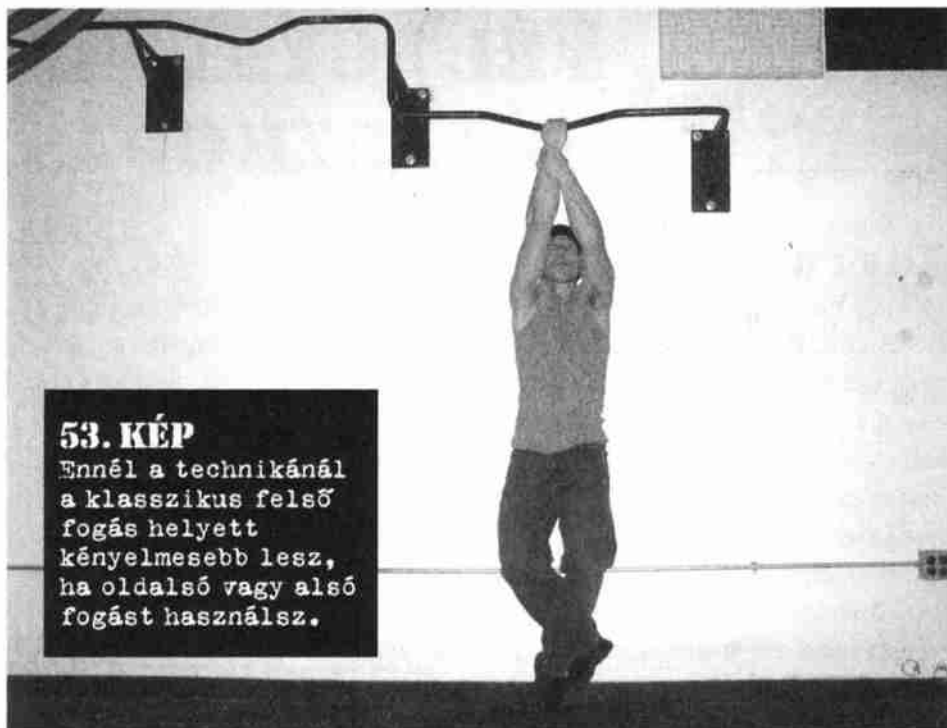
A *felemás húzódkodás* már évszázadok óta létező gyakorlat, de akkor lett hirtelen népszerű, amikor a *Rocky II* híres edzésjelenetében Sylvester Stallone is ezt csinálta. A kar megváltozott helyzete miatt a munka nagy része a rudat tartó kézre hárul, ami felkészít a sorban ezután következő, ténylegesen egyoldalas húzódkodásra. A gyakorlattól a hátizmok, a bicepsz és a hát erősödik. A fogást különösen erősen edzi.

Edzécélok

- **Kezdő** 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldal)
- **Középhaladó** 2 sorozat 7 ismétléssel (mindkét oldal)
- **Haladó** 2 sorozat 9 ismétléssel (mindkét oldal)

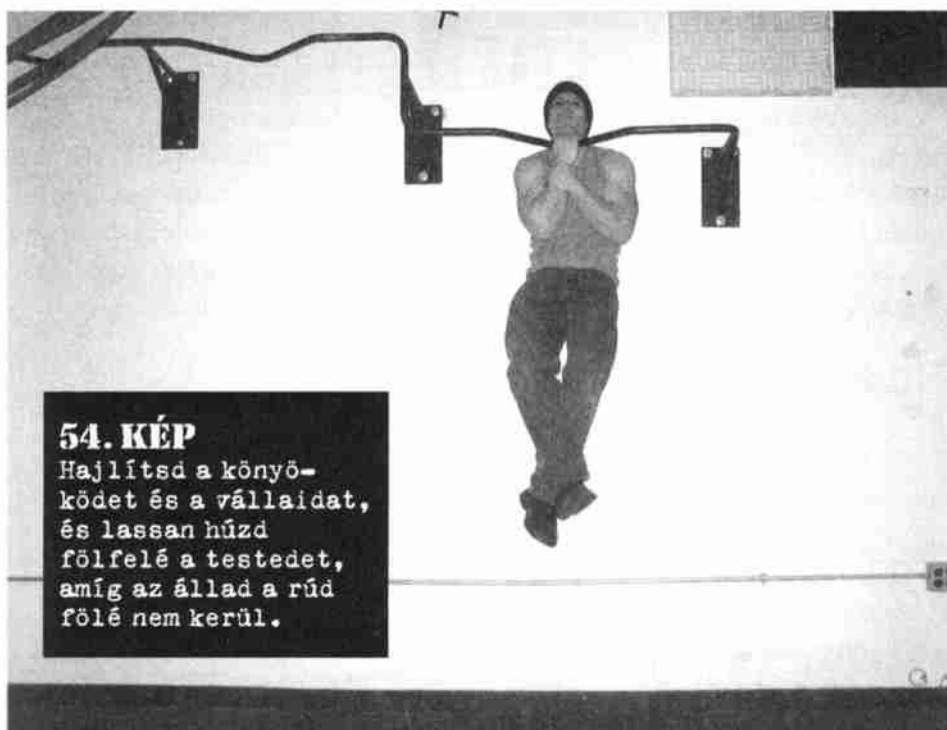
Így tökéletesítsd a technikádat

Ha elég erős vagy a *szűk kéztartással végzett húzódkodáshoz*, akkor meg kell tudnod csinálni a *felemás húzódkodást* is. A legnagyobb különbség az, hogy ennél a lépésnél csak egy kézzel tartod a testsúlyodat. Ha túl nehéznek találod, szánj időt arra, hogy a fogásod erősítése céljából a húzódkodások után egy kézzel lógsz a rúdról.



53. KÉP

Ennél a technikánál a klasszikus felső fogás helyett kényelmesebb lesz, ha oldalsó vagy alsó fogást használsz.



54. KÉP

Hajlítsd a könyököt és a vállaidat, és lassan húzd fölfelé a testedet, amíg az állad a rúd fölé nem kerül.



FÉL EGYKEZES HÚZÓDZKODÁS

Végrehajtás

Fogd meg egy kézzel a húzódzkodórudat, a számodra legerősebb fogással. Van, akinek ez a felső, van, akinek az oldalsó vagy az alsó fogás lesz. A legtöbb ember számára valószínűleg a gyűrű használata ideális. A másik kezedet tedd oda, ahol kényelmes; a legtöbb tanítványom oldalt a levegőben tartotta, én az *egykezes fekvőtámaszhoz* hasonlóan jobban szeretem a hátam mögött, a vese környékére tenni. De bárhol jó, ahol nem zavar. Helyezkedj el úgy (ugorj fel, billenj fel, használj széket stb.), hogy a rúdon lévő kezed félig be legyen hajlítva. A felkarod így párhuzamos a talajjal és derékszöget zár be az alkaroddal. A korábbi lépésekhez hasonlóan a lábad itt is a levegőben van, hátul összekulcsolt bokákkal. A húzódzkodó kar vállát tartsd feszesen, és az egész testen feszítsd meg az izmokat. Ez a kiinduló helyzet (56. kép). Hajlítsd a könyöködet és a vállaidat, és lassan húzd föl a testedet, amíg az állad a rúd fölé nem kerül. Ez a befejező helyzet (57. kép). Állj meg egy másodpercre a felső pozícióban, majd lassan enged le magad a kiinduló helyzetbe. Ismétlés előtt állj meg az alsó pozícióban is.

A gyakorlat átvilágítása

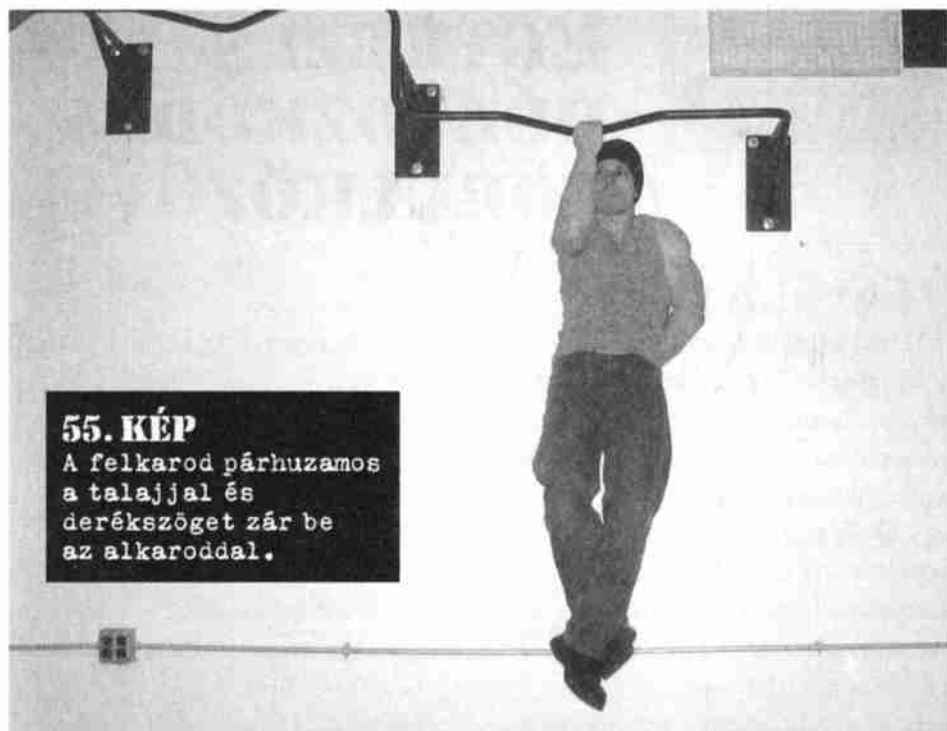
Ez az első olyan lépés a sorozatokban, amikor a teljes testsúlyodat egy kézzel húzod. Amellett, hogy a gyakorlat megtanít az *egykezes húzódzkodáshoz* szükséges egyensúlyozásra és a mozdulat menetére, hatalmas bicepszet és hátizmot fejleszt, és vastag karokat csinál. Az izmokat viszont nem dolgoztatja meg kinyújtott helyzetben, ezért gyakorlás után egy teljes mozgástartományra kiterjedő feladatot is végezz, mint például a *felemás húzódzkodást* vagy a *húzódzkodást szűk kéztartással*.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 4 ismétléssel (mindkét oldal)
- Középhaladó 2 sorozat 6 ismétléssel (mindkét oldal)
- Haladó 2 sorozat 8 ismétléssel (mindkét oldal)

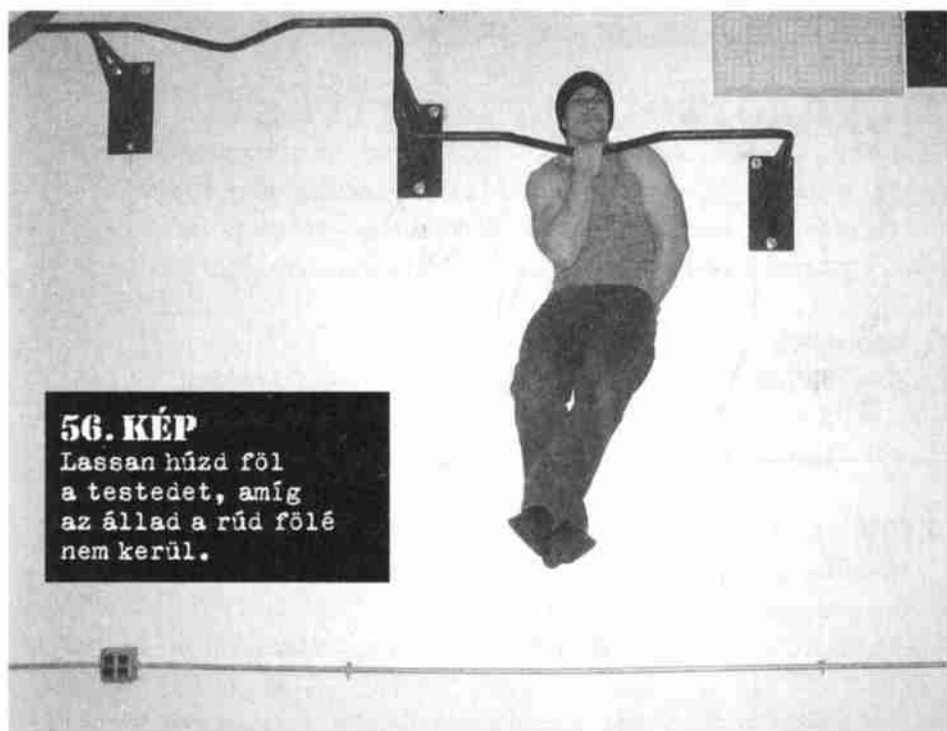
Így tökéletesítsd a technikádat

Minél lejjebb ereszkedsz, annál nehezebb lesz a húzódzkodás. Ha még nem vagy elég erős a *fél egykezes húzódzkodáshoz*, koncentrálj a mozdulat felső, a rúdhoz közelebbi szakaszára. Idővel, centiméterről centiméterre ereszkedj egyre lejjebb, amíg helyesen meg nem csinálod a technikát.



55. KÉP

A felkarod párhuzamos a talajjal és derékszöget zár be az alkaroddal.



56. KÉP

Lassan húzd föl a testedet, amíg az állad a rúd fölé nem kerül.



ÉGYKEZES HÚZÓDZKODÁS TÖRÜLKÖZŐVEL

Végrehajtás

Dobj keresztbe egy törülközőt a vízszintes rúdon. Ugorj fel és kapd el a rudat a legerősebb fogásoddal úgy, hogy a lógó törülköző a kezed belső oldala felé nézzen. A másik kezeddal fogd meg a törülközőt a lehető leglejebb – a legtöbb sportolónak nagyjából a szemmagasság jó. Hajlítsd be a térded, a bokádat pedig kulcsold össze a tested mögött. A vállaidat tartsd feszesen, és a rudat fogó karod egy kicsit maradjon behajlítva. Ez a kiinduló helyzet (57. kép). Ezután kezd el felfelé húzni magad. A mozdulat első felében – amíg a rudat tartó kar könyöke eléri a derékszöveget – segítsd magad a törülköző húzásával. Félúton – amikor a rudat tartó kar könyöke már túl van a derékszögön – engedd el a törülközőt, és már csak a karoddal húzd fel magad, amíg az állad a rúd fölé nem kerül (58. kép). Állj meg egy másodpercre, majd a rudat tartó karod segítségével engedd le magad. Amikor eléred a legalsó pozíciót, fogd meg újra a törülközőt. Itt is állj meg egy másodpercre, majd ismételd a gyakorlatot.

A gyakorlat átvilágítása

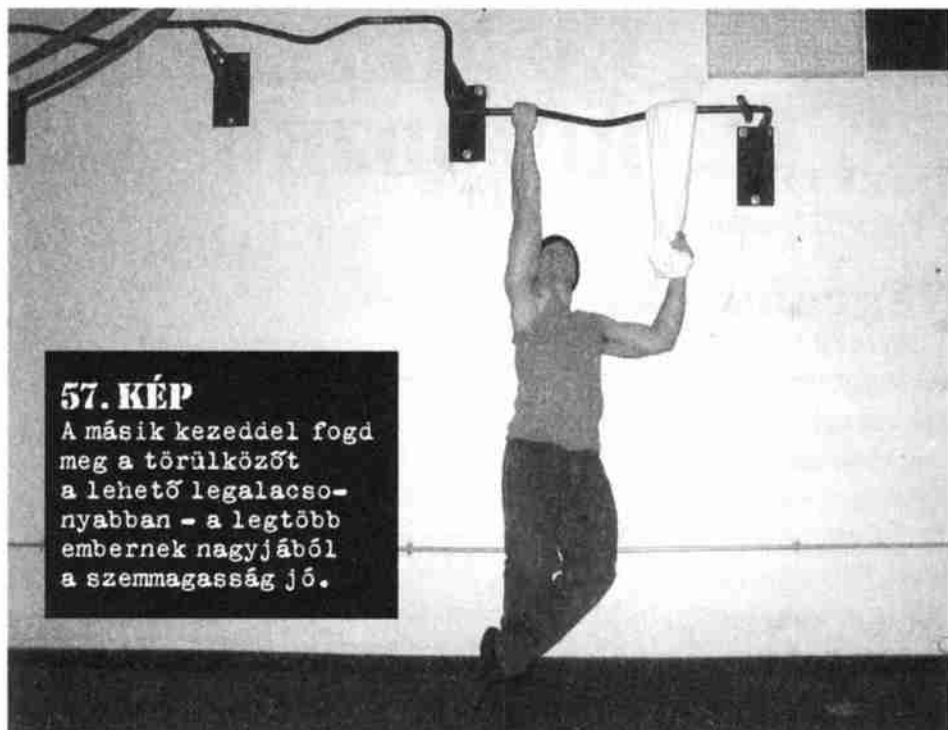
A *törülközővel húzódkodás*nak funkciója van. Az a feladata, hogy a haladó tanuló „ráérezzen” az *egykezes húzódkodásra* anélkül, hogy a legalsó pozícióban ragadna. Ez a gyakorlat lassan és biztonságosan erősíti az inakat, hogy elérjék az egykezes húzódkodás helyes végrehajtásához szükséges hatalmas erőt.

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 3 ismétléssel (mindkét oldal)
- **Középhaladó** 2 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldal)
- **Haladó** 2 sorozat 7 ismétléssel (mindkét oldal)

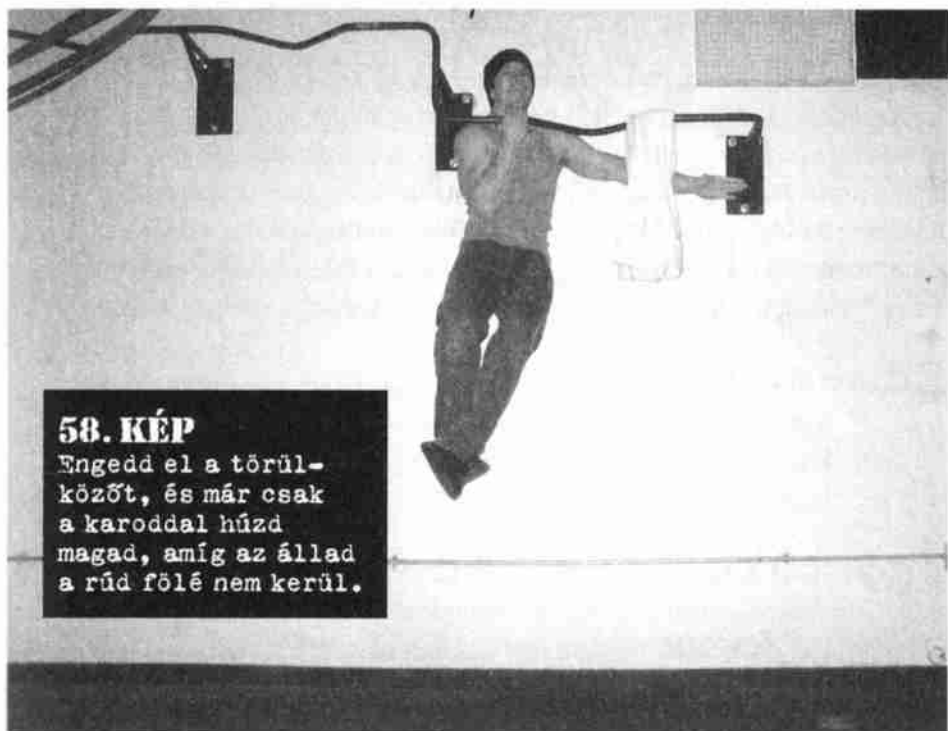
Így tökéletesítsd a technikádat

Minél lejjebb fogod a törülközőt, annál kevésbé segít. Ha nem megy öt ismétlés ebből a gyakorlatból, fogd a törülközőt a rúdhoz közelebb. Minél erősebb leszel, annál lejjebb teheted a kezedet. Majd látni fogod, hogy igazából nem is *húzod*, hanem *lefelé tolod* a törülközőt. Ez kiváló módszer a *törülközővel végzett egykezes húzódkodás* tökéletesítésére és a mesterlépésre, az *egykezes húzódkodásra* való felkészítésre.



57. KÉP

A másik kezeddal fogd meg a törülközőt a lehető legalacsonyabban - a legtöbb embernek nagyjából a szemmagasság jó.



58. KÉP

Engedd el a törülközőt, és már csak a karoddal húzd magad, amíg az állad a rúd fölé nem kerül.



EGYKEZES HÚZÓDZKODÁS

Végrehajtás

Ugorj fel és ragadd meg a vízszintes rudat a legerősebb fogásoddal. A lábaid a levegőben lógnak behajlított térddel, hogy a lábfejeid a hátad mögé kerüljenek. Az egyik bokádat kulcsold a másik köré, hogy a lábaid ne mozogjanak. A nem húzódkodó kezdetet tedd oda, ahol kényelmes (a nyolcadik lépés, a *fél egykezes húzódkodás* tanulásakor kellett volna megtalálnod a számodra ideális helyzetet). A dolgozó válladat tartsd feszesen, és a tested is feszítsd meg munkára készen. Arra készülsz, hogy egy profi erőmutatványt hajts végre, és ennek tükröződnie kell a hozzáállásodban. A húzódkodó karod gyakorlatilag egyenes, csak könyökben van kissé meghajlítva az ízületek terhelésének csökkentésére. Ez a kiinduló helyzet (59. kép). Hajlítsd a könyökeidet és a vállaidat, és húzd felfelé a tested – a lehető legkisebb lendülettel –, amíg az állad a rúd fölé nem kerül. Ez a befejező helyzet (60. kép). Állj meg egy másodpercre, majd lassan engedd vissza magad a kiinduló helyzetbe. Állj meg egy másodpercre az alsó pozícióban is, majd ismételd a gyakorlatot – ha tudod!

A gyakorlat átvilágítása

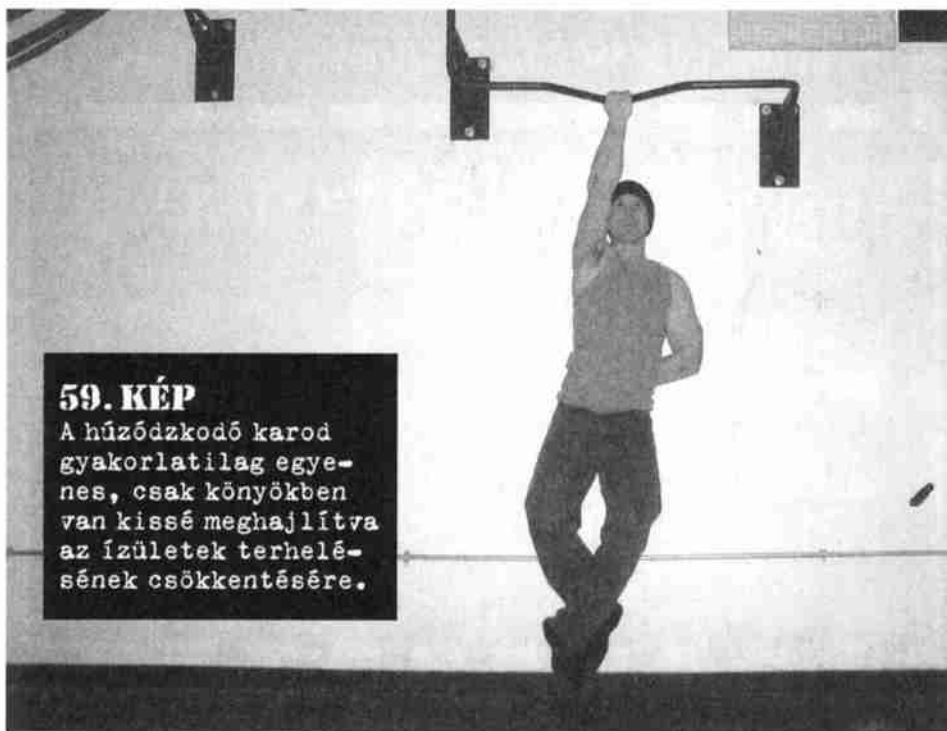
A mélyen és „billenés” nélkül végrehajtott *egykezes húzódkodás* a lehető legremekebb hát- és kargyakorlat. Hatalmas erőt és méretet ad. Aki ebben a gyakorlatban profivá képezi magát, olyan hátizmai lesznek, mint a szárnyak, és a háta felső részére olyan izmokat pakol, mint a feltekeredett óriáskígyók. Emellett sokkal erősebb fogása, karja és alkarja lesz, mint egy átlagos edzőtermi patkánynak – egy szzkanderversenyen valószínűleg le is tudná tépni a testépítő karját.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 1 ismétléssel (mindkét oldal)
- Középhaladó 2 sorozat 3 ismétléssel (mindkét oldal)
- Haladó 2 sorozat 6 ismétléssel (mindkét oldal)

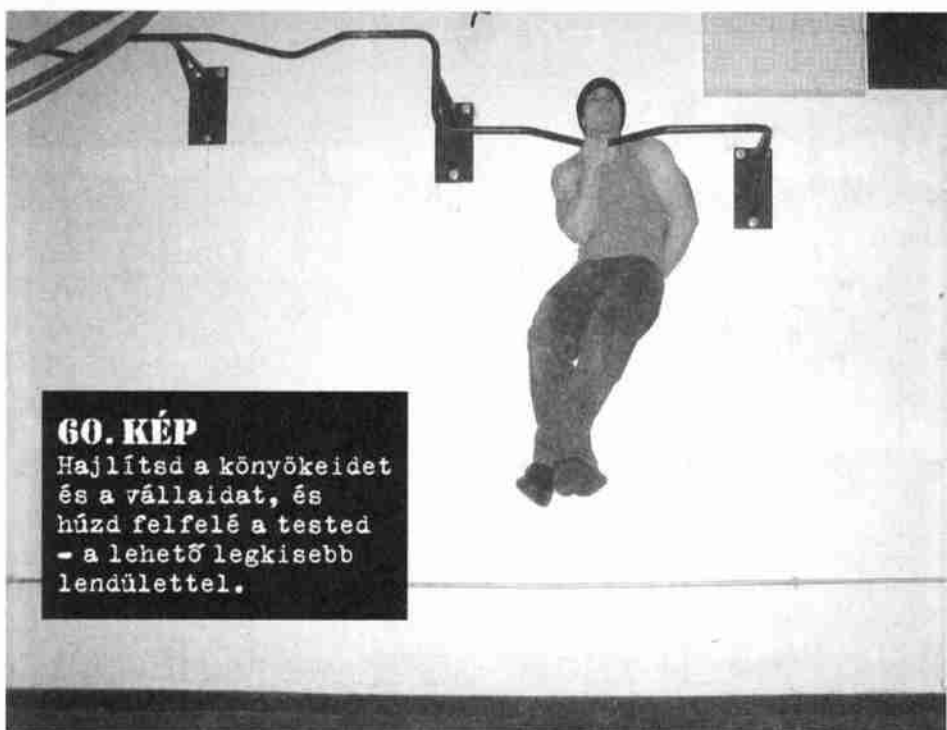
Így tökéletesítsd a technikádat

Ez egy pokolian nehéz technika, amit odaadással és erőfeszítéssel tökéletesen *elsajátíthatsz*, de ne várd, hogy ez egy nap alatt sikerül! Tényleg szánj időt először a megelőző kilenc lépés aprólékos lecsapolására. Kezdetben csak egyetlen jó ismétlés legyen a célod, és ha sikerül, dolgozz a megerősítésén (lásd a 312. oldalt).



59. KÉP

A húzódkodó karod gyakorlatilag egyenes, csak könyökben van kissé meghajlítva az ízületek terhelésének csökkentésére.



60. KÉP

Hajlítsd a könyökeidet és a vállaidat, és húzd felfelé a tested - a lehető legkisebb lendülettel.

A HÚZÓDZKODÁSSOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ
LÉPÉS**

**FÜGGŐLEGES
HÚZÁS**

(154-155. oldal)

CÉL: 3 X 40,

majd kezd
a második lépést

**MÁSODIK
LÉPÉS**

**VÍZSZINTES
HÚZÁS**

(156-157. oldal)

CÉL: 3 X 30,

majd kezd
a harmadik lépést

**HARMADIK
LÉPÉS**

**BICSKA
HÚZÓDZKODÁS**

(158-159. oldal)

CÉL: 3 X 20,

majd kezd
a negyedik lépést

**NEGYEDIK
LÉPÉS**

**FÉL
HÚZÓDZKODÁS**

(160-161. oldal)

CÉL: 2 X 15,

majd kezd
az ötödik lépést

**ÖTÖDIK
LÉPÉS**

**TELJES
HÚZÓDZKODÁS**

(162-163. oldal)

CÉL: 2 X 10,

majd kezd
a hatodik lépést

A HÚZÓDZKODÁSSOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**HATODIK
LÉPÉS**

**HÚZÓDZKODÁS
SZŰK KÉZTARTÁSSAL**
(164-165. oldal)

CÉL: 2 X 10,
majd kezd
a hetedik lépést

**HETEDIK
LÉPÉS**

**FELEMÁS
HÚZÓDZKODÁS**
(166-167. oldal)

CÉL: 2 X 9,
majd kezd
a nyolcadik lépést

**NYOLCADIK
LÉPÉS**

**FÉL EGYKEZES
HÚZÓDZKODÁS**
(168-169. oldal)

CÉL: 2 X 8,
majd kezd
a kilencedik lépést

**KILENCEDIK
LÉPÉS**

**EGYKEZES
HÚZÓDZKODÁS
TÖRÜLKÖZŐVEL**
(170-171. oldal)

CÉL: 2 X 7,
majd kezd
a tizedik lépést

**MESTER-
LÉPÉS**

**EGYKEZES
HÚZÓDZKODÁS**
(172-173. oldal)

**LEGVÉGSŐ
ERŐPRÓBA:
2 X 6**

Tovább lépés

Az egykezes húzódkodás nagyon ritka manapság a kinti edzőtermekben. Gyakorlatilag kipusztult. De ha elég sokat lógsz a börtönudvar környékén, lehet, hogy szerencséd lesz, és egyszer-egyszer belefutsz ebbe a ritka jelenségbe. Észre fogod venni, ha megtörténik, mert előtte hirtelen elnémul az udvar. Mindenki, aki komolyan edz, ismeri a technika mestereinek arcát, és azonnal abbahagyják, amit épp csinálnak, hogy lássák ezeket a fazonokat odasétálni a húzódkodórúdhoz. A legtöbb súlyzós arc – különösen a kövér gettógyúrósok – lenyűgözve és irigyen néznek. Hát igen, az egykezes húzódkodás minden börtönudvaron fantasztikus erőmutatványszámba megy.

Az egykezes húzódkodásnak valójában akkora tisztelete van a börtönökben – különösen a nyugati part intézeteiben –, hogy majdnem eretnekségnek érzem, hogy a továbblépésről beszélek.

Ha már egyszer kivágtad életed első egykezes húzódkodását – ami fantasztikus eredmény bárki életrajzában –, ne állj neki új hát- és bicepszedzés-technikákat keresni. Folytasd a gyakorlatot és gondoskodj róla, hogy legyen még pár ismétlés a tarsolyodban. Ahhoz, hogy az egykezes húzódkodásból több ismétlést is tökéletesen végre tudj hajtani, évekig elkötelezetten kell dolgozni, természetes tehetségre és hatalmas, arányos erőre van szükség – nem beszélve a lehető legvékonyabb testalkatról. De meg lehet csinálni. A testépítők közül azonban kevesen szokták elsajátítani ezt a gyakorlatot: a nem funkcionális erőgyakorlatok és a maximális testtömeg túlhangsúlyozása miatt a húzódkodás sorozatának még a középső szakaszán sem szoktak túljutni. A világ legnagyobb húzódkodó mestere valószínűleg az indiai Bhibhuti Nayak, és ő még csak nem is erősportoló, hanem harcművész mester. Ez az egyszerű, szerény külsejű ember nemrégiben azzal képesztette el a világot, hogy *huszonhét* tökéletes egykezes húzódkodást végzett egy perc alatt, és ezzel megdöntötte az addigi világrekordot, amit szintén ő tartott. Attól lett ilyen ijesztően erős, hogy úgy edzett, ahogyan azt a természet szándékolta: nem gépekkel vagy súlyzókkal, hanem a saját testsúlyát emelve.

Ha két vagy három ismétlésnél többet tudsz csinálni és szeretnél más módszerekkel is kísérletezni, fektess be egy pár gyűrűbe, és fedezz fel olyan hagyományos, haladó tornamutatványokat, mint a *keresztfüggés* vagy a *máltai kereszt* és az *egyenestestű, vízszintes húzódkodás* (front lever). Ha már profi vagy az egykezes húzódkodásban, ezek a gyakorlatok érdekességet jelenthetnek, és új uta-

kat mutathatnak az testsúlyod mozgásában. Megtanítanak a tested kontrolljára, ügyességre és rendkívüli koordinációra, amellet piszok jól néznek ki. De ha csak a pusztá erő érdekel, egyáltalán nem kell továbblépned az egykezes húzózkodáson. Ez a Nagy Öreg – minden, amire valaha is szükséged lesz.



Az egykezes húzózkodás mestere gyakorlatilag bárhol képes edzeni.

Változatok

A húzódkodás alternatív gyakorlatainak kipróbálásakor ne ess abba a csapdába, hogy külső terhelést – szabad súlyokat vagy hátgépet – használj. A külső terhelés mozgás közben sérüléseket okozhat, és – különösen a húzóizmok esetében – olyan erőt fejleszt, amit nem nagyon tudsz használni a mindennapi életben. A hát a test legösszetettebb része annak ellenére, hogy kevesebb izom található benne, mint a lábban. A hát az izmok szempontjából négy negyedre osztható: a gerinc (*gerincmerekítő izmok, lumbaris izmok*), a hátizmok (*széles hátizom a hát oldalán*), a hát felső része (*rombuszizmok, nagy és kis görgetegizom, a csuklyásizom középső része a lapockák között, deltaizom stb.*), és a trapézizmok, felső trapézizom (a nyak és a váll területének nagy izmai). Biztos lehetsz benne, hogy a húzódkodások és a híd közben ezek közül az *összes* izom – és még sok más is – maximális ingerlést kap. Nincs szükség kiegészítő gyakorlatokra. De ha egyszer-egyszer új hátgyakorlatot szeretnél beiktatni, vagy ha sérült területen dolgozol, itt van pár jófajta feladat, amik közül választhatsz.

Tolódzkodás

A tolódkodásról általában úgy tartják, hogy a tolóizmok gyakorlata, és az igaz is, hogy keményen megdolgoztatja a mellkas és a tricepsz izmait. Mivel azonban a mozdulat közben a karok erősen lefelé mozognak, a széles hátizom is jelentősen részt vesz benne. Találkoztam olyan fickókkal is, akiknek a széles hátizmukban erősebb izomláz lett az ereszkedéstől, mint a fekvőtámasztól. Ragadj meg egy párhuzamos korlátot – vagy helyezkedj el két szék között –, és a súlyod helyezd a két kinyújtott karodra. Hajlítsd a vállaidat és a könyöködet, amíg a könyököd derékszögben áll, majd állj meg egy másodpercre, és lassan told magad vissza. A *tolódkodás padon* (tolódkodás egy stabil tárgyra feltett lábakkal) szintén megdolgozza a széles hátizmot, de kevésbé, mivel nem a teljes testsúlyt kell mozgatni.

Őrszem húzódkodás

Meggyőződésem, hogy minden, testsúllyal edzőnek kell, hogy legyen a fejyvertárában egy dinamikus mozdulat az összes testrésze. Az őrszem húzódkodás ezek közül az egyik legjobb. Ugorj fel egy húzódkodórúdra, és csinálj egy teljes húzódkodást. Itt viszont ne állj meg a felső pozícióban, hanem folytasd a mozdulatot, amíg a felsőt tested a rúd fölé kerül, majd nyújtsd ki teljesen a karjaidat, hogy a csípőd a rúd magasságában legyen. Mindez egyetlen folyamatos mozdulat, amihez némi lendület is kell. A robbanékony húzódkodás a hátat és a bicep-

szet dolgoztatja meg, a lefelé toló helyzethez átvezető köríves mozdulat erőteljesen edzi a könyököt, a csuklót és az alkart. A technika befejező része, a lefelé tolás ugyanazokat az izmokat veszi igénybe, mint a tolózkodás: főként a tricepszet, a mellizmokat és a széles hátizmot. Ha a kezeidet kinyújtottad, enged le magad, és ismételd a gyakorlatot. Eleinte azt veszed észre, hogy erősen kell löknöd magad az átvezető mozdulatnál, de minél erősebb leszel, annál kevésbé lesz erre szükség. Bizonyos körökben a gyakorlat neve *izomra fel*. Amikor a San Quentinben először tanultam ezt a feladatot, a rabok „örszem húzózkodásnak” hívták, bár sehol máshol nem hallottam ezt a nevet. Nem tudom biztosan, de ha találgatnom kellene, azt mondanám azért, mert úgy néz ki, mintha valaki felhúzná magát valahová, hogy kikémleljen valamit a távolban. Ha tévedek, és valaki tudja az igazi okot, legyen szíves, írja meg vagy mondja el nekem.

Könyöknyomás

Ez egy érdekes, hatékony és igen kevésbé ismert gyakorlat. Feküdj a hátadra, a könyökeid a tested két oldalán pár centire a törzsedtől, lefelé néznek. Az alkarjaid legyenek merőlegesek a talajra, a tested teljesen egyenes, a lábaid összezárva. Ha most elkezded keményen nyomni a könyökeiden keresztül – és elég erős vagy –, a tested elemelkedik a földről, és a súlyodat a könyökeiden és a sarkaidon keresztül tartod. Eleinte alig bírsz majd elemelkedni a talajtól, de idővel képes leszel majd nagyjából húsz centire eltolni magad. A testedet mereven kell tartanod, és emelkedés közben csak a könyökeid és a sarkad lehetnek a talajon. Azt vettem észre, hogy ha a kezeidet ökölbe zárod, a mozdulat valamiért könnyebb. Lassan ereszkedj le, és ismételd. Kényelmesebb lesz a végrehajtás, ha összehajtott törülközőket teszel a könyököd alá. Ez a feladat erőteljesen megdolgoztatja a széles hátizmot és a hát közepét, a gerincet pedig izometrikusan edzi. A mozdulat lényegében evezés jellegű, de külső súly nélkül. Mivel nincs semmi a kézben, a terhet csak a hátizmok mozgatják, a bicepsz és az alkarok nem vesznek részt a munkában. Az eredmény egy ragyogó gyakorlat, ami akkor is erősen tartja a hátizmaidat, ha a kezed sérült.

Rács húzások

A rabok erősítés céljából évszázadok óta használják a celláik rácsait húzásra. Ha elég találékony vagy, használhatsz erős rácsokat egy teljes testre kiterjedő izometrikus edzés céljából. Meglepődnél, ha tudnád, hogy mennyire sokoldalú tudomány is a rács húzás: van valahol egy régi füzetem, legalább száz ilyen technikával. A rács húzás kiváló módszer a hát edzésére; én itt csak egy háterősítő húzótechnika leírására korlátozom magam, ami a legjobb technikák egy csokrát tartalmazza.

Hulk húzás

Fogj meg két rácsot a mellkasod előtt. Az alkarjaid legyenek nagyjából párhuzamosak a talajjal, a bütkeid körülbelül húsz centiméterre – egy rácsnyi távolságra – egymástól. A karjaid be vannak hajlítva, így a felsőt tested csak pár centiméterre van a rácsból. Ez a legerősebb rácshúzó pozíció. Kezdd el olyan erősen húzni a rácsokat, amennyire csak tudod, mintha megpróbálnád szétfeszíteni őket. Ez a gyönyörűség megdolgozza a karokat és a vállakat, de különösen a lapockák közötti hátizmokat. Ha megszokod a helyzetet, hatalmas erőt tudsz kifejteni ezzel a húzással. Ha látod, hogy a rácsok kicsit meghajolnak, tudhatod, hogy jó irányba tartasz! Fejts ki annyi erőt, amennyit csak tudsz öt másodperc alatt, közben lélegezz rendszeresen. Pihenj tíz másodpercig, majd ismételd még ötször.

Íjhúzás

Fogj meg két kézzel egy függőleges rácsot. Az egyik kezéd nagyjából az arcod, a másik a mellkasod magasságában legyen. A karjaidat tartsd közel egyenesen, de könyökben hajlítsd egy kicsit. Így a felsőt tested nagyjából kétharmad kartávolságra lesz a rácsból. Most a felső karoddal told, az alsóval pedig húzd a rácsot, amilyen erősen csak tudod. Az érzés olyan, mint az íjászatban, amikor elkezded feszíteni egy íjat. Tartsd ezt a toló-húzó mozgulatot öt másodpercig, majd gyorsan fordítsd meg a mozgulat irányát: húzz a magasabban és tolj az alacsonyabban lévő kezeddal. Ismételd ezeket. A fentiek egy ciklust képeznek. A toló-húzó mozgulat által generált nyomatók az egész felsőt tested megdolgoztatja, a karok helyzete pedig a széles hátizomról gondoskodik.

Feszülethúzás

Ha olyan keményen dolgoztál, amennyire csak tudsz, mostanra már sistereg a hátad. Itt az idő, hogy bevidd az utolsó ütést azoknak a fájo izmoknak. Tárd szét a karjaidat és fogd meg a lehető legtávolabbi rudakat, amiket még kényelmesen elérsz. Nyomd a mellkasodat a rácsra. Most – anélkül, hogy a könyökeidet megmozdítanád – minden erőddel húzd hátrafelé a rácsot. Ebben a helyzetben a test nem lesz képes túl nagy erőt kifejteni, de csak próbálkozz keményen. Ha jól csinálod, érezni fogod, ahogy a karodhoz legközelebbi kis hátizmok kiemelkednek, megfeszülnek és égnek. A hátsó deltaizmok létfontosságúak a háterősítő edzésekben, és nagy szerepet játszanak a váll stabilitásának megtartásában. Ezt a fájdalmas húzást tartsd meg tíz másodpercig, közben olyan erősen feszítsd meg a hátad izmait, amennyire csak tudod. Ismétlés előtt állj meg öt másodpercre. A gyakorlatot ötször ismételd. A feszülethúzás ragyogó befejező gyakorlat: igaz, hogy jól leizzadsz és fájni fog minden izmod, de nem kell hozzá felszerelés, és négy ciklus egy perc alatt megvan.

Ez jó példa az egész felsőtestet megdolgoztató, sűrített izometrikus rácshúzó edzésre. Az izometria nem helyettesítheti a testsúllyal végzett gyakorlatokat, de ezek a technikák érdekes és hasznos ritmusváltást jelenthetnek. Úgy csúsznak, mint a hideg sör egy meleg napon. Ha sikerül rájössz a rácshúzás lényegére, elég könnyű kitapasztalni, hogyan változtasd a kéztartásodat vagy a testhelyezetedet ahhoz, hogy bármelyik izmodat megdolgoztasd. Idővel az egyes izmokat is lézerpontossággal fogod tudni kiszúrni, és külön, célzottan edzeni, amikor csak akarod. Ha nem vagy cellába zárva rácsos ajtókkal, akkor improvizálj! Használhatsz ablakrácsokat, ágykeretet, forróvíz-vezeték (törülközővel becsavarva); néha az ajtókeret vagy a szoba sarka is alkalmas lehet. Ha nem vagy bezárva, kerítések, korlátok és erős lépcsőrácsok is kiváló alternatívák.

8.: A LÁBEMELÉS

POKOLI KOCKAHAS

Nincs olyan izomcsoport amelynek az elmúlt húsz évben a fitnessipar nagyobb figyelmet szentelt volna, mint a *rectus abdominis*, vagy ismertebb nevén a „kockahas”. Elég, ha egy pillantást vetsz az újság-árusok standján a fitnessszekcióra: majdnem minden magazin borítóján legalább egy cikk azzal van elfoglalva, hogyan lehet kigyúrt hasad. Kapcsold be a tévét, és az arcodba harsogják a mindenféle szerkezetekkel teli reklámműsorokban, és azt ígérik, hogy *alig napi négy perc ráfordítással!* tökéletes hasizmod lesz.

Én már most állást foglalok a kérdésben: rosszul vagyok ettől a sok szarságtól. Nem érdekel az olyan edzés és diéta, ami cuki, szép vonalú kis hasizmokat csinál. Értem én, hogy ezzel az egész kockahas-mizériával több millió dollárnyi felszerelést, könyvet, magazint, DVD-t meg hasonlókat lehet eladni. De én ettől undorodom. Undorodom, mert mindazt képviseli, ami manapság rossz a testkultúra világában. A külső számít, nem a lényeg; egyszerűen el akarnak adni egy média által kreált, perverz elképzelést arról, hogyan kell kinéznie a férfitestnek: vékonynak és betegesnek, mint egy alultáplált tizenéves, nem pedig robusztusnak és izmosnak, mint egy férfi. Arról szól az egész, hogy az értelmes és hasznos edzésre is fordítható időt ostoba, haszontalan, szar gyakorlatokkal töltsd el, amik egy kicsit megfeszítik a hasizmaidat, de nem erősítenek és nincsenek egészségügyi előnyeik.

És mindez csak a hiúságról szól!

Mi az a pokoli kockahas?

A kockahasról alkotott modern elképzelés a következőképpen fest: pihés kis hasizmok és vékonyka derék – lehetőleg szőrtelen és leburnult. Tudod, hogyan hangzik ez neked? Mint egy kiskorú brazil prostituált fiú teste. Ha neked bejön az ilyen, rendben van. Nekem nem.

A derekad nem csak a külsőségekről szól. Sokkal, sokkal fontosabbról kell szólnia. Hadd mutassam be neked, hogy *szerintem* mit jelent egy férfi dereka – nem egy helyes kis vékonyka hasizomköteget, hanem egy átkozottul erős, pokoli kockahasat!

A pokoli kockahas tulajdonságai:

- A törzs hihetetlenül erős, jól edzett, de nemcsak a középső hasi rész, hanem a derék minden izma: a *ferde hasizmok*, a *haránt hasizmok*, a *horpászizom*, a *bordaközi izmok* és a *fűrészizom*. A törzs olyan, mint a dinamit, és ezzel az *egész testet* erősebbé teszi.
- Rendkívül funkcionális, hajlékony derék és csípő, ami nemcsak a gerincet tartja erősen, hanem hihetetlen kirobbanó erővel emeli a lábat is ugrás, rúgás, mászás, illetve torna vagy más sport közben.
- Olyan vastag és edzett hasfal, amiről lepattannak az ütések; olyan erős izmok, hogy a támadónak *fáj* az ütés vagy a rúgás!
- Szálkás has, ami tökéletesen tartja a belső szerveket, így az olyan fontos funkciók, mint a légzés és az emésztés is folyamatosan hatékonyak és egészségesek maradnak.
- Vastag, ijesztően kidolgozott hasizmok, amelyek inkább tégláknak látszanak, mint cuki „fitneszmodellhasnak”.

A rabok, akiket ismerek, ezeket a tulajdonságokat akarják megszerezni az edzésen révén. Ha csak hat kicsi kockára vágysz, mint amilyen a fiatal fiúknak vagy az úszóknak van, hagyd ki ezt a fejezetet és kapcsolj vissza a tv-shopra, vagy vedd meg a fitnessmagazint. Ha pokoli kockahasat akarsz, olvasd tovább.

Hasprés és egyéb modern őrületek

Ha tényleg nagyon vágysz egy olyan törzsre, amit fent leírtam, az első, amit tenned kell, hogy elfelejtesz mindent, amit eddig a modern hasizom-erősítő módszerekről tanultál. Meglepetést okozhat számodra például, hogy a „legjobb” mo-

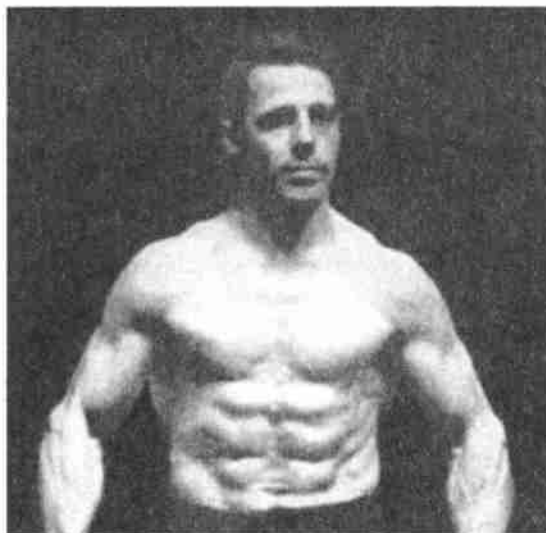
dern hasizomgyakorlatot – amit minden edzőteremben és fitneszmagazinban folyamatosan reklámoznak – nem is arra szánták, hogy hasizmokat erősítsen. Ez a gyakorlat a *hasprés*, és annak minden változata: a *fordított hasprés*, a *hasprés törzsfordítással*, a *döntött hasprés* stb.

A szteroidok megjelenése előtt az erőemelők mind a pokoli kockás hasizmokért edzettek. Vastag, erős és férfias derekat akartak. A régi erősebbeknek jobb hasizmaik voltak, mint a mai testépítőknek, de nekik az egész derekuk *erős* volt és *funkcionális* is. Ez az ideál az ókori Görögországig nyúlik vissza, amikor a kor atlétái rengeteg erőteljes fordulómozgást végeztek – mint a gerelyhajítás vagy a diszkoszvetés –, amelyek mind a derek két oldalán elhelyezkedő ferde hasizmokat erősítik. A klasszikus szobroknak nem nyápic derekuk van, csak nézz rájuk: klassz, zömök, izmos külsőt fogsz látni. Inkább masszív felépítésű masztfif, mint reszkető agár.

A hasprés csak akkor jött divatba, amikor a testépítés szteroid korszaka már teljes fordulatszámra pörgött. Ennek az volt az oka, hogy a szteroidok nemcsak a kar, a mellkas, a hát és a láb izmait növelik, de a hasfal és a belső szervek megduzzadásával is járnak. Míg a tiszta sportolók *soha* nem tudtak edzéssel ilyen túlméretezett derekat növeszteni, a hetvenes és nyolcvanas évek sok, szteroidot szedő sportolójának sikerült, és az eredmény egy ronda, izmos pocak lett, amit ma „roid-hasnak” neveznek. De hát ezek a fickók a legkevésbé sem a vastagabb, erősebb hasért dolgoztak. Így hát nem használtak többé *hatékony* technikákat a derekuk edzésére, és megszületett a „hasprés” – egy szánalmas izolációs technika, amely célja csupán a hasizmok elülső felének kis megfeszítése és enyhe tonizálása volt, hogy felkészítse a területet a versenyeken való pózolásra. A hasprés teljesen hatástalan bármilyen tényleges atletikus funkció, izom vagy erő kialakításában. A modern testépítőket persze ez nem érdekli, egyetlen reménytelen törekvésük a mesterségesen felfújott derekuk kerületének csökkentése.

Sajnos, mivel manapság a testépítőket tekintik a fittség megtestesítőinek, a teljesen hatástalan hasizom-erősítő módszereik széles körben elterjedtek a sportoló közönség körében. Nem meglepő, hogy a közeledben lévő egyetlen teremben sem fogsz valódi pokoli hasizmokat látni.

Szintén modern mítosz, hogy több gyakorlatot kell végezned a hasizmod megfelelő edzéséhez. Valószínűleg azt is mondták neked, hogy amikor a felsőttestedet emeled, akkor a hasizom „felső” része dolgozik, míg ha a lábat vagy a csípőt, akkor az „alhas” erősödik. Minden képzett anatómus megmondhatja neked, hogy ez baromság. A hasizmok az egyik oldalon a szegycsonton, a másikon a meden-



Nézd meg Maxick (balra) és Sandow (jobbra) törzsét. Két elképesztő kockahas a „hasprés” megjelenése előtti évszázadból.



cén tapadnak. Az izmok teljes hosszúságukban *egyenlő* mértékben húzódnak össze: teljesen mindegy milyen mozdulatot végzel, nem tud az izom egyik vége jobban megfeszülni, mint a másik. Ez pont olyan, mintha egy gumiszalagot tartanál a kezekben, és megpróbálnád úgy húzni, hogy az egyik oldalán jobban megnyúljon, mint a másikon. Ez nyilván lehetetlen, hiszen a gumiszalag a teljes hosszúságában ugyanannyira fog *megnyúlni*, pont úgy, ahogy az izmok *összehúzódnak* a teljes hosszúságukban.

A mai edzésideológia a kockahas megszállottja. Ez egy másik modern gondolkodási hiba. Az atletikus képességek és a valódi erőközpont szempontjából nagyon fontos, hogy a pusztá hasizom helyett a „törzs” vagy „derék” fogalmában gondolkodjunk. A derék területén egy tucat nagyobb izom van, a *rectus abdominis* ezek közül csak egy csoport. Amikor a törzsedet edzed, soha ne feledkezz meg arról, hogy ez csak a *középső része* valaminek. Nem válik el a felső- vagy az alsótesttől: azért van, hogy segítse ezeket együtt dolgozni. Ezért egy mindenütt erős derék kidolgozásának nem az izolációs technikákkal – hasprés vagy gépekkel végzett gyakorlatok – való edzés a legjobb útja, hanem az, ha a testtel egységes egészként dolgozol. Ütés, dobás, tolás, rúgás, a test emelése – ezek a technikák mind stimulálják a derék izmait, és harmonikus, kiegyensúlyozott fejlődéshez vezetnek.

Régimódi hasizomedzés: felülések és lábemelések

A test stabilizálásakor majdnem mindig a törzs izmai dolgoznak. Ha nem tennék, összeesnél. Kimerítő mozgások – bármilyen kimerítő mozgás – közben arányosan keményebben dolgoznak. De ha tényleg egy szinttel feljebb akarsz lépni a hasizomerősítésben, az edzésedet *egyetlen* nagy mozgásra kell összpontosítanod. Ha ezt a mozgulatot ténylegesen profin elsajátítod, hosszú idő alatt egyre erősebb leszel, amíg a derekad istentelenül kemény nem lesz – na így lehet pokoli hasizmokra szert tenni!

A régebbi időkben – még a hetvenes évek előtt – két gyakorlat versengett a „legjobb” törzsgyakorlat címért. Az egyik a felülés, a másik a lábemelés volt. A felülés és a lábemelés hasonló módon dolgoztatja meg a törzset, csak különböző irányból: felüléskor a hasizom azért húzódik össze, hogy megemelje a felsőttestet, lábemeléskor pedig azért, hogy megemelje az alsó végtagokat. Ne felejtssd el, hogy nem *kell* mindkettőt csinálnod, mivel – ahogyan azt korábban már mondtam – nincs „felső” meg „alsó” hasizom. A hasizom vagy összehúzódik, vagy nem. Tehát a két klasszikus közül vajon melyik a legjobb?

Mindkét „régimódi” gyakorlat rendkívül hatékony, de a börtönben a lábemelés mindig sokkal népszerűbb volt. Ennek a következő okai vannak:

- a) **A függeszkedésben végzett lábemelésekhez kevesebb eszköz kell.** Ez fontos érv, különösen a raboknál. Ha a felülésekben fejlődni akarsz, állítható padra, római székre, vagy súlyokra van szükséged, ideális esetben mind a háromra. A függeszkedésben végzett lábemelésnél csak valamire, amibe bele tudsz kapaszkodni: egy húzódkodórúdra, egy fa ágára, lépcsőkorlátra stb. Bárki találhat valamit, amiről lelőghat, ha elég kitartóan keres.
- b) **A függeszkedésben végzett lábemelés funkcionálisabb, mint a felülés.** A felülések arra edzik az idegrendszeret, hogy a felsőttestet a csipő felé húzza, a lábemelések pedig arra edzik a csipőt, hogy felhúzza a lábakat. A második tevékenység sokkal természetesebb és hasznosabb a sportokban: a lábakat rúgás, ugrás, futás, mászás stb. közben is emelni kell.
- c) **A függeszkedésben végzett lábemelés több izmot dolgoztat meg.** Ha a hasizmot akkor fogod munkára, amikor a test függeszkedik, az sokkal több izmot von be a játékba, mint a felülés. A függeszkedés fejleszti a fogáserős-

séget, a vállakat és a széles hátizmot, és arra ösztönzi a bordaketrec körüli fűrészízmot, hogy a bordák és a törzs közötti összekötőként erőteljesen dolgozzon. Ahhoz, hogy a láb egyenes maradjon lábemelés közben, a négyfejű izom mélyebben elhelyezkedő fejei szintén keményen dolgoznak.

A fenti okokból a lábemelés része a *Fegyencedzés* Mesterhatosának, a főbb gyakorlatoknak. Ez tényleg a létező legnagyobb, különálló hasizomgyakorlat. Ez minden, amire szükséged van a derekad maximális ereje, hajlékonysága és izmossága érdekében.

A lábemelés-sorozat

A legtöbben, akik rendszeresen edzenek, ismerik a *függeszkeedésben végzett lábemeléseket*. A kivitelezés nagyon egyszerű: ragadj meg egy húzódzkodórudat, a lábaid ne érjenek a földre, majd *lassan* emeld fel a teljesen *egyenes* – *térdek is nyújtva* vannak – lábaidat, amíg párhuzamosak lesznek a talajjal. Állj meg egy pillanatra, majd óvatosan engedd le a lábaidat. Egyszerű.

De az, hogy egy gyakorlat *egyszerű*, az nem jelenti azt, hogy könnyű is. Az egyszerűsége ellenére ez a klasszikus derékgyakorlat rendkívül nehéz. Acélkemény hasizmok, iszonyatosan erős és egészséges csipő, teherbíró gerinc, jó erőben lévő combok, nagyon hajlékony combhajlítók és alsó háti szakasz kell hozzá.

Az igazság az, hogy a *lassan*, tökéletesen egyenes lábbal, *függeszkeedésben* végzett lábemelés a legtöbb ember képességeit meghaladja, még az olyan ügyes sportolókat is, mint a birkózók vagy a harcművészek. De azért ne aggódj. Nem kell azonnal profi módon odakenni a gyakorlatot. A Mesterhatos többi gyakorlatához hasonlóan egy sor, egyre nehezebb gyakorlat tökéletes elsajátításán keresztül meg fogod tanulni, hogyan alakítsd ki fokozatosan azokat a képességeket, amelyekre szükséged van. Az 1. lépéssel, a *térdfelhúzással* fogsz kezdeni, ami könnyű gyakorlat, kiválóan alkalmas a hasizmok kellemes edzésére és a csipő erősítésére. Innen a földre kerülsz, további négy lépés erejéig. Ha már profi vagy a talajon végzett gyakorlatokban, megértél a *függeszkeedésben* végzett munkára. Még négy előzetes, *függeszkeedésben* végzett technika elvezet ahhoz a ponthoz, ahol erősebb törzsed lesz, mint a rendszeresen edző emberek 99%-ának, és felkészültél arra, hogy biztonsággal megbirkózz a *függeszkeedésben* végzett *nyújtott lábemelésekkel*.

Mindehhez nem kell csinálnod egyetlen hasprést sem, nem kell felfújni egy fitneszlabdát, megvenni egy hasizom-erősítő gépet, elektródákat ragasztani a hasadra, és nincs szükséged semmilyen szánalmas, modern szemétre.

Ötletek a derék edzéséhez

A lábemelés sorozatához nehéz technikai útmutatásokkal teli, pontos listát adni, mivel a gyakorlatok egy része nagyon különböző – legalábbis első ránézésre. Viszont szolgálhatok néhány általános ötlettel, amik sokat segítettek a tanítványaimnak a törzsük erősítésére vonatkozó saját edzésfilozófiájuk kialakításában. Például:

- Maga a légzőmozgás feszesíti a hasizmokat és a bordák körüli bordaközi izmokat. Emlékszel, amikor legutóbb megfájdult a hasizmod, csak azért mert annyira neveltél? Ha maximalizálni akarod ezt a hatást, a mozgás negatív szakasza alatt lélegezz be, és a felső pozícióban lélegezz ki teljesen. Ha úgy érzed, hogy szükséged van rá, az ismétlések között is lélegezz.
- A *haránt hasizom* egy vastag izomréteg a derékban, amely a belső szerveket a helyükön tartó fűzőként viselkedik. Ha ez az izom gyenge, terhelés hatására kettéválhat, és a belső szervek egy része kitérűmkedhet. Ezt hívják sérvnek. A haránt hasizmodat úgy tudod edzeni, ha megfeszíted a hasadat, miközben a hasizmod dolgozik. Ha a hasizmaidat a nap folyamán megfeszítve tartod, az segít a helyes testtartás megtartásában is.
- Vannak, akik azt állítják, hogy a lábemelések ronthatnak a sérült hát állapotán. Ez nem igaz, ha lassan építed fel a mozdulatot. Néha a lábemelésekkel összefüggésbe hozott hátfájdalom valójában a kiegyensúlyozatlanság miatt van: a hasizom erősebb, mint a hát alsó szakasza. Ennek a kiküszöbölésére tegyél az edzésprogramodba a gerinc körüli izmokat erősítő gyakorlatokat is. A guggolás és a híd teljesen jó erre a célra.
- A hasizmot megdolgoztató gyakorlatok előtt figyelj arra, hogy jól megemészd az enivalót. Legalább két óra teljen el az evés és az edzés között, máskülönben a gyomrod feszülni fog, aminek a technikád látja kárát.
- Ha a *nyújtott lábemeléseket* nagyon nehéznek tartod, lehetséges, hogy a combhajlító izmaid túl feszesek. Enyhíti a problémát, ha edzés előtt nyújtod őket.
- Csak legenda, hogy a sok felüléstől szépen kirajzolódik a hasizom. Az izom definiáltsága attól függ, hogy mennyire szálkás, azaz van-e

fölötte zsír. A zsírvészítés a test egészén, arányosan történik meg. Nem fogsz zsírt veszíteni egy területen csak azért, mert rengeteget dolgozol rajta – ne is veszteged erre az idődet.

- Ha kidolgozott hasizmot akarsz, felejtsd el a nagy ismétlésszámokat. Ha a hasizmaidat vastaggá és erőssé akarod tenni, maradj a progresszív erőedzésnél lábemelésekkel, a zsírt pedig dolgozd le diétával, hogy felszínre kerüljön az izom.
- A legtöbb mai hasizomedzés számos izolációs technikát tartalmaz – mint az *oldalprés* és a *kábeles törzsfordítás* –, hogy a hasizmot „minden irányból” megdolgoztassák. Ezek a minigyakorlatok semmit nem tesznek az edzettségért, és a hasizmodat egy jottányit sem fejlesztik. A derék átfogó fejlesztése akkor történik meg, ha progresszív módon dolgozol több olyan gyakorlaton, amelyek az *egész testet* edzik. Ha jól kidolgozott törzset akarsz, felejtsd el ezeket a picike gyakorlatokat, és koncentrálj a Mesterhatosra.
- A testépítők egy része azt gondolja, hogy a nagy ismétlésszámban végzett törzsfordítások – súlyzóruddal vagy seprűnyéllel – csökkentik a derékméretet. Ez egy mítosz. Az általános túledzés – mint mondjuk heti négy maraton futása – bizonyosan izomvesztéshez vezet az egész testen, de egyes gyakorlatok nem fognak visszafejleszteni vagy „lekoptatni” egy konkrét területet, akármennyit is csinálsz belőlük. A nagy ismétlésszámú törzsfordítások nem tesznek mást, mint irritálják a gerincet.
- A lábemelés könnyebben megy, ha behintázol, vagyis a mozdulat alsó pozíciójában egy kis dinamikus lendületet használsz. De mi ilyet *nem* csinálunk. Ha nem tudod végrehajtani a „tisztá” technikát, gyakorolj egy korábbi lépést addig, amíg elég erős nem leszel a helyes technikához.

Oké, ennyi elég is az elméletből. Itt az idő, hogy rátérjünk minden program lényegére, a tényleges *gyakorlatokra*. Következzen a lábemelés-sorozat tíz lépése.



TÉRD- FELHÚZÁS

Végrehajtás

Ülj egy szék vagy egy ágy szélére. Egy kicsit dőlj hátra, fogd meg a szék szélét, és nyújtsd ki a lábaidat. A lábfejeidet zárd össze, a sarkaid pár centire legyenek a talajtól. Ez a kiinduló helyzet (61. kép). Lassan és egyenletesen húzd fel a térdeidet, amíg nagyjából 15-25 centire lesznek a mellkasodtól. Akkor lélegezz ki, amikor a térdeidet felhúzd. Mire a mozdulattal megvagy, a levegőt teljesen ki kell fújni, a hasizmaidnak pedig erősen megfeszített állapotban kell lenniük. Ez a befejező helyzet (62. kép). Állj meg egy másodpercre, majd végezd el a mozdulatot visszafelé is, és térj vissza a kiinduló helyzetbe. Miközben kiegyenesedsz, lélegezz be. A lábaid előre és visszafelé is egyenes vonalban haladjanak, és csak akkor tedd le őket, amikor a sorozatot befejezted. A hasizmaidat egész idő alatt tartsd megfeszítve. Próbáld ellenállni a kísértésnek, és ne akard gyorsan lezavarni az egészet. A többi derékgyakorlathoz hasonlóan, ha szükséged van rá, az ismétlések között lélegezz többször ki és be.

A gyakorlat átvilágítása

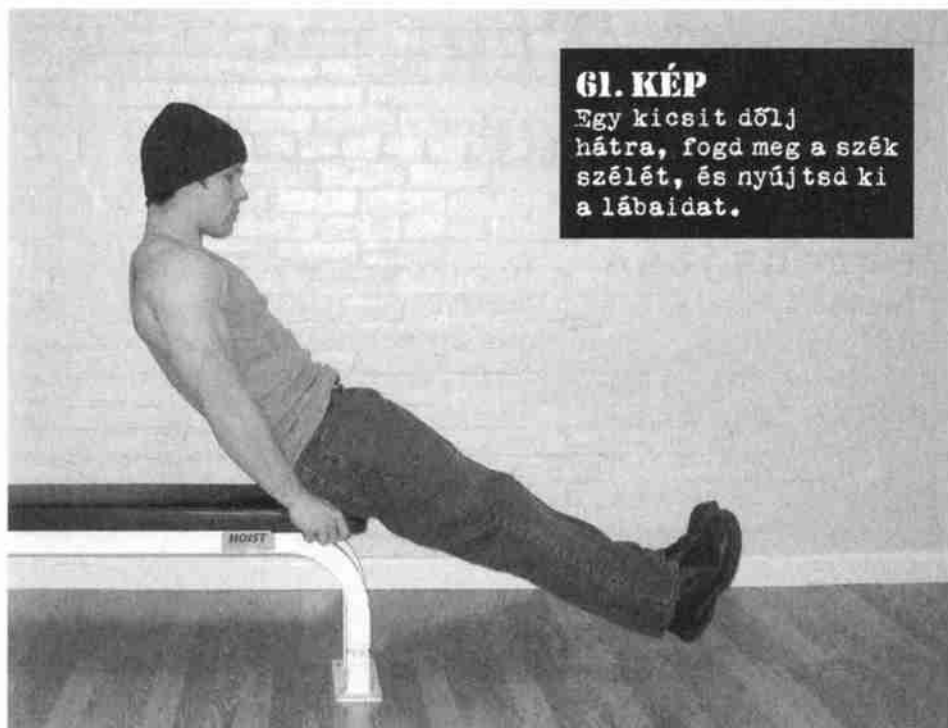
A térdhúzás ideális gyakorlat kezdők számára a törzs edzésére. Segíti a gerinc helyes tartását, karbantartja a hasizmokat és erősíti a csípőhajlító izmokat. Emellett a legtöbb ember viszonylag könnyen végrehajtja, így tökéletesen alkalmas a törzset megdolgoztató gyakorlatok tökéletes technikáinak felépítésére. Nem szabad elfelejteni a lassú, egyenletes mozgást, a helyes légzést és a has feszesen tartását.

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 10 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 25 ismétléssel
- **Haladó** 3 sorozat 40 ismétléssel

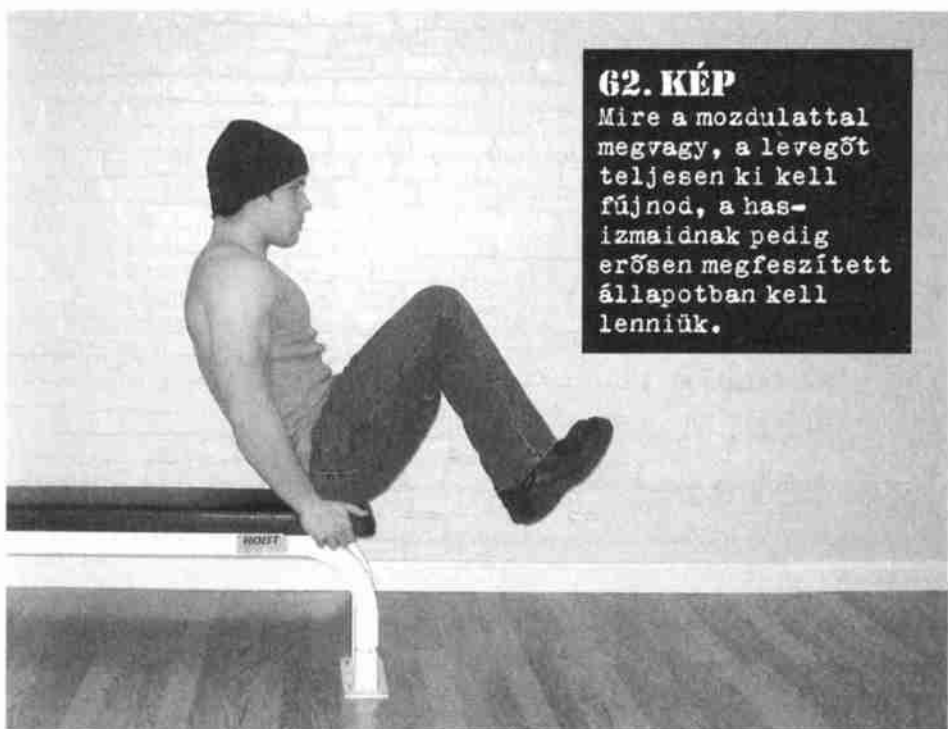
Így tökéletesítsd a technikádat

Ez a gyakorlat ugyanolyan nehéz a kiinduló – amikor a lábaid nyújtva vannak –, mint a befejező helyzetben – amikor a lábaidat a mellkasodhoz húztad. Könnyebbé teheted, ha a két végpont között rövidebb mozgástartományban dolgozol. Minél erősebb lesz a derekad, annál hosszabb lehet a mozdulat, amíg végül sikerül a tökéletes végrehajtás.



61. KÉP

Egy kicsit dőlj hátra, fogd meg a szék szélét, és nyújtsd ki a lábaidat.



62. KÉP

Mire a mozdulattal megvagy, a levegőt teljesen ki kell fújni, a hasizmaidnak pedig erősen megfeszített állapotban kell lenniük.



TÉRDMEELÉS FEKVÉSSEN

Végrehajtás

Feküdj le a földre, zárd össze a lábaidat, és tedd a karjaidat magad mellé. Hajlítsd be a térdedet úgy, hogy nagyjából 90 fokos szöveget (derékszöveget) zárjanak be, a sarkaidat pedig 4-5 centire emeld fel a földről. A tenyereidet nyomd erősen a földre, így a felsőtested stabil marad. Ez a kiinduló helyzet (63. kép). Most lassan emeld a térdedet a csípőd fölé, amíg a combjaid merőlegesek, a vádlijaid pedig párhuzamosak lesznek a talajjal. A térded közben tartsák a derékszöveget, lélegezz ki, közben tartsd a hasizmaidat feszesen. Ez a befejező helyzet (64. kép). Állj meg egy másodpercre, majd visszaengedés közben nyújtsd ki a lábadat. A kiinduló helyzetbe való visszatéréskor lélegezz be. Miután elkezdted a feladatot, a lábaid a gyakorlat egyetlen pontján se érintsék a talajt.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a gyakorlat ott folytatja, ahol a *térdfelhúzás* abbahagyta: tovább erősíti a derekat. A *fekvésben végzett térdemelés* úgy edzi a gerinc és a has izmait, a ferde hasizmot és a haránt hasizmot, hogy összehangoltan működjenek. A comb elülső részének izmait is tonizálja. A földön fekvő helyzet miatt szükség van a csípőhajlító izmok munkájára, ami felkészít a talajon, illetve függeszkedésben végzett, a lábemelés-sorozatában később következő, intenzívebb gyakorlatokra.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 20 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 35 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ennek a gyakorlatnak az egyik legnehezebb eleme, hogy a lábat kinyújtott helyzetben kell a talaj felett tartani. Ha ez nem megy, tedd le a lábaidat az ismétlések között. Ha elég erős leszel hozzá, tartsd a lábaidat megemelve – még ha csak két ismétlés erejéig is –, de ha elfáradsz, tedd le a lábaidat, és úgy fejezd be a sorozatot. Idővel fokozatosan növeld a megemelt lábbal végzett ismétlések számát.

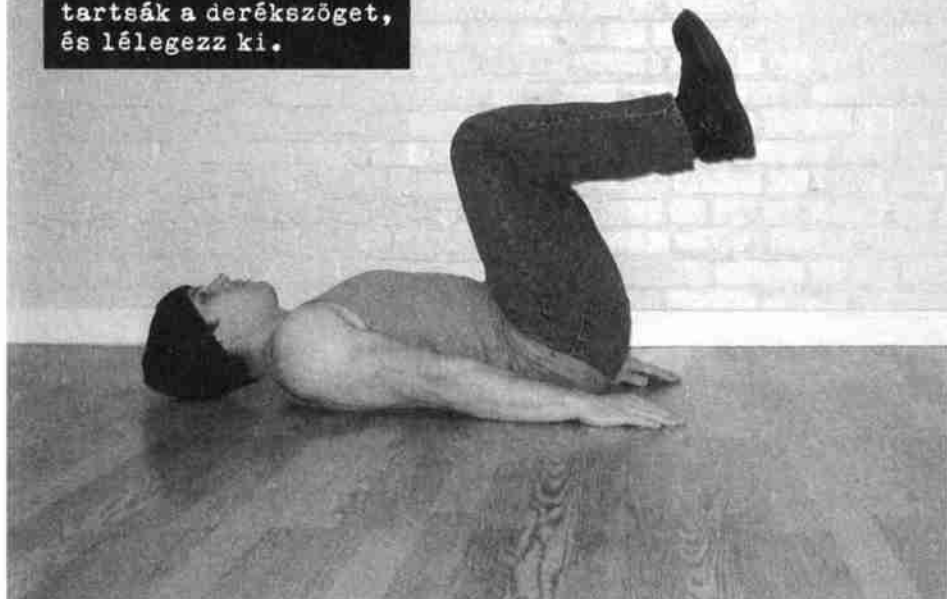
63. KÉP

Hajlítsd be a térdéidet úgy, hogy nagyjából 90 fokos szöveget (derékszöveget) zárjanak be.



64. KÉP

A térdéid eközben tartsák a derékszöveget, és lélegezz ki.





HAJLÍTOTT LÁBEMELÉS FEKVÉSSEN

Végrehajtás

Feküdj a hátadra összezárt és kinyújtott lábakkal. A kezeid kétoldalt a tested mellett a földön feküdjének. Emeld fel a lábaidat kb. 45 fokos szögben behajlítva. A lábaid legyenek 3-5 centire a talajtól. Ez a kiinduló helyzet (65. kép). A gyakorlat pozitív szakasza a lábak egyenes – egy-két másodpercig tartó – felemeléséből áll, amíg a lábak közvetlenül a csípő fölé érnek (66. kép). Mozgás közben a térdeid által bezárt szög ne változzon, „rögzítsd” ugyanabban a helyzetben. Nyomd a tenyereidet a padlóhoz, ez segít stabilizálni a felsőtestet mozgás közben. Állj meg egy másodpercre a felső pozícióban, majd végezd el a mozdulatot visszafelé. A kiinduló helyzetben megint állj meg, majd ismételd a gyakorlatot. Akkor lélegezz ki, amikor a lábak felemelkednek, és akkor lélegezz be, amikor leereszkednek. A hasadat végig tartsd feszesen. A sorozat közben a lábak ne érintsék a talajt.

A gyakorlat átvilágítása

A fekvésben végzett hajlított lábemelés a fekvésben végzett térdemelés egyszerű folytatása. A térd nyújtása révén a láb távolabb kerül a testtől, így az erőkar miatt a gyakorlat nehezebb lesz. A csípő, a derék és a has izmai nagyobb igénybevételnek vannak kitéve, ami jobban erősít és tonizál.

Edzéscélok

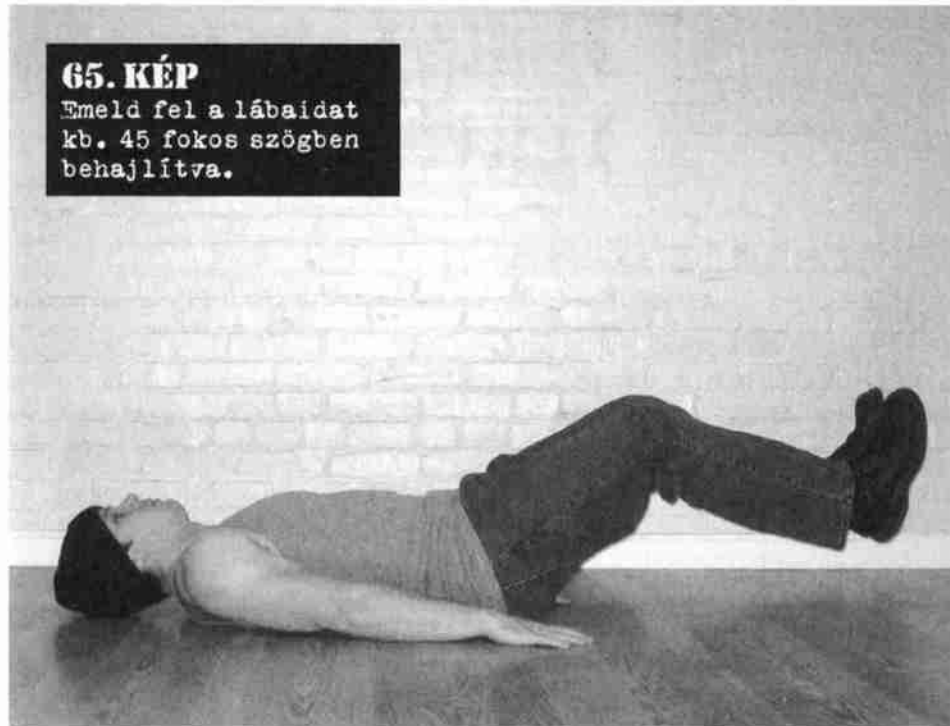
- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 15 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 30 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

A fekvésben végzett térdemelésnél a térd 90 fokban van behajlítva. A fekvésben végzett hajlított lábemelésnél a térd 45 fokban van behajlítva. Minél kevésbé van behajlítva a térd, annál nehezebbé válik a gyakorlat a nagyobb erőkar miatt. Ha nem tudod teljesíteni a kezdők mennyiségét, hajlítsd a térdeidet 90 foknál kisebb szögben. Fokozatosan, ahogy erősödsz, kezd el nyújtani a lábad, amíg el nem éred a 45 fokot.

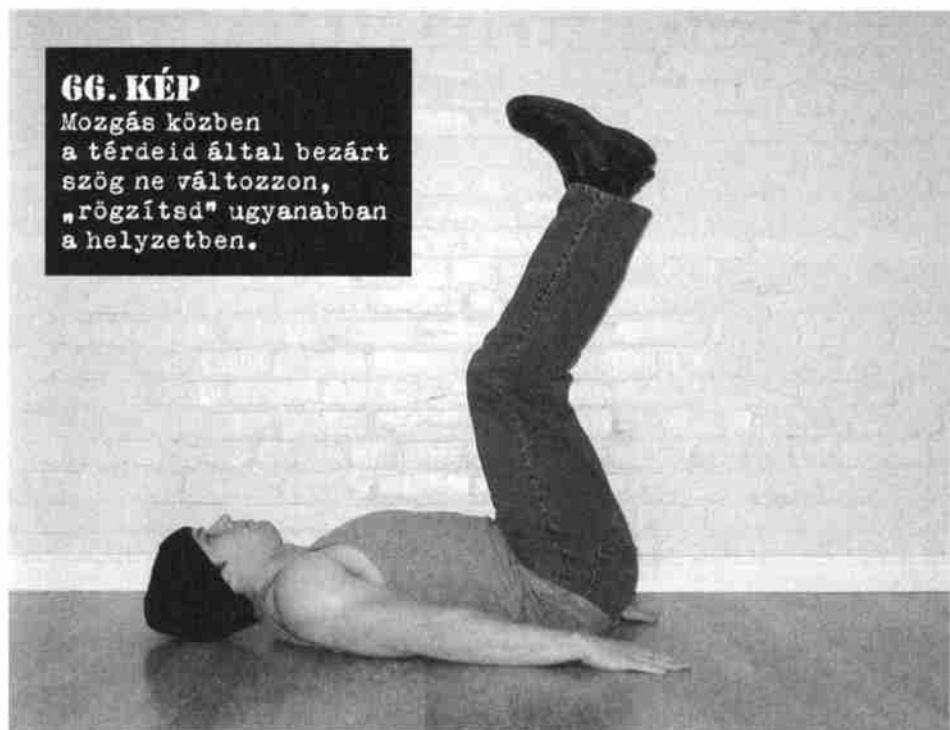
65. KÉP

Emeld fel a lábaidat kb. 45 fokos szögben behajlítva.



66. KÉP

Mozgás közben a térdteid által bezárt szög ne változzon, „rögzítsd” ugyanabban a helyzetben.





BÉKA LÁBEMELÉS FEKVÉSben

Végrehajtás

Hajtsd végre a harmadik lépés, a *fekvésben végzett hajlított lábemelés* pozitív szakaszát (66. kép), de ne állj meg a felső pozícióban, hanem nyújtsd ki teljesen a lábaidat. Tökéletesen egyenesnek kell lenniük, a talajra merőlegesen, hogy a felsőtest és a lábak derékszöveget zárjanak be. Ez a befejező helyzet (67. kép). A kétrészes mozdulat közben folyamatosan lélegezz ki. A legtöbb derékgyakorlatnál most visszafelé is elvégeznéd a gyakorlatot, de itt nem. Az izmaid erősebben dolgoznak, ha ellenállás mellett *ereszted le* a lábadat (mivel a gravitáció segít), és a *nyújtott lábas* technika ezt használja ki. Engedd le a lábaidat, de tartsd őket tökéletesen egyenesen (68. kép), amíg úgy 3-5 centire lesznek a talajtól. A legtöbb gyakorlatnál a felemelésnek és a leeresztésnek körülbelül két másodpercig kell tartania. Itt viszont négy másodpercig tartson a leengedés, hogy a tested többet dolgozzon a nehezebb helyzetben. Ahogy a lábaidat lassan leengeded, lélegezz be. Ismételd a gyakorlatot.

A gyakorlat átvilágítása

Akár háton fekvve, akár függeszkedve hajtod végre, a *hajlított térdemelés* és a *nyújtott lábemelés* közötti ugrás elég nagy, mivel ez utóbbihoz nagyobb rugalmas erő kell. A *béka lábemelés* segít ennek az áthidalásában. Ideális átmenet a hajlított térdemelés és a nyújtott lábemelés között, mivel mind az erőt, mind a rugalmasságot fejleszti a combhajlító izmokon és a háton. Sajnos ezt a gyakorlatot az emberek nem nagyon ismerik. Úgy tűnik, hogy eltévedtek valahol a hatvanas években, amikor a lábemelések veszítettek a népszerűségükből és a hasprés átvette az uralmat.

Edzéscélok

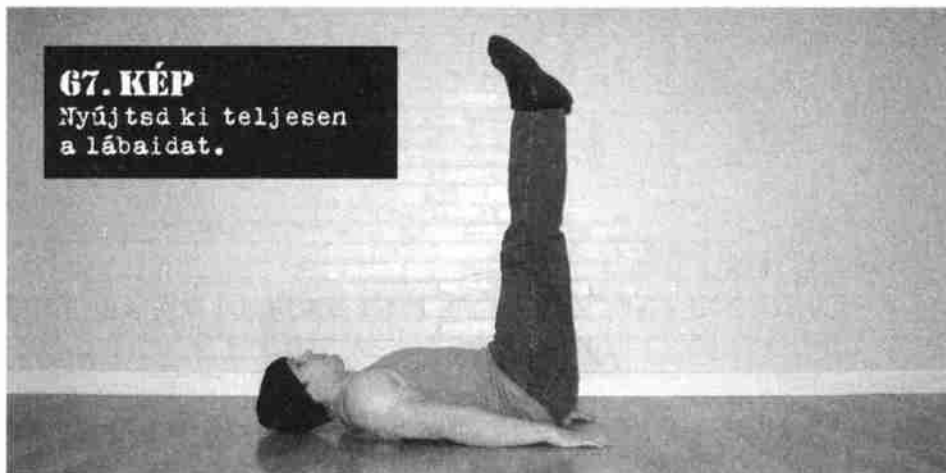
- Kezdő 1 sorozat 8 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 15 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 25 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha ezt a gyakorlatot nehéznek találod, összpontosíts a gyakorlat legfelső szakaszára, a béka lábnyújtás részre, amikor a lábak a levegőben vannak. Ahogy idővel egyre erősebb leszel, lassan ereszd lejjebb a lábaidat, amíg teljes ismétlésszámokat nem csinálsz.

67. KÉP

Nyújtsd ki teljesen
a lábaidat.



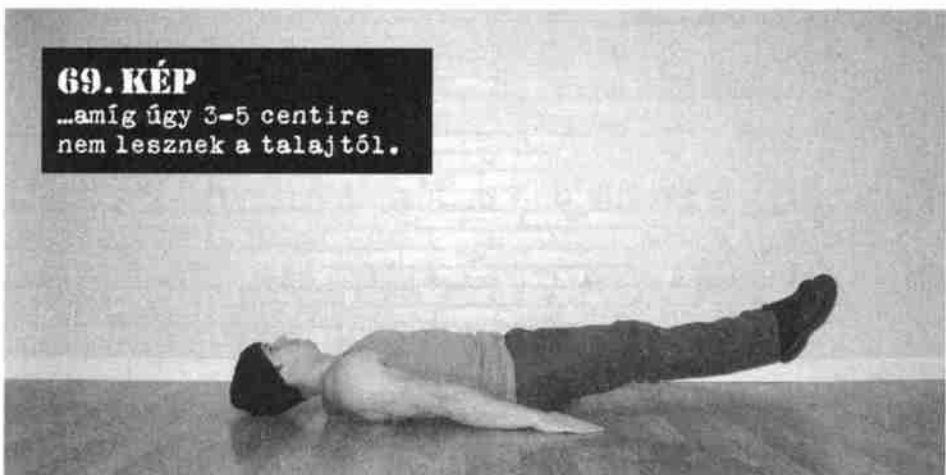
68. KÉP

Engedd le a lábaidat, de
tartsd őket tökéletesen
egyenesen...



69. KÉP

...amíg úgy 3-5 centire
nem lesznek a talajtól.





NYÚJTOTT LÁB- EMELÉS FEKVÉSSEN

Végrehajtás

Feküdj a hátadra a földön. Zárd össze a lábaidat, a karjaid kétoldalt a tested mellett fekdjenek. Emeld fel a lábaidat, a padlótól nagyjából 3-5 centire. Segít stabilan tartani a felsőtestedet, ha a tenyereiddel lefelé nyomod a talajt. Ez a kiinduló helyzet (70. kép). Emeld fel az összezárt lábaidat, amíg közvetlenül a csípőd fölé nem kerülnek. Emelés közben lélegezz ki, a hasad tartsd feszesen. Ahhoz, hogy ezt *egyenletes* mozgással hajtsd végre, legalább két másodpercre van szükséged – semmiképpen ne ránts fel a lábaid. Ezen a ponton a lábaid és a felsőtested derékszöveget zárnak be. Ez a befejező helyzet (71. kép). Állj meg egy másodpercre, majd pontosan hajtsd végre a gyakorlatot visszafelé, közben lélegezz be. A kiinduló helyzetben megint állj meg, majd ismételd a gyakorlatot. A sorozat befejezéséig a térdeidet egyáltalán ne hajlítsd be, és a sarkaid se érintsék a talajt.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a gyakorlat nagy kedvenc a katonai kiképzőtáborokban és harcművészeti iskolákban egyaránt, mivel erősíti a hasizmot és a csípőt, növeli az állóképességet, miközben előmozdítja a funkcionalitást és a hajlékonyságot. A gyakorlat sajnos nagyon egyszerűen sokkal könnyebbé tehető a térd kis behajlításával, illetve ha a lábbal elrugaszkozunk a földről. Persze ettől – a tiszta erő és az edzés szempontjából – sokkal kevésbé lesz hatékony.

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 5 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 10 ismétléssel
- **Haladó** 2 sorozat 20 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

A gyakorlat sokkal könnyebbé tehető a térdeid behajlításával, viszont nem ajánlom ezt a rövidebb utat, mivel a feladat legfőbb előnyei abból származnak, hogy a lábak egyenesek. Ha nem sikerül teljesíteni a kezdő ismétlésszámot, térj vissza a *béka lábemelésre* (4. lépés), és dolgozd fel magad 3 sorozatig 30 ismétléssel, mielőtt újra megpróbálkozol vele. Ha még mindig nem megy, tartsd a lábaidat egyenesen, de csökkentsd a mozgástartományt, és összpontosíts a gyakorlat felső szakaszára. Ha már képes leszel rá, engedd a lábaidat egyre lejjebb.

70. KÉP

Segít stabilan tartani a felsőtestedet, ha a tenyereiddel lefelé nyomod a talajt.



71. KÉP

Emeld fel az összezárt lábaidat, amíg közvetlenül a csípőd fölé nem kerülnek.





TÉRDEMELÉS FÜGGESZKEDÉSBEN

Végrehajtás

Ugorj fel és kapd el a rudat. A kezeidet tartsd egymástól vállszélességre. A rúd olyan magasan legyen, hogy a lábaid ne érjenek le a földre – az sem baj, ha csak pár centi a különbség. A tested legyen nyújtva, a vállaidat tartsd „feszesen” (lásd a 149. oldalt). Ez a kiinduló helyzet (72. kép). Lassan húzd fel a térdedet a medencédig, közben a térdedet tartsd derékszögben. A combjaid legyenek párhuzamosak a talajjal. A mozdulat végrehajtása közben lélegezz ki, a hasizmodat tartsd megfeszítve. Ez a befejező helyzet (73. kép). Állj meg egy pillanatra, majd végezd el a gyakorlatot visszafelé, amíg a tested teljesen ki nem nyújtod, közben lélegezz be. Ismételd a gyakorlatot.

A gyakorlat átvilágítása

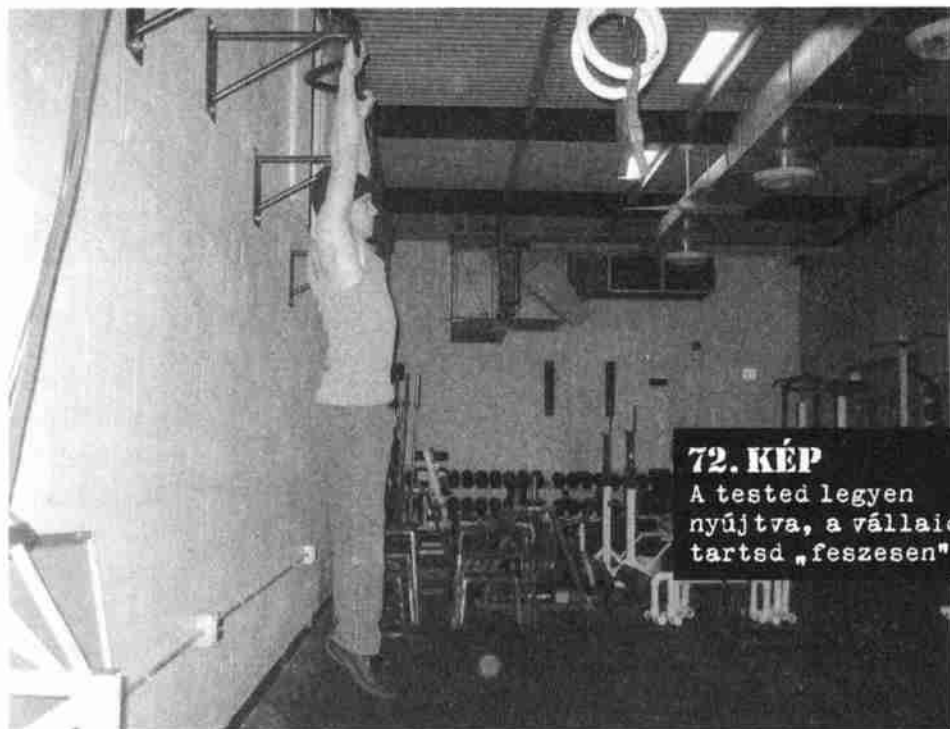
Ezzel a lépéssel megkezded a törzs sorozatának keményebb, függeszkedésben végzett gyakorlatait. A padlón csak részben kell megküzdened a gravitációval, itt viszont teljes egészében. A megnövekedett intenzitás rövid idő alatt drasztikusan megerősíti a csípőt és a törzset. Emellett a rúdról való függeszkedés fokozza a bordaketrec fontos izmainak – (*fűrészizom* és *bordaközi izmok*), amelyek a kar és a hasizom között közvetítőként működnek – a tevékenységét. Emiatt a függeszkedésben végzett hasizomgyakorlatok mérhetetlenül jobbak a párhuzamos korláton vagy hasonló szerkezeteken végzetteknél.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 15 ismétléssel

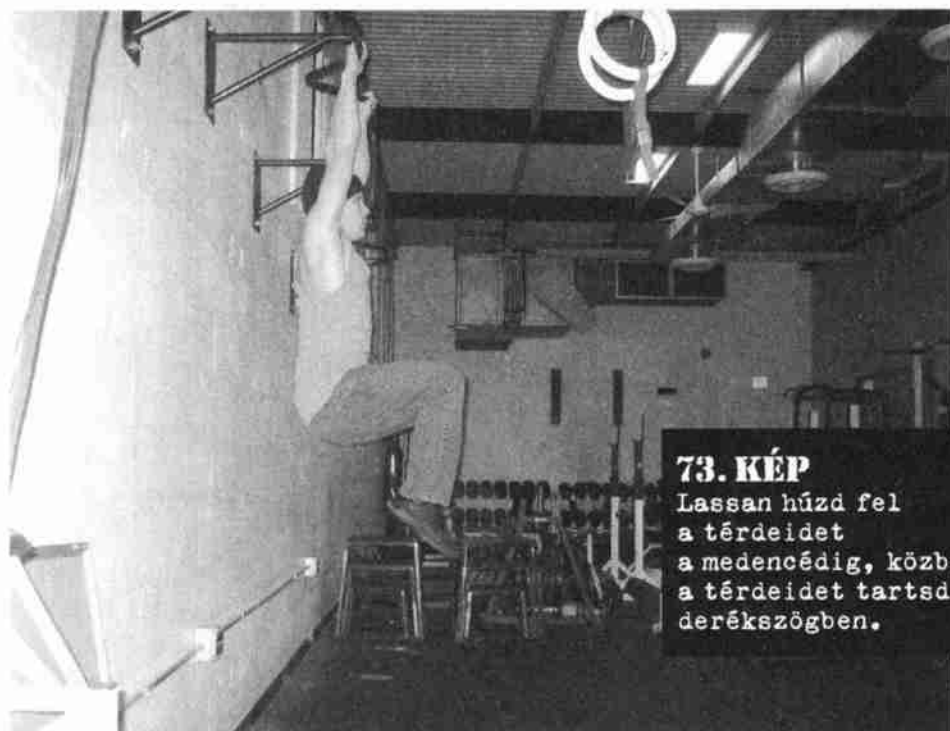
Így tökéletesítsd a technikádat

Ha nem tudsz megcsinálni legalább öt jó és pontos ismétlést ebből a technikából, csökkentsd a mozgástartományt. Koncentrálj a felső szakaszra – azaz amikor a térded a befejező helyzetben vannak –, és idővel fokozatosan engedj lejjebb a lábaidat. Ha a sorozatoknál már kezdetben is lassú, ellenőrzött mozdulatokkal dolgozol, az izmaid és az ínszalagjaid felbecsülhetetlen mértékben megerősödnek ahhoz, hogy a későbbi lépéseket is tökéletesen elsajátítsd. A lendület nem segít.



72. KÉP

A tested legyen
nyújtva, a vállaidat
tartsd „feszesen”



73. KÉP

Lassan húzd fel
a térdedet
a medencédig, közben
a térdedet tartsd
derékszögben.



HAJLÍTOTT LÁBEMELÉS FÜGGESZKEDÉSBEN

Végrehajtás

Fogd meg a rudat úgy, hogy a tested egyenesen lógjon lefelé, de a lábad ne érjenek le a földre. A kezeid egymástól nagyjából vállszélességben legyenek, a vállaidat tartsd feszesen. Hajlítsd be a térdeidet úgy, hogy kb. 45 fokos szöveget zárjanak be. Ennek hatására a lábad néhány centivel a függeszkedő tested mögé kerülnek. Ez a kiinduló helyzet (74. kép). Lassan emeld fel a lábadat a csípődig, amíg a lábfejed a medencéddel szembe kerülnek. Ez a befejező helyzet (75. kép). Állj meg egy másodpercre, majd végezd el a mozgást visszafelé is, ezután ismételd a gyakorlatot. Csak a csípőd mozogjon, a térdeidet „rögzítsd” 45 fokos szögben. Lábemeléskor lélegezz ki, és akkor lélegezz be, mikor leereszted őket. A hasizmaidat tartsd megfeszítve.

A gyakorlat átvilágítása

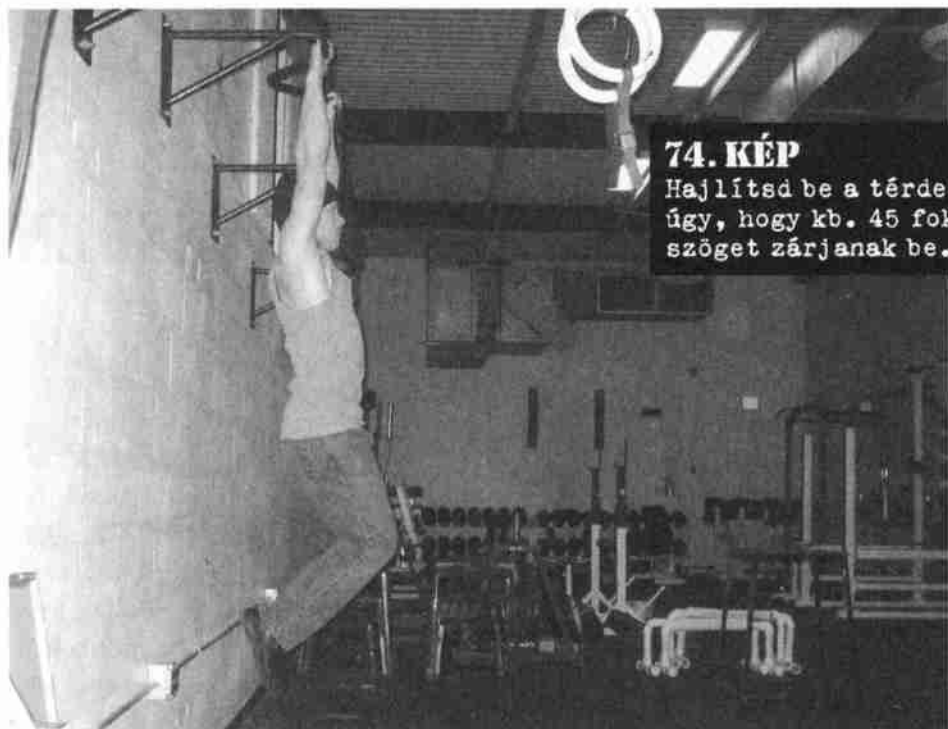
A függeszkedésben végzett hajlított lábemelés a függeszkedésben végzett térdemelés keményebb változata. A függeszkedésben végzett térdemelésnél a láb 90 fokban van behajlítva, a hajlított lábemelésnél ez 45 fok. Az így megnövekedett erőkar miatt a gyakorlat az eddigi legnehezebb a sorozatban, ennek megfelelően jobban is fejleszti a test középső részét. A hasizmok, a derék, a fűrészizom és a csípőhajlítók mind erősödnek.

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 5 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 10 ismétléssel
- **Haladó** 2 sorozat 15 ismétléssel

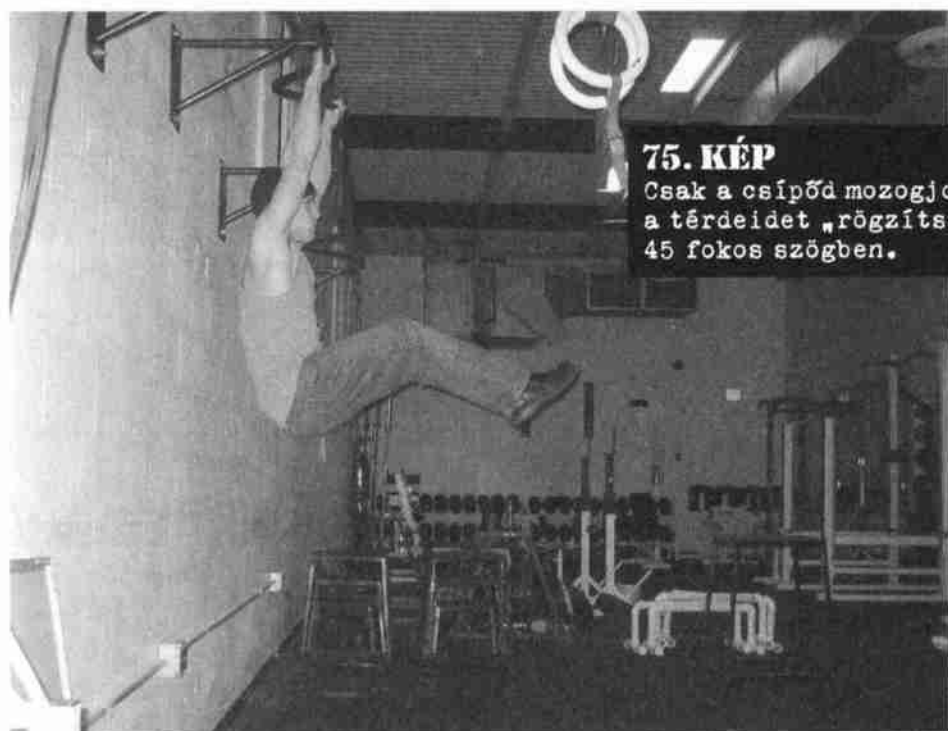
Így tökéletesítsd a technikádat

Elsőre valószínűleg nehéz lesz a térdeidet a megfelelő szögben tartani az egész mozdulat alatt. Általában minél lejjebb ereszkedik a láb, annál inkább kiegyenesedik a térd. Ezt próbáld meg elkerülni, mert ha a felemelt lábakon korrigálsz a szöveget, az lendületet generálhat, és az hintázómozdulathoz vezet. Ha a gyakorlattal már a kezdetektől nehézségeid támadnak, egyszerűen hajlítsd jobban a térdeidet, hogy 45 fokos szög helyett közelebb legyen a 90 fokoshoz. Ahogy erősödni kezdesz, fokozatosan nyújtsd a lábadat, amíg el nem éred a 45 fokot.



74. KÉP

Hajlítsd be a térdedet úgy, hogy kb. 45 fokos szöget zárjanak be.



75. KÉP

Csak a csípőd mozogjon, a térdedet „rögzítsd” 45 fokos szögben.



BÉKA LÁBEMELÉS FÜGGESZKEDÉSSEN

Végrehajtás

A kiinduló helyzet ugyanaz, mint a hetedik lépésnél, a *függeszkeszében végzett hajlított lábemelésknél* (74. kép), tehát emeld fel a lábaidat, ahogy annál a gyakorlatnál tennéd. Ha eléred a legfelső pozíciót – amikor a lábaid csípőmagasságba kerülnek (75. kép) –, nyújtsd ki a lábaidat úgy, hogy azok tökéletesen egyenesek legyenek. Így a kinyújtott lábaid a padlóval párhuzamosak, a felső- és az alsótested pedig derékszöveget zár be (76. kép). Állj meg egy pillanatra, de most ne végezd el a mozdulatot az ellenkező irányba. Helyette engedd le a tökéletesen egyenesen tartott lábaidat (77. kép). Befejezéskor a tested teljesen nyújtva legyen (78. kép), majd ismét foglald el a kiinduló helyzetet, és végezz ismétléseket. Lábemeléskor lélegezz ki, leengedéskor lélegezz be, a hasizmaidat pedig tartsd feszesen az egész gyakorlat alatt.

A gyakorlat átvilágítása

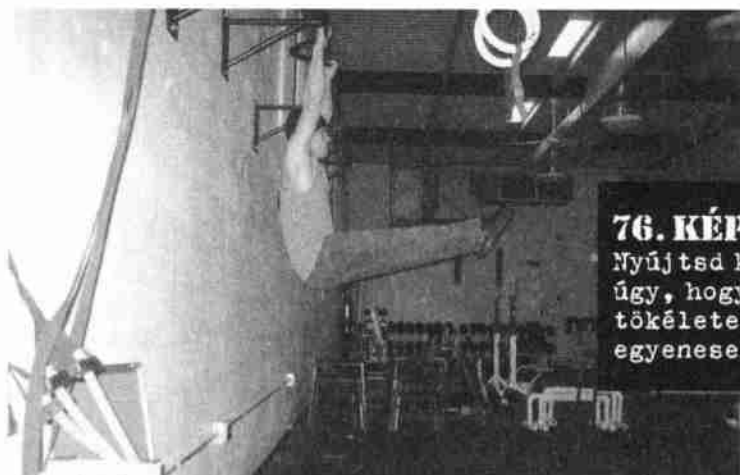
A *függeszkeszében végzett béka lábemelés* azzal dolgozik, hogy a mechanika és az erőkar szempontjából a lábemelések negatív (leengedés) szakasza könnyebb, mint a kiinduló helyzet és a pozitív (felemelés) szakasz. Ha keményen dolgozol ezeken a gyakorlatokon, gyorsabban növelheted az erődöt és a hajlékonyságodat, mint azt általában lehetséges, így könnyebb lesz az áttérés a lábemelés nyújtott lábbal végzett változataira (9. és 10. lépés).

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 5 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 10 ismétléssel
- **Haladó** 2 sorozat 15 ismétléssel

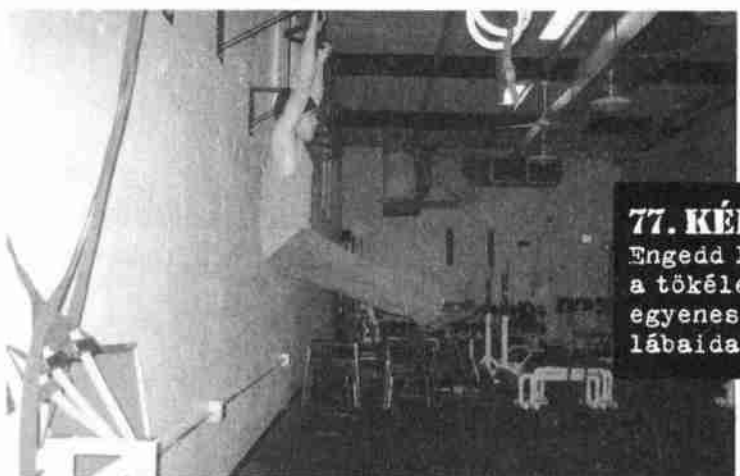
Így tökéletesítsd a technikádat

Ha teljesíteni tudod a *függeszkeszében végzett hajlított lábemelés* haladó követelményét, akkor meg kell tudnod csinálni öt *béka lábemelést*. Amikor a tanítványoknak nehézséget okoz a hajlított lábbal végzett gyakorlatokról a nyújtott lábra való áttérés, a probléma általában a hajlékonyság hiánya, nem pedig az erőé. Ez könnyen orvosolható, ha a gyakorlat előtt előrehajolsz és pár percig nyújtod a hát alsó szakaszát és a combhajlító izmokat.



76. KÉP

Nyújtsd ki a lábaidat úgy, hogy azok tökéletesen egyenesek legyenek.



77. KÉP

Engedd le a tökéletesen egyenesen tartott lábaidat.



78. KÉP

Befejezéskor a tested teljesen nyújtva legyen.



FÉL NYÚJTOTT LÁBEMELÉS

Végrehajtás

Függeszkedj egy vízszintes rúdon egyenes testtel, a lábaid legyenek a levegőben. A vállaidat tartsd feszesen. Emeld fel a teljesen kinyújtott lábaidat 45 fokig, és tartsd meg a pozíciót. Ez a kiinduló helyzet (79. kép). A térdeidet továbbra is tartsd egyenesen, és lassan emeld a lábaidat addig, amíg a talajjal párhuzamosak lesznek. Ez a befejező pozíció (80. kép). Állj meg egy pillanatra, majd engedd le a lábaidat 45 fokig. Ismételd a gyakorlatot. Lélegezz ki, amikor a lábaidat emeled, és akkor lélegezz be, amikor leereszted őket. A hasizmaidat tartsd feszesen.

A gyakorlat átvilágítása

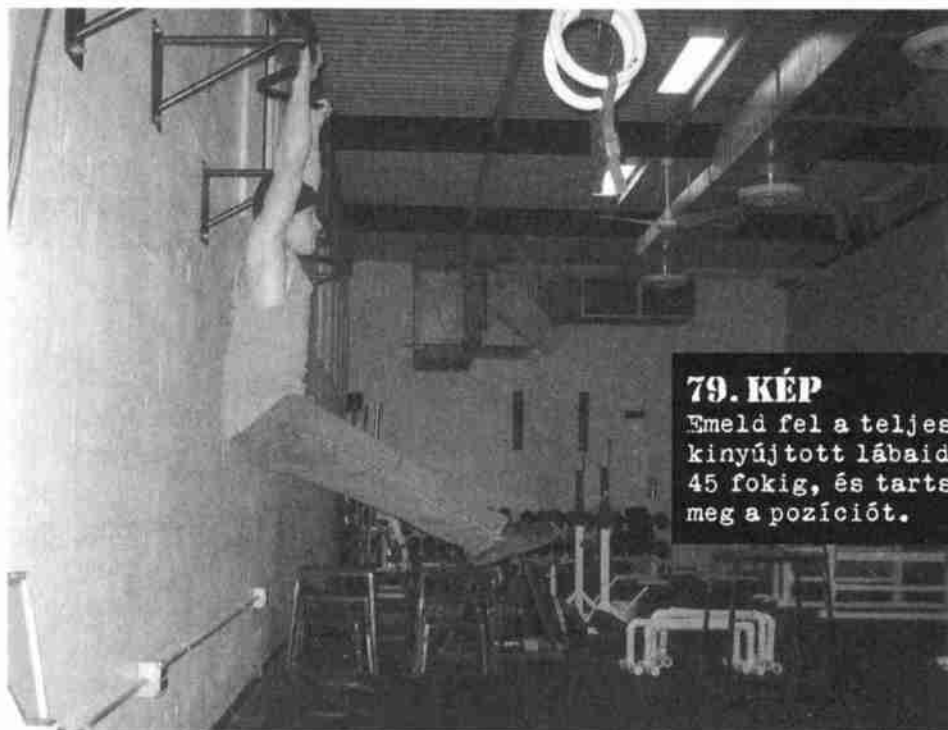
A teljesen egyenes térdekkel és lendület nélkül végrehajtott *nyújtott lábemelés* hihetetlenül kemény gyakorlat, ötszáz komolyan edző emberből legfeljebb egy (vagy még kevesebb) képes végrehajtani. Az egyik, ami igazán nehézé teszi, az a teljes mozgástartomány, ami az egyenes testtől a derékszögű, bicska pozícióig terjed. Ha a sportoló már megszerezte a felső pozícióban kinyújtott lábhoz szükséges erőt és hajlékonyságot (a *függeszkedésben végzett béka lábemelések* eredményeként), a *fél nyújtott lábemelés* erre teszi fel a koronát, mivel a felső pozíciót kissé nehezebbé teszi, és elhagyja a többi szakaszt.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 15 ismétléssel

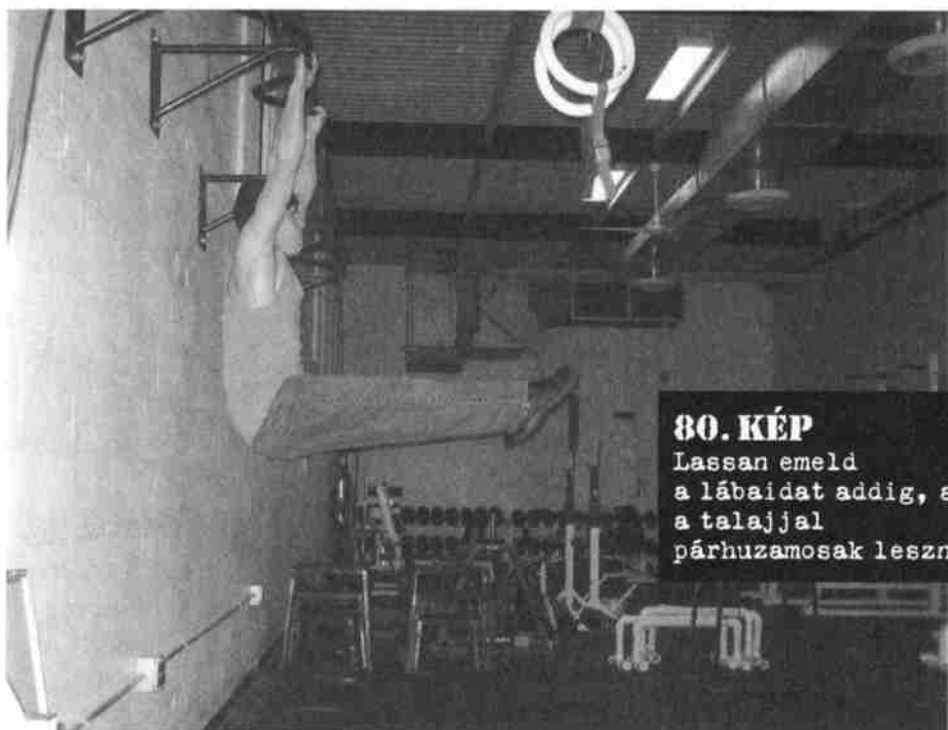
Így tökéletesítsd a technikádat

Ha sikerült teljesíteni a *függeszkedésben végzett béka lábemelések* haladó ismétlésszámát, az azt jelenti, hogy képes vagy megtartani a lábak előrenyújtott pozícióját (80. kép). Ha a *fél nyújtott lábemelés* túl nehéz, annak valószínűleg az az oka, hogy a mozgástartomány még mindig túl nagy az erődhöz képest. Fókuszálj arra, hogy a gyakorlatot kisebb mozgástartományban végezd a felső pozíció közelében, a lábaid lefelé és felfelé mozgásával – az sem baj, ha elsőre csak pár centit tudsz mozogni. Idővel megerősödsz, és képes leszel leereszteni a lábaidat a 45 fokos állásba, majd visszaemelni.



79. KÉP

Emeld fel a teljesen kinyújtott lábaidat 45 fokig, és tartsd meg a pozíciót.



80. KÉP

Lassan emeld a lábaidat addig, amíg a talajjal párhuzamosak lesznek.



NYÚJTOTT LÁBEMELÉS FÜGGESZKEDÉSBEN

Végrehajtás

Mostanra már tudod a feladatot! Kapaszkodj meg egy vízszintes rúdban, ami elég magasan van ahhoz, hogy kinyújtott testtel a lábaid ne érjenek le a földre. A kezeid legyenek nagyjából vállszélességben. Figyelj arra, hogy a vállaidat feszesen tartsd. Ez a kiinduló helyzet (81. kép). Lassan – *legalább* két másodpercen keresztül – emeld a lábaidat olyan magasra, hogy a talajjal párhuzamosan álljanak. A láb emelése közben lélegezz ki, és az összes levegőt fújd ki a tüdőből, hogy a hasizmaid teljesen össze tudjanak húzódni. Ez a befejező helyzet (82. kép). Állj meg egy pillanatra, majd a mozgulatot végezd el tökéletesen visszafelé is – *legalább* két másodpercen keresztül –, amíg vissza nem térsz a kiinduló helyzetbe. Miközben leengeded a lábaidat, lélegezz be. A kiinduló helyzetben is tartsd „feszesen” a testedet. A lábaidat a teljes gyakorlat alatt tartsd kinyújtva, és csak a pusztá izomkontrollt használd: nem vehetsz lendületet!

A gyakorlat átvilágítása

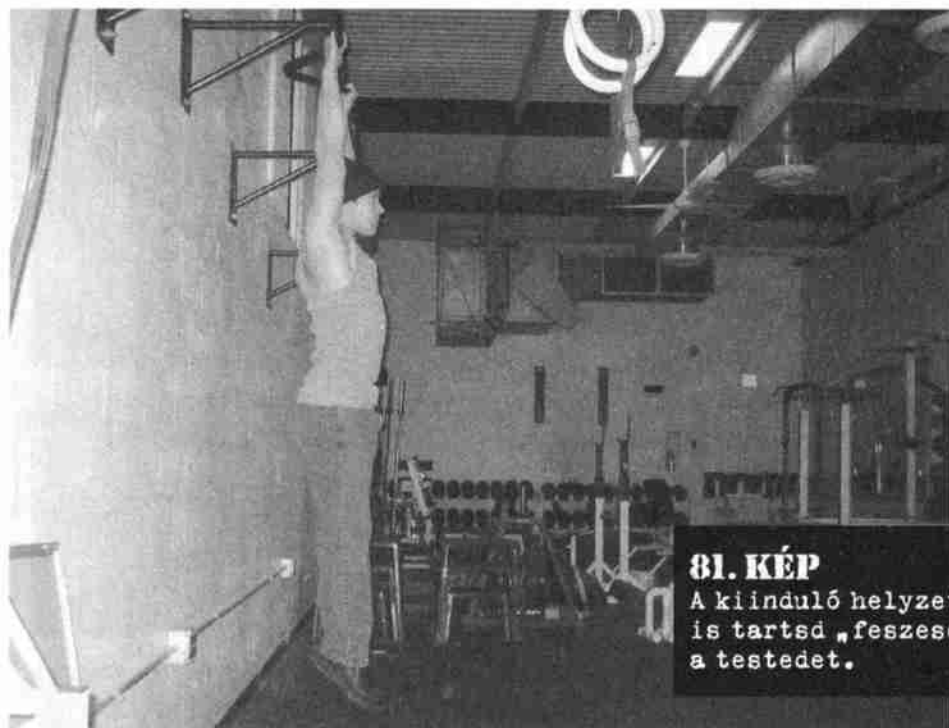
A függeszkedésben végzett nyújtott lábemelés – ha pontosan, a fenti leírás alapján végzik – a létező legjobb, átfogó törzsgyakorlat. Simán kiüti a hasprést, a gépeket és a súllyal végzett felüléseket. Mire képes leszel ebből húsz ismétlést végrehajtani, a derekad erős és hajlékony lesz, a rézsütös hasizmaid, a fűrészizmod, a haránt hasizmod és a bordaközi izmaid mintha sziklából lennének kifaragva, a hasizmaid meg, mint az acél. Pokoli erős, kockás hasad *lesz!*

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 30 ismétléssel

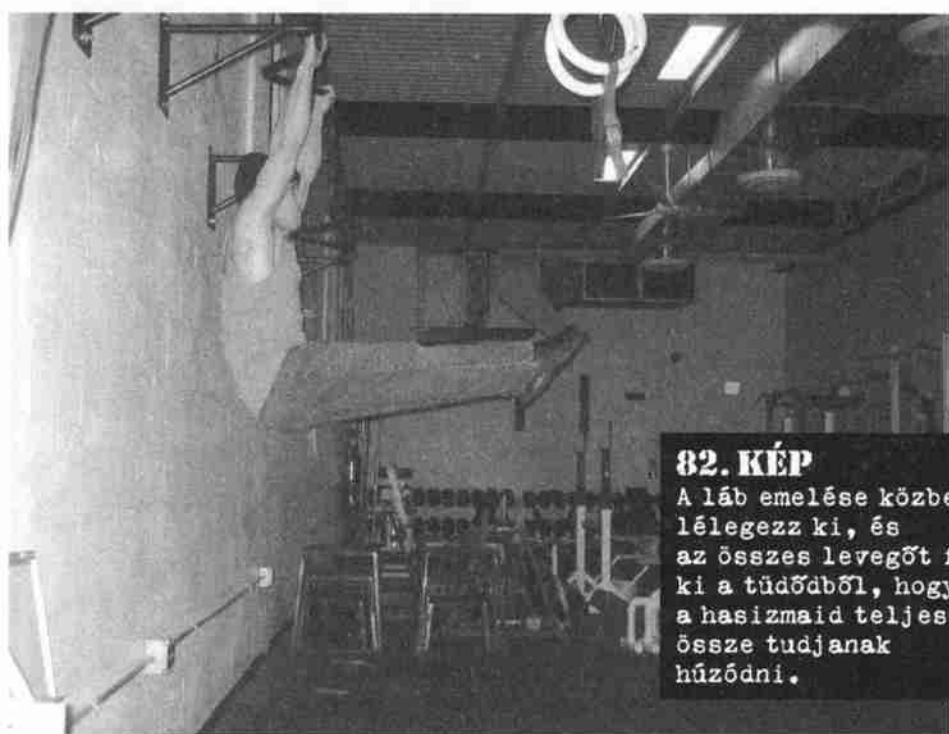
Így tökéletesítsd a technikádat

Amikor hozzákezdesz a *függeszkedésből végzett nyújtott lábemeléshez*, valószínűleg már profi vagy a *fél nyújtott lábemelésben*. Ha még nem, akkor lépj vissza, és gyakorolj tovább. Ha viszont tényleg jó vagy benne, akkor csak annyit kell tenned, hogy lassan, edzésről edzésre növeled a mozgulat mélységét – még ha csak egy fél centivel is –, és mielőtt még észreveszed, már meg is csináltad ezt a feladatot is.



81. KÉP

A kiinduló helyzetben is tartsd „feszesen” a testedet.



82. KÉP

A láb emelése közben lélegezz ki, és az összes levegőt fújd ki a tüdődből, hogy a hasizmaid teljesen össze tudjanak húzódni.

A LÁBEMELÉS-SOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ
LÉPÉS**

**TÉRD-
FELHÚZÁS**

(192-193. oldal)

CÉL: 3 X 40,

majd kezd
a második lépést

**MÁSODIK
LÉPÉS**

**TÉRDEMELÉS
FEKVÉSBEN**

(194-195. oldal)

CÉL: 3 X 35,

majd kezd
a harmadik lépést

**HARMADIK
LÉPÉS**

**HAJLÍTOTT LÁB-
EMELÉS FEKVÉSBEN**

(196-197. oldal)

CÉL: 3 X 30,

majd kezd
a negyedik lépést

**NEGYEDIK
LÉPÉS**

**BÉKA LÁBEMELÉS
FEKVÉSBEN**

(198-199. oldal)

CÉL: 3 X 25,

majd kezd
az ötödik lépést

**ÖTÖDIK
LÉPÉS**

**NYÚJTOTT LÁB-
EMELÉS FEKVÉSBEN**

(200-201. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezd
a hatodik lépést

A LÁBEMELÉS-SOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**HATODIK
LÉPÉS**

**TÉRDEMELEÉS
FÜGGESZKEDÉSSEN**

(202-203. oldal)

CÉL: 2 X 15,

majd kezd
a hetedik lépést

**HETEDIK
LÉPÉS**

**HAJLÍTOTT LÁBEMELÉS
FÜGGESZKEDÉSSEN**

(204-205. oldal)

CÉL: 2 X 15,

majd kezd
a nyolcadik lépést

**NYOLCADIK
LÉPÉS**

**BÉKA LÁBEMELÉS
FÜGGESZKEDÉSSEN**

(206-207. oldal)

CÉL: 2 X 15,

majd kezd
a kilencedik lépést

**KILENCEDIK
LÉPÉS**

**FÉL NYÚJTOTT
LÁBEMELÉS**

(208-209. oldal)

CÉL: 2 X 15,

majd kezd
a tizedik lépést

**MESTER-
LÉPÉS**

**NYÚJTOTT LÁBEMELÉS
FÜGGESZKEDÉSSEN**

(210-211. oldal)

**LEGVÉGSŐ
ERŐPRÓBA:
2 X 30**

Tovább lépés

A lábemelés-sorozat a tanulók túlnyomó többségének – még akkor is, ha gyorsan fejlődő, tehetséges sportolók – komoly célokat jelöl ki az eredményes derék-edzésben. A sorozat minden gyakorlata egy kicsit megcsavarható vagy módosítható (az *Így tökéletesítsd a technikádat* szerinti leírások alapján), így lehetőség van a gyakorlatok sok, különböző mozdulattá való szétbontására. A sorozat gyakorlatai hosszú időn keresztül folyamatosan biztosítják, hogy egyre erősebb és erősebb legyél. Mire eléred a mesterlépést – a *függeszkedésben végzett nyújtott lábemelést* –, tényleg pokoli erős, kockás hasad lesz, de amint hozzászoksz, nagyobb mennyiséggel is kísérletezhetsz. Próbáld meg folyamatosan növelni az ismétléseidet – több mint ötven lábemelés függeszkedésből átkozottul szép cél, de nem példátlan.

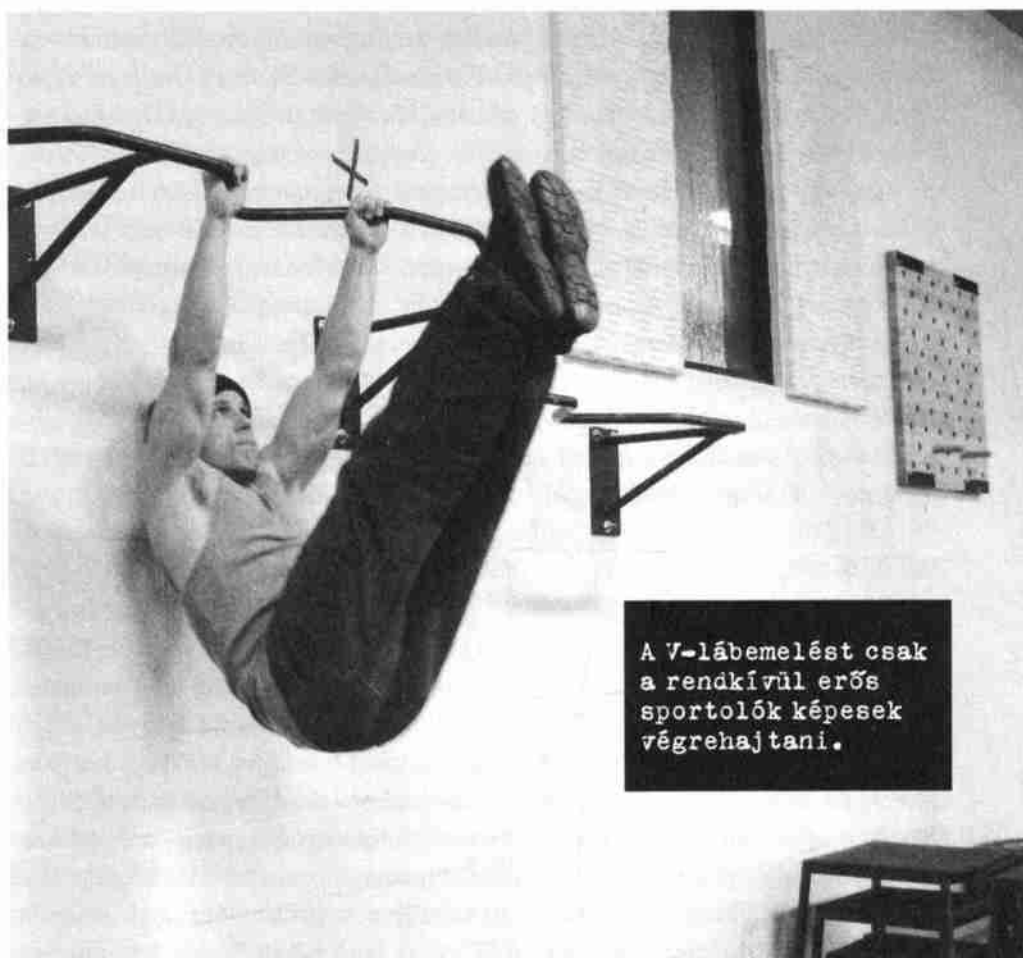
Egy átlagos sportoló ember hihetetlenül büszke lehet egy ilyen teljesítményre, és nem szégyen ezen a szinten megállni és azt tartani. Ez az eredmény így is fényévekkel megelőzi azt, amit egy átlagos edzőtermi zombi valaha is elérhet. De biztos olyan is van köztetek, aki ennél tovább akar lépni. Ha ehhez az elit csoporthoz tartozol, azt javaslom, hogy célozd meg a legerősebb törzsgyakorlatot, a „V-lábemelést”.

V-lábemelést nemigen fogsz látni az edzőtermekben. Lehet, hogy egy harcművész mester véletlenül épp előtted gyakorolja – ez volt Bruce Lee kedvence –, de ez általában a magas szintű tornászok területe. Izomerő, az idegrendszer ereje, koordináció és hajlékonyság kell hozzá, ami csak a legkeményebb, leghatékonyabb edzésmódszerekkel, és évek komoly, fokozatos munkájával fejleszthető.

A klasszikus lábemeléseknél a láb 90 fokig emelkedik fel, tehát a felső pozícióban merőleges a törzsre. A V-lábemelésnél az összezárt, egyenes láb sokkal magasabba emelkedik, így a test hegyesebb szöveget zár be, olyat, mint egy „V” betű (innen a neve). Egyszerűen hangzik, de ha megpróbálsz, látni fogod, hogy közel sem annyira könnyű. Az kell hozzá, hogy a hasizmok hatalmas erővel tudjanak összehúzódní, és ehhez acélkemény csípő társuljon. Emellett a gerinc, a farizmok és a lábicepsz rendkívüli hajlékonysága nélkül reménytelen a gyakorlat végrehajtása.

Csak akkor kellene a V-lábemeléssel próbálkoznod, ha már tökéletesen megy a *függeszkedésben végzett nyújtott lábemelés legvégső erőpróbája*. Ha ez megvan, de a V-lábemelésben is profi szeretnél lenni, folytasd a munkát a nyújtott

lábemeléssel, a V-lábemeléssel pedig olyan napokon dolgozz, amikor a has és a derék izmai kipihentek. Miután bemelegítettél és elvégeztél néhány haladó hajlékonysági gyakorlatot, kezd el tanulni a mozdulatot a földön ülve. Ül le és a kezeiddel támaszkodva emeld olyan magasra a lábaidat, amennyire csak tudod. Hátradőlhetsz egy kicsit, ha a combjaid végig közel maradnak a mellkasodhoz és tartod a „V” helyzetet. Eleinte nehéz lesz, mert a csipőd és a hasizmaid nem szoktak hozzá az ilyen erős megfeszítéshez. A többi törzsgyakorlathoz hasonlóan a mozdulatok végrehajtását kontrolláld az izmaiddal – a lendület csak gyengébbé tesz. Ha ez már nagyon jól megy, kezdj el dolgozni az ismétléseken: juss el nagyjából húszig. Amikor meg tudsz csinálni húszat úgy, hogy a felsőtested hátradől egy kicsit, próbálkozz azzal, hogy teljesen egyenesen tartod. Ez már keményebb dió. Mire sikerül ebből is húszat végrehajtani, már hozzászoksz a nehéz felső pozícióhoz, és kész vagy a nagyobb mozgástartományra.



A V-lábemelést csak a rendkívül erős sportolók képesek végrehajtani.

Próbáld meg újra a gyakorlatot, de most két szék között. Fogd meg a székek hátát, és egyenesen told fel a testedet. A kiinduló helyzetben a lábaid egyenesek, a lábfejeid egy kicsivel a tested előtt, a földön vannak – így kísérelj meg a V-láb-emelést. A lábaid nyilván le fognak érni a földre, mivel a székek támlája nem elég magas. Ez a közbelső változat viszont megtaníttja neked a gyakorlat középső szakaszát. Lassan emeld az egyenesen tartott lábaidat a talajról, a vízszintesen keresztül fel a „V” pozícióba. Ebből is juss el a húsz ismétlésig.

Ha profin megy a felső és a középső szakasz, már készen állsz a teljes V-láb-emelésre a rúdon függeszkedve.

Változatok

Az újságárusoknál gyakorlatilag minden fitnessmagazinban találsz az oldalak között meglapuló „hasizommellékletet”. Ezek a cikkek általában a „hasprés” néven ismert, legkevesbé hatékony derékgyakorlattal, és annak trükkös változataival vannak teletömve. Ilyen változatok a *fordított hasprés*, a *hasprés törzsfordítással*, *hasprés ferde padon*, *hasprés súlyokkal*, *hasprés fitneszlabdán*, *oldalprés*, *hasprés térdelve*, és a géppel végzett hasprésék különböző változatai. Ezek lényegében mind izolációs technikák, de azoknak is elég gyengék. Teljes mértékben hiányzik belőlük az a képesség, hogy a törzset valami funkcionális, atletikus erőközpontra emlékeztető valamivé alakítsák. Messzire kerül el ezt az ostobaságot. Léteznek olyan hatékony törzsgyakorlatok, amiket időről időre bedobhatsz az edzésprogramodba, de ezek általában elég régiek, így a modern fitnessírók elavultnak és régimódinak találhatják, mivel ők az elképzeléseiket a divatra, nem pedig a hatékonyságra alapozzák. Itt van egy maréknyi technika, amelyeket érdemes számításba venni.

Felülések

Klasszikus és egyszerű gyakorlat, ami megdolgoztatja az egész törzset és a csípőt. Feküdj le a földre, akaszd be a lábfejeidet valami stabil tárgy alá, és hajlítsd a csípődet. A felülésnek elég rossz a híre, mondván, hogy nem tesz jót a gerincnek, de ha jól behajlítod a térdeidet, ez egyáltalán nem igaz. Ne tedd a kezeidet a fejed mögé, mert meghúzhatod a nyak ínszalagjait. Inkább szorítsd öködbe a kezeidet, tedd őket a halántékodhoz, és úgy ülj fel, hogy a homlokod megérintse a térdeidet. Olvastam egy csomó szemetet arról, hogy a felülés nem dolgoztatja meg a hasizmokat, de akárki írja ezeket a hulladékokat, bizonyosan nem csinál felüléseket. Pár száz ismétlés ebből a gyönyörűségből, és másnap a szegycsonttól a medencéig fincsi fájdalmat érzel majd a hasadban. A felülések igazi hátulütője az, hogy nagyon

gyorsan hozzájuk lehet szokni, így ha erősödni akarsz, muszáj súlyokat használni. Ha nem szeretnél erre az útra térni, a felülés keményebb változataival – a *Janda-felülés*, a *döntött felülés* és a *római széken végzett felülés* – is fejlődhetsz.

Janda-felülés

A Janda-felülést a kitalálója, egy cseh tudós után nevezték el. Ugyanaz, mint a rendes felülés, de a talpadat a gyakorlat egész ideje alatt keményen belenyomod a talajba, a farizmaidat és a combhajlító izmaidat pedig olyan erősen szorítod össze, amennyire csak tudod. A háttérben az a gondolat áll, hogy így a csípőhajlító izmokat kiveszed a munkából, mivel azok anatómiailag éppen a farizmokkal és a combhajlítókkel ellentétes oldalon vannak. A mögötte meghúzódó elmélet pedig a *kölcsönös gátlás* elmélete. Az elmélet támogatói szerint, ha a farizmok és a combhajlítók dolgoznak, akkor a csípőhajlítók *nem tudnak*, így a munka átkerül a hasizmokra, amelyek így erősebbek lesznek. Én eléggé szkeptikus vagyok ezekkel az állításokkal kapcsolatban. Először is nem igaz, hogy bizonyos izmok összehúzódása megakadályozza az ellentétes oldali izmok összehúzódását (erre jó példa a *Lombard paradoxonjának* nevezett jelenség, lásd a 107. oldalt). Ezenkívül miért jó neked, ha a csípőd nem dolgozik? A hasizmok és a csípőhajlítók úgy alakultak ki, hogy *egységben* dolgozzanak, és ha egy rendszer egy elemét úgy akarod erősíteni, hogy ezzel egy időben nem erősíted a hozzá tartozó többi elemet, abból baj lesz. Ezzel együtt a Janda-felülések *hasznos* kiegészítői az arsenáloznak, de nem a kölcsönös gátlás miatt, hanem azért, mert az izometrikus összehúzódás arra készíti a törzs izmait, hogy intenzívebben dolgozzanak, mint amennyire azt egyébként tennék.

Döntött felülés

Ehhez a változathoz olyan pad vagy szerkezet kell, aminek meg tudod emelni a végét. Akaszd be a lábaidat a szíjakba, és már csinálhatod is a felüléseket. Amikor már könnyebben mennek, pár fokkal emeld meg a pad végét a lábad alatt. Így a törzsednek keményebben kell a gravitáció ellenében dolgoznia. Ha van olyan magas eszközöd, aminek a tetején a padot biztonságosan tudod rögzíteni, akár függőlegesig is döntheted az eszközt.

Felülés római széken

A római széken végzett edzés a döntött felülés intenzívebb változata. Akaszd be a lábadat valami alá, ami a combjaidat is tartja, így hátra tudsz dőlni úgy, hogy a felsőtestedet és a csípődet semmi nem tartja. Ha ebben a helyzetben csinálsz felüléseket, a törzsednek sokkal nagyobb erőt kell kifejtenie az alsó pozíció kontrollálására; a szabályos, illetve a döntött felüléshez képest tovább is dőlhetsz, így a mozgástartomány is növelhető. Ez a gyakorlat nagy kedvenc volt az amerikai

testépítés aranykorában, a harmincas-ötvenes években. Ha megnézed az embereket – például Zabo Koszewskit vagy Leo Robertet – a régi fotókon, látni fogod, hogy akkoriban az emelők hátának középső része hihetetlenül erős volt, keményebb és izmosabb, mint a mai drogbajnokoké. Ehhez a technikához általában speciális eszköz kell, de nem feltétlenül. A börtönben egy székre ültünk le oldalvást, és egy másik rab tartotta a lábunkat. A gettóban láttam srácokat felugrani a kosárpalánkra, beakasztották a lábukat a gyűrűbe, és ott csinálták a római székes gyakorlatot! Ezt, mondjuk, nem ajánlanám, de jól bizonyítja a mondást, hogy aki akar, az tud. Ha leleményes vagy, az egész világ az edzőtermed lehet.

Felülés törzsfordítással

Ez olyan, mint a szabályos felülés, csak annyi a különbség, hogy felüléskor a felsőttested elfordul, hogy a könyököd és az ellentétes oldali térded összeérjenek, és minden ismétléskor váltogatod az oldalt. Egy csomó testépítő (és bokszoló is, pedig nekik jobban kellene tudniuk) csinálja ezt a gyakorlatot abban a reményben, hogy erősíti a ferde hasizmot a derék két oldalán. Sajnos felülés közben a felsőttest elfordításához igen kevés erő szükséges, így ez a változat nem sokat ad hozzá a szabályos felüléshez. A szovjet edzők évtizedekkel ezelőtt felismerték ezt, és kitaláltak egy sokkal hatékonyabb gyakorlatot a derék fordító izmainak edzésére: *az orosz törzsfordítást*.

Orosz törzsfordítás

Ülj fel egy római székre, vagy vegyél fel olyan testhelyzetet, ahol a felsőttested vízszintes, és nincs alátámasztás. Fogj meg egy súlyzót – a teremben sokan 20 kilós tárcsát használnak, de a börtönben mindkét kezünkben egy-egy nehéz könyvet vagy vizespalackot fogtunk –, és kissé ereszd le a felsőttestedet. A súlyt tartsd kartávolságra, és fordítsd balról jobbra. A karjaidnak (tehát a törzsfordításnak is) a tíz óra–két óra helyzetek között kell fordulnia. Észre fogod venni, ha jól csinálod, mert a hasad két oldalán az izmok elkezdenek piszkosul égni. A gyakorlatot nehéz progresszívvé tenni, de ahhoz elég érdekes, hogy néha bevedd az edzésprogramdba.

L-tartás

Ülj le a földre nyújtott lábakkal, a karjaid kétoldalt legyenek. A kezeiddel kezdj el lefelé nyomni olyan erősen, hogy a feneked és a lábaid teljesen elemelkedjenek a földről. A lábad és a felsőttested továbbra is tökéletes derékszöget zárnak be. Erős hátizmok és karok kellene ahhoz, hogy a testsúlyodat teljesen felemeld, a hasizomnak, a csípőnek és a comboknak pedig nagyon erősen meg kell feszülniük, különben a lábak lelógnak. A gyakorlat hasonlít a *függeszkedésben végzett nyújtott lábemelésh* befejező helyzetére, de a mozgás hiánya miatt ez

nem olyan hatékony a hasizmok számára. A függeszkedő helyzet hiánya azt is jelenti, hogy a bordaketrec és a fűrészizom kevesebb munkát végez. De ettől függetlenül klassz kis mutatvány.

Medicinlabdás gyakorlat

A régi időkben a sportolók sokat használták a medicinlabdát a derekuk edzésére, de a dinoszauruszokhoz hasonlóan ez is kihalt. Nagy kár, mert a nehéz labda dobása és elkapása a törzs minden belső izmát – pl. a rekeszizmot vagy a haránt hasizmot – megdolgoztatja. Arra kényszeríti a hasizmokat, hogy gyorsan és erőteljesen húzódjanak össze, mint amikor esés közben megfeszülnek, vagy amikor a belső szerveket védik egy erőteljes ütés ellen. Nincs szükség nehéz, eredeti medicinlabdára, egy kosárlabda is megteszi, ha elég erősen dobod. Még edzőtárs sem kell hozzá, csak csavard rá jó erősen a falra, és kapd el a lepattanót.

Oldalsó lábemelés

Feküdj az oldalára a földön. A felül lévő lábadat egyenesen tartva emeld fel olyan magasra, amennyire csak tudod. 90 fok lenne az ideális, de eleinte ez nehéz lesz, mert a csípő oldalsó részei elég gyengék – kivéve, ha korcsolyázol vagy harcművészetet űzol. Ha sikerült eljutnod ötven ismétlésig, próbáld meg az egészet állva, ami persze sokkal nehezebb lesz. Ennek a technikának a súllyal végzett változata az *oldalra dőlés* kétkezes súlyzóval a nyakon, vagy egykezes súlyzóval az egyik kézben, de én hajlás közben nem javaslom a külső súlyok használatát, mert az alsó csigolyákat instabil helyzetbe kényszeríti. A modern könyvekben a derék oldalsó részének edzésére az oldalsó hasprés változatait és a törzsfordításos mozdulatokat ajánlják. Csakhogy a lábemelés-sorozat az egész derekat megdolgoztatja – beleértve a ferde hasizmokat is –, és erősíti a csípőt. Igazából, ha keményen dolgozol a lábemelés tíz lépésén, nincs szükséged külön „oldal” gyakorlatokra. Ha viszont valamilyen okból erre a területre akarsz koncentrálni, hagyd a többi gyakorlatot, és dolgozz a *törzsfordítással végzett lábemelésen*.

Lábemelés törzsfordítással

Ez a legjobb gyakorlat a felsőtest két oldalának a koncentrált edzésére, de már ahhoz is eléggé erősnek kell lenned, hogy megpróbáld. Az *oldalsó lábemelés* és a *sima lábemelés-sorozat* gyakorlásával készülj fel rá. Függeszkedj egy vízszintes rúdról, és emeld fel a lábaidat. Tartsd őket egyenesen. A mozdulat felső pozíciójában a csípőd egyik oldalát fordítsd ki előre, és told a medencédet olyan magasra, amennyire csak tudod. Végezd el a mozdulatot visszafelé, majd ismételd a másik oldalra is. Ha már képes vagy rá, egy sorozat ebből a gyakorlatból többet ér, mint ezer sorozat oldalprés vagy a törzsfordítás rúddal a nyakban. A ferde hasizmaid ujjakként fognak

kiállni, a fordítással járó mozdulataid javulnak, a fordítóerőd a csillagos egekbe jut. Mindez azért, mert a gyakorlat nagy, intenzív és fájdalmas. Ahogy régen mondták: a dinamitrudat egy tollal ezerszer is megbökdösheted, semmi nem fog történni. De üss rá egyszer egy kalapáccsal, és BANG! Azonnal felrobban. Ugyanez a helyzet az izomsejtekkel. Ha újra és újra összehúzódnak, semmi nem fog történni. Az biztos, hogy nem lesznek nagyobbak vagy erősebbek. Ezért nem érnek semmit azok az elektromos hasizom-stimulátor vackok, mert csak ismételten megfeszítik az izmokat. Az izmaidnak *erőre* van szükségük ahhoz, hogy reagáljanak. Kalapáccsal üsd azokat a nyavalyás izomsejteket – ugorj és kapj el végre egy húzózkodórudat, fiam!



9.: A HÍD

HARCRA KÉSZ GERINC

Ha ki kellene választanom a világ legfontosabb erősítő gyakorlatát, az a *hid* lenne. Nincs olyan gyakorlat, ami akár csak megközelítené.

A guggolástól erős lábad lesz, a fekvőtámasz fejleszti a mellkast, a húzódzkodás vastag hátizmokat és bicepszet csinál és így tovább. Számtalan olyan gyakorlat van még, ami széles, lenyűgöző izmokat épít, ha tudod, hogyan kell helyesen végrehajtani őket. Százával adnak ki felületes, komolytalan könyveket a test nagy, látványos izmainak az edzéséről. De a híd – a *gerinc* körüli izmok edzésének művészete az acélos erőért és a rugalmas hajlékonyságért – gyakorlatilag ismeretlen. Az edzőtermekben biztosan nem fogod látni hidat gyakorló emberek hosszú sorait. A fitnessszerzők nem nagyon pazarolják a sorokat erre a régi gyakorlatra, inkább a kar és a felsőtest edzésére koncentrálnak. Valójában olyan kevesen tudják, hogyan kell jól végrehajtani a hidat, hogy ez gyakorlatilag titkos technika!

Hogy miért van ez? Az indok leginkább az, hogy manapság a megjelenést többre értékelik, mint a képességeket. A srácok agyát szétmossák a testépítő filozófiával. Pózolás közben soha senkinek nem kell egy „gerinc környéki izmok” pózt mutatnia. Az embereket mostanában leginkább az érdekli, hogy milyen vastagok a karjaid. Amikor sportolók összejönnek és izmokról beszélnek, az első kérdés mindig ez: *hány centis a karod?*, nem pedig az, hogy *mennyire erősek a gerinc körüli izmaid?*

Ez nagy kár, mert az erő és az atletikusság szempontjából a gerinc körüli izmok sokkal fontosabbak, mint a bicepsz. Igazság szerint a gerinc körüli izmok a legfontosabb, akaratlagosan mozgatható izmok az egész testben – ezalól nincs kivétel.

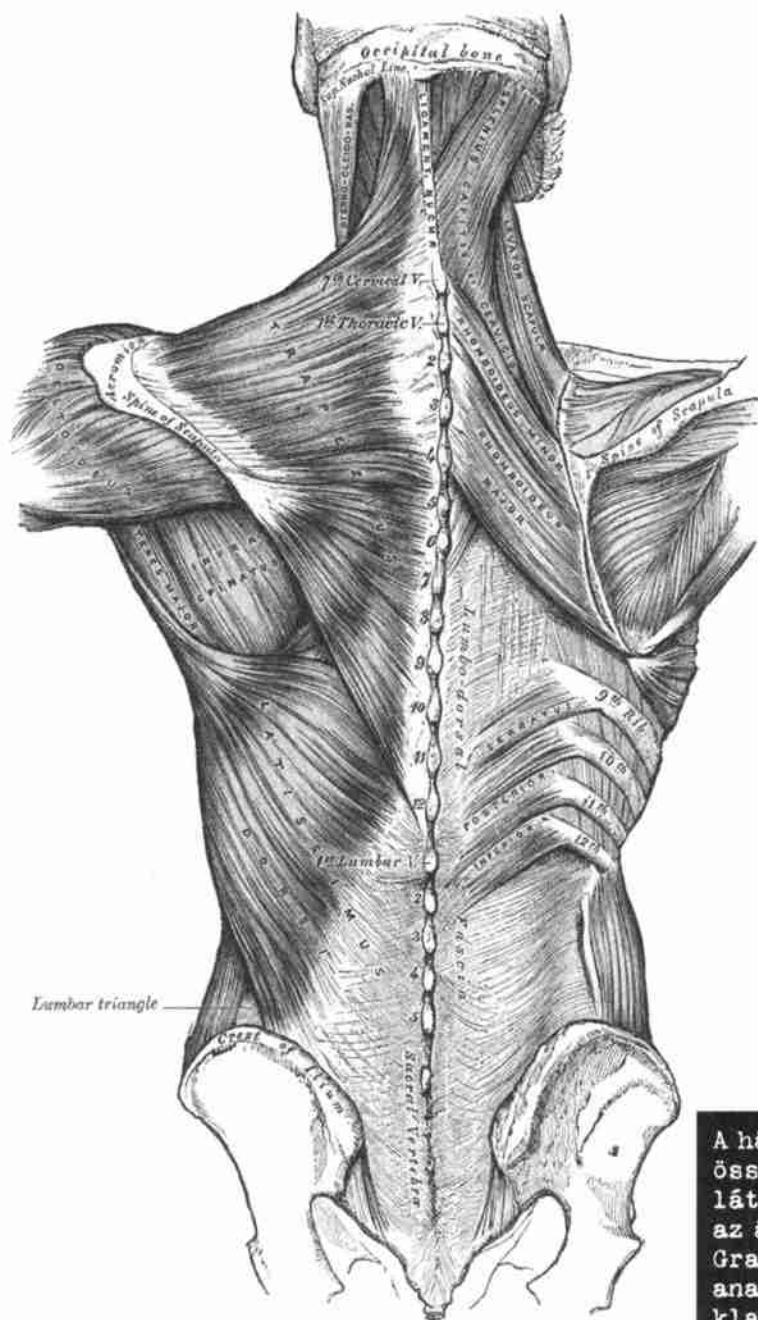
A gerinc edzése

Az emberi test legfontosabb szerve nem egy izom. Nem is a szív vagy a tüdő. Hanem az *agy*. Az agy ellenőrzi ezeket a másodlagos szerveket, és gyakorlatilag a test minden struktúráját és folyamatát. Az alapvető pszichológiai identitásunk is az agy működésével áll összefüggésben – az agyunk jórészt minden, ami vagyunk. Ha az agy meghal, akkor annyi volt. Nem létezel többé.

Az emberi test második legfontosabb szerve a *gerincvelő*, mivel az agy ezen az úton kommunikál a test többi részével. A gerincvelő egy vékony, de hihetetlenül összetett idegcső, ami az agytörzs alsó részétől a test hátsó felén át halad lefelé. Nem számít, hogy az agy mennyire erős vagy egészséges, ha a gerincvelő megsérül, nem tud tovább kommunikálni az aggyal, és lényegében használhatatlan lesz. Mindenki emlékszik még a kilencvenes években a *Superman* sztárja, Christopher Reeve tragikus lovasbalesetére, ami után lebénult. Reeve nem szenvedett agysérülést, a sisak megvédte ettől. De a *gerincvelője* olyan súlyosan károsodott, hogy az agya már nem tudta irányítani a testét.

A gerincvelő rendkívül kényes, és védelem nélkül nagyon könnyen megsérülne. Még egy kicsi sérülés is *katasztrofális* hatással lenne a test működésére. Az egészség és a túlélés mindenekfelett álló fontossága miatt a gerincoszlop az evolúció során szerencsére mindig is védett volt. Erős porcokkal összekapcsolt különálló, kemény csontokból felépített hajlékony, tagolt és vastag oszlop vértetébe van zárva. A különálló csontok a *csigolyák*, a porcok pedig a *csigolyaközi porcok*, vagy egyszerűen *porckorongok* (mint a „porckorongsérv” kifejezésben). A csontos oszlop a *gerincoszlop*. A gerincoszlopot ezenkívül összefüggő ínszalagok hálózata, és a gerinc mozgását kontrolláló, kidolgozott mélyizomréteg is védi. Több mint 30 pár alapvető gerinc körüli izom van. (Hely hiánya miatt nem írom le a nevüket és a funkciójukat. Akit érdekel, szerezze be Henry Gray *Az emberi test anatómiája* című könyvét.) Ezek az izmok nem elkülönülten dolgoznak, hanem a gerinc két oldalán futó vastag és erős, kígyóhoz hasonló két csővé formálódnak. Az izomcsoport neve *erector spinae*, azaz gerincmerevítő izmok.

Ezek az izmokból álló ikeroszlopok képezik a gerincsérülések elleni védekezés első vonalát. Nagyon leegyszerűsítve úgy működnek, mint egy sűrű „húsfűző”, ami a gerincet balesetek, illetve éles vagy tompa tárgyak ellen védi. Dinamikusabb értelemben a gerinc általános mozgását is ellenőrzik: biztosítják, hogy a csigolyák a gerincvelőt védő mozdulatokat végezzenek, továbbá irányítják



A hát izomzatának összetétele jól látszik ezen az ábrán, ami Henry Gray: Az emberi test anatómiája című klasszikus tankönyvből származik. A híd mindezeket az izmokat és azok inait is megoldoztatja.

a gerinc mozdulatait. A gerincmerevítő izmok nélkül nem tudnál járni, felállni, fordulni vagy a felsőtestedet mozgatni. Még a fejedet sem tudnád elfordítani.

A gerincmerevítő izmok létfontosságúak. Ám szinte jelentéktelennek tűnhetnek a *gerincvelő* fontossága mellett, amelynek a védelmét segítik. Az impulzusok a gerincvelőn keresztül haladnak *lefelé*, tehát minél magasabban történik a sérülés, annál pusztítóbbak a következmények.

- A gerinc alsó szakaszának (*lumbáris vagy ágyéki szakasz*) teljes sérülése esetén a lábak lebénulnak, a beteg impotenssé és inkontinenssé válik.
- A gerinc középső szakaszán (*mellkasi szakasz*) elszenvedett hasonló sérülés esetén a beteg nem képes kontrollálni a törzs izmait sem.
- A gerinc legfelső harmadát érintő sérülés (*nyaki szakasz*) következtében megbénulnak a karok, a vállak, a nyak, és – ha a sérülés eléggé magasán következik be – a tüdőt segítő rekeszizom is.

A fenti, alapvető tünetegyütteseken kívül a gerincsérüléseknek más, szörnyű mellékhatásai is vannak, mint az izomsorvadás, csonttrikulás, neuropátiás fájdalom és az olyan alapvető fiziológiai funkciók ellenőrzésére való képtelenség, mint a vérnyomás, a testhőmérséklet vagy a pulzus. A dolgokat tovább súlyosbítja az, hogy a gerincvelő szerkezete hihetetlenül összetett, és ha egyszer megsérül, az idegek csak korlátozott mértékben képesek regenerálódni. Christopher Reeve a nyaki szakasz első és második csigolyáját törte el, így nyaktól lefelé gyakorlatilag minden testfunkcióját elveszítette. Hosszú hónapokon keresztül naponta végzett terápia után volt csak képes rövid időszakokra lélegeztetőgép nélkül önállóan levegőt venni.

A gerincvelő biztonsága a gerincoszlop sértetlenségétől függ. Ezt viszont nagymértékben befolyásolja a gerincet támasztó izmok és inak hálózatának egészségessége. Ha már egyszer kialakult a gerincoszlop, a gerincvelő védelmének legjobb módja, ha a gerincmerevítő izmokat megerősíted.

A lélegzéstől eltekintve talán az egészséges étkezés, rendszeres alvás és a gerinc védelmében végzett gyakorlatok a legfontosabbak, amit az egészségedért tehetsz. Ez ennyire egyszerű.

A gerinc és az atletikus képességek

Ha azok közé a fickók közé tartozol, akik edzettség és erő céljából súlyzó-készletet tartanak otthon, jól teszed, ha eladod őket, és veszel helyettük birkózó-szőnyeget, amin a gerincedet edzheted. Igen, tisztában vagyok veled, hogy ez a javaslat annyira távolinak tűnik az erő és az erőnlét jelenlegi, testépítő stílusú szemléletétől, hogy már-már humorosan hangzik. De nem viccelek.

A gerinc olyan, mint egy autóban a kardáncsukló. A mozgás által generált minden terhelés keresztülmegy rajta – a fej és a nyak legkisebb mozdulataitól kezdve az olyan erőteljes hatásokig, mint amit például az amerikai futballban egy szerelés jelent. Ha gyenge a gerinced, mindenféle sérüléseket szerezhetsz a gyötrelmes porckorong-sérv-től a csigolyatörésig. Még a gerinced is eltörhet. Minél atletikusabb a mozdulat, annál veszélyesebb a gerincedre nézve. Minél erősebbek a gerinc körüli izmaid, annál több behatást képes elviselni a gerinced, és könnyed mosollyal visszapattanni.

A sportsérülések megelőzésén kívül a gerinc körüli izmok alapvetően pozitív szerepet játszanak az erő és a sportosság területén. A gerinc körüli izmok nagyon erősek, és gyakorlatilag minden nagyobb mozdulatban részt vesznek, a dobástól a fordulásig, a hajlástól az emelésig. Jó erős gerinc körüli izmok nélkül *nem létezik erő*. A végtagok használata – hajlítás, guggolás, nyomás vagy húzás – lehetetlen a gerinc körüli izmok használata nélkül. Ezeket az izmokat többet használjuk, mint bármely más, akaratlagosan használható izmot. Minél erősebbek a gerinc körüli izmaid, annál jobb leszel gyakorlatilag bármelyik sportmozgásban.

Emiatt vicces, hogy nem a gerinc körüli izmok képviselik minden keményen edző ember számára az elsőrendű fontosságot. Egyenesen megdöbbentő, hogy a legtöbben meg sem próbálják közvetlenül edzeni ezeket az izmokat! A többség azt sem tudná, hol kezdje el. Ezek után tényleg annyira meglepő, hogy a világon a legtöbb sportoló ember a hát alsó szakaszának fájdmáról panaszkodik? Hát nem. Ez csak az elhanyagolás következménye.

A híd előnyei

Ennek az elhanyagolásnak van egy – a lehető legjobb – megoldása. A *híd*. A híd egy nagyon egyszerű technika – a végtagjaid segítségével, a hátadat ívben hátrahajlítva a tested felfelé tolod –, de ha rendszeresen dolgozol vele, távol tart-

hatod az emberi test kihasználásából fakadó seregnyi hátproblémát. Sajnos erre manapság nagyobb szükség van, mint valaha. A dolog ott kezdődik, hogy az emberek a gerinc szempontjából eleve hátrányos helyzetben vannak: a két lábra állás a lehető legrosszabb ötlet volt, amit a fajunk valaha is elkövetett. A négy lábon járó állatok ritkán szenvednek gerincproblémáktól, mivel gyakran kell hátradől-niük, ha magasabbra akarnak emelkedni. Sajnos a modern kultúra még rá is tesz egy lapáttal erre a beépített hátrányra. Egy átlagos ember manapság olyan életet él, amely során egyrészt kihasználja a gerincét, *másrészt* egyáltalán nem használja. A legtöbben számítógép vagy íróasztal előtt görnyednek a gerincoszlopot deformáló, szörnyű tartással, és ismétlődő mozdulatokat végeznek, aztán hazamennek, és belesüppednek a kanapéba a tévé előtt. Ennek az az eredménye, hogy az embereknek több hátproblémájuk van, mint valaha, és már a harmincas éveikben porckorongproblémákkal küzdenek.

A híd – akár hetente csak egyszer – megelőzi ezeket a bajokat. A csigolyákat a megfelelő helyzetbe igazítja, és megerősíti a hátnak a helyes tartásért felelős mély izmait. A híd gyakorlásával egy idő után még a *csontok* is erősebbek lesznek. A porckorongok porcból vannak, ami azt jelenti, hogy nemigen van vérkeringésük. A táplálékot az ízületekben lévő folyadékból, az *ízületi folyadékból* nyerik. Mivel ennek nincs saját keringése, a friss folyadék csak akkor tud eljutni az ízületekhez, amikor azok mozognak. A híd eltávolítja a salakanyagokat és tápláló folyadékot pumpál a porckorongokba, amivel gyógyítja őket, megelőzi a károsodásukat és maximális egészséget biztosít. Az erős gerinc körüli izmok csökkenthetik a porckorongsérv esélyét, illetve segíthetnek a betegség javulásában.

A fenti előnyök mellett a híd a sportmozdulataidat sokkal erőteljesebbé teszi. A híd a *legjobb* gyakorlat a gerinc körüli izmok számára. A híd mesterét onnan lehet felismerni, hogy a gerince két oldalán két klassz óriáskígyó fut felfelé. Amellett, hogy a híd a *gerincmerekítő izmok* elsődleges gyakorlata, a test összes többi izmát is edzi. A karok és a lábak is dolgoznak, miközben a testet eltolják a földtől, és ezalatt a vállöv és a hát felső része is *fantasztikus* edzést kap. A test teljes elülső része – ami a férfiaknál általában makacsul feszes – maximális nyújtást kap. A híd különösen hasznos a térdeknek, a négyfejű izomnak, a csípőhajlítónak, a hasizomnak és a mellkasnak. A híd közben végzett egyedülálló „fej fölött hátra” mozdulat eltávolítja a váll kalciumraktárait, és a felsőtestet nagyon ruganyossá teszi. A gyakorlatot használók közül sokan – köztük én is – úgy érzik, hogy a híd tágíthatja a bordaketreceket és növelheti a tüdőkapacitást.

A híd golyóállóvá teszi a gerincoszlopot és felkészíti nehéz, robbanékony vagy váratlan mozdulatok megtételére, így keményebben, nehezebb gyakorlatokkal és gyorsabban edzhetsz. Mivel a gerinc egy kardáncsuklóhoz hasonlít, az erős gerinc közeli izmok felszabadítják a derék, a felsőtest és a végtagok erejét, amit a sportoló gyenge hátizmokkal egyszerűen nem tudna megtenni. Mozgás közben a gerinc folyamatosan dolgozik, tehát az edzett gerinc körüli izmok következtében az állóképesség is nő mind a sportban, mind pedig az életben általában.

Még folytathatnám, de nem fogom. Az üzenet lényegében egyszerű: a híd segít megszabadulni a hátfájdalomtól, egészségesebbé, erősebbé, gyorsabbá, ügyesebbé tesz és növeli az állóképességet.

Bruce háta

Sok nehézatléta kétkezes súlyzós gyakorlatokat – felhúzásokat vagy „jó reggelt” gyakorlatot – használ a gerinc körüli izmai edzésére, tehát ilyenkor a súlyzót a vállaira veszi és előrehajol. Ezek a technikák megdolgoztatják ugyan a *gerincmerevítő izmokat*, ám a gerincet egy meghatározott ponton megterhelik, aminek következtében a mélyizmok nem egyenlően dolgoznak. A híd közben az erős gerinc körüli izmok akkor dolgoznak, amikor a gerinc ívben *hátrahajlik*, és zárja az ízületeket. Ez nagyon stabil helyzet, különösen, ha nem használunk külső súlyt. A kétkezes súlyzós gyakorlatok sajnos úgy dolgoztatják meg az izmokat, hogy a gerinc *előrehajlik*, ami megnyitja a csigolyákat, és a porckorongok megrepedhetnek vagy kitéremkedhetnek. A nagy külső terhelés és a csigolyák nyitott helyzete miatt a hát az ilyen súlyzós mozdulatok közben erősen ki van téve a sérüléseknek. 1970-ben a fantasztikus Bruce Lee kétkezes súlyzóval végzett „jó reggelt” gyakorlatokat, amikor a háta nagyon csúnyán megsérült. Az orvosai közölték vele, hogy soha többé nem fog tudni kungfuzni, de ő – a calisthenic gyakorlatok segítségével – ismét edzeni kezdett, és visszanyerte a tökéletes formáját.

A híd kultúrája

Nyugaton a híd nem egy széles körben elterjed gyakorlat. Talán tényleg az lehet az oka, hogy a mi kultúránk jobban értékeli a külsőt, mint a képességeket, ugyanis a világ más tájain a hidat tekintik az egyik legnagyszerűbb technikának – Keleten ez a gyakorlatok „királya”. A shaolin kungfú a hídnek több fajtáját is ismeri, és a taoisták

testgyakorlatainak is részét képezte *k'ai men és tao jin* néven. A híd megértésére talán legtöbb időt India szentelt, ahol *chakrasana* – kerékpóz a neve. A jógában is számos hidgyakorlat van, az alappózoktól az olyan magas szintű helyzetekig, ahol a lábat a fejre kell tenni. Az indiai testnevelők azért veszik olyan komolyan a hidat, mert évezredekkel előttünk megértették a gerinc fontosságát. Az ájurvédikus (ősi indiai egészségfilozófia) orvoslás olyan nagy jelentőséget tulajdonít a gerincnek, hogy már-már okkult vagy mágikus tulajdonságokkal ruházzák fel.

Jó, lehet, hogy a valóságosnál kicsit rosszabb fényben tüntetem fel a hídhöz való *nyugati* hozzáállást. Azokon a területeken, ahol a képességek még mindig fontosabbak a külsőnél, ma is gyakorolják a hidat. A tornászok csinálják, mivel a hátuknak erősnek és hajlékonynak kell lennie a szaltókhoz. Sok jó erőemelő gyakorolja a hidat, és esküszik rá. A birkózók – sok más mellett – az erős hát fontosságának felismerésében is mások előtt járnak. Emiatt a híd, tudásszinttől függetlenül, minden birkózó edzésprogramjában szerepel. Amerikában azon kevés események egyike, ahol középiskolában hidat gyakorolják, az a birkózásóra. Nagy kár. Ha minden gyereknek fiatal-kortól tanítanák, a gerincproblémák 99%-kal csökkennének egyetlen generáció alatt.

A tökéletes híd négy jele

Sok sportoló – még a jógások is, akik pedig jobban is tudhatnák – azt gondolja, hogy ha eltolja magát a földtől, az már híd. Hát nem annyira. Ennél a nagyon fontos gyakorlatnál meg kell próbálnod tökéletesíteni a technikádat. A tökéletes híd négy dolgról lehet felismerni:

1. **A gerinc domború.** Egyértelműen hangzik, de fontos, hogy a gerinc a híd közben tényleg ívelt legyen. Ha a gerinc körüli izmok nem elég erősek, a végtagok megemelik a testet, de a hát inkább egyenes marad.
2. **A csípőnek magasan a levegőben kell lennie.** A gyenge híd legegyértelműbb jele, ha a csípő éppen csak elhagyja a padlót. A tökéletes hídnál a csípő és a feneked magasabban van, mint a fejed és a lapockák. Ezt elég nehéz megállapítani, hacsak valaki nem fényképezi le a technikádat oldalról.
3. **A karok és a lábak egyenesek.** A karokat viszonylag könnyű kiegyenesíteni híd közben, de a karok és a lábak kiegyenesítése csak nagyon nagy hajlékonysággal lehetséges.

4. A légzés egyenletes és mély. Ez a tartás nyújtja a bordaketrecet és nyomás alá helyezi a rekeszizmot, így ha a mellkas merev, rövid, szaggatott légzés lehet az eredmény. A természetes légzés azt mutatja, hogy már mestere vagy a póznak. Híd közben soha ne tartsd vissza a levegőt.

(Ezek a jelek a *teljes hidra* (6. lépés) és az utána következő lépésekre vonatkoznak; nem feltétlenül alkalmazandók a korábbi lépésekre, amelyek más helyzetet kívánhatnak meg. A negyedik jel viszont *minden* lépésre érvényes.)

A tökéletes híd mind a négy tulajdonsággal rendelkezik. *Jónak* számít a híd, ha a fentiek közül három jel felismerhető. Ha két jel stimmel, az eléggé *kezdeteles* híd. Ha a fenti technikai jelek közül csak egy vagy egy sincs meg, akkor valószínűleg szó sincs hídról – legalábbis a *Fegyencedzés* tanítványa számára biztosan nem.

Nem számít, hogy milyen erős vagy rugalmas vagy, egyetlen tanuló sem lesz képes mind a négy jelet egyszerre produkálni az első próbálkozásra. Hónapokig – vagy tovább is – eltarthat, amíg sikerül. Emiatt ne aggódj. Még egy tökéletlen híd is jobb, mint ha egyáltalán nem csinálnád, ezért folytasd továbbra is magabiztosan annak tudatában, hogy minden alkalommal egyre jobb leszel, és valami egyszerűt teszel a testedért. Ha kitartasz az erőfeszítéseid mellett, egy napon a híd mind a négy tulajdonsággal rendelkezni fog.

A híd tökéletes elsajátítása

A híd valóban nagyon fontos gyakorlat, de ez nem azt jelenti, hogy most azonnal fejest kell bele ugranod anélkül, hogy hozzászoktál volna. Igazság szerint ez nagyon veszélyes dolog lenne. Igen kevés ember rendelkezik olyan erős gerinc körüli izmokkal, hogy első szóra odakenjen egy hidat. Tovább súlyosbítja a helyzetet, hogy egy átlagos test a hajlékonyság szempontjából teljesen kiegyensúlyozatlan – még a fotellakóknak is néha *előre* kell hajolniuk, ha leülnek megkötni a cipőfűzőjüket, vagy a távirányítóért nyúlnak. De egy átlagember milyen gyakran hajol *hátra*? Nem sokszor – ha egyáltalán –, így alakul ki a féloldalas hajlékonyság, ami mindig veszélyes. Az izomerő és -kontroll hiánya az aszimmetrikus hajlékonysággal kombinálva szinte kieroszakolja az izomhúzódást, vagy ami még rosszabb: a híd csak futó szeszély lesz az edzésprogramodban.

Szükséged van egy tervre. Ha most kezded a hidat (vagy úgy általában az edzést), azt javaslom, hogy a rendelkezésedre álló idő nagy részében dolgozz egy alap erőszint megszerzésén. Összpontosíts a guggolásra és a lábemelésekre, így megerősödnek a hát és a csípő izmai, a derék pedig hajlékonyabb lesz. Mire eljutsz a *zárt lábbal guggolásig* (124–125. oldal) és a *függeszkeedésben végzett térdemelésig* (202–203. oldal), már el is kezdheted a híd sorozatát.

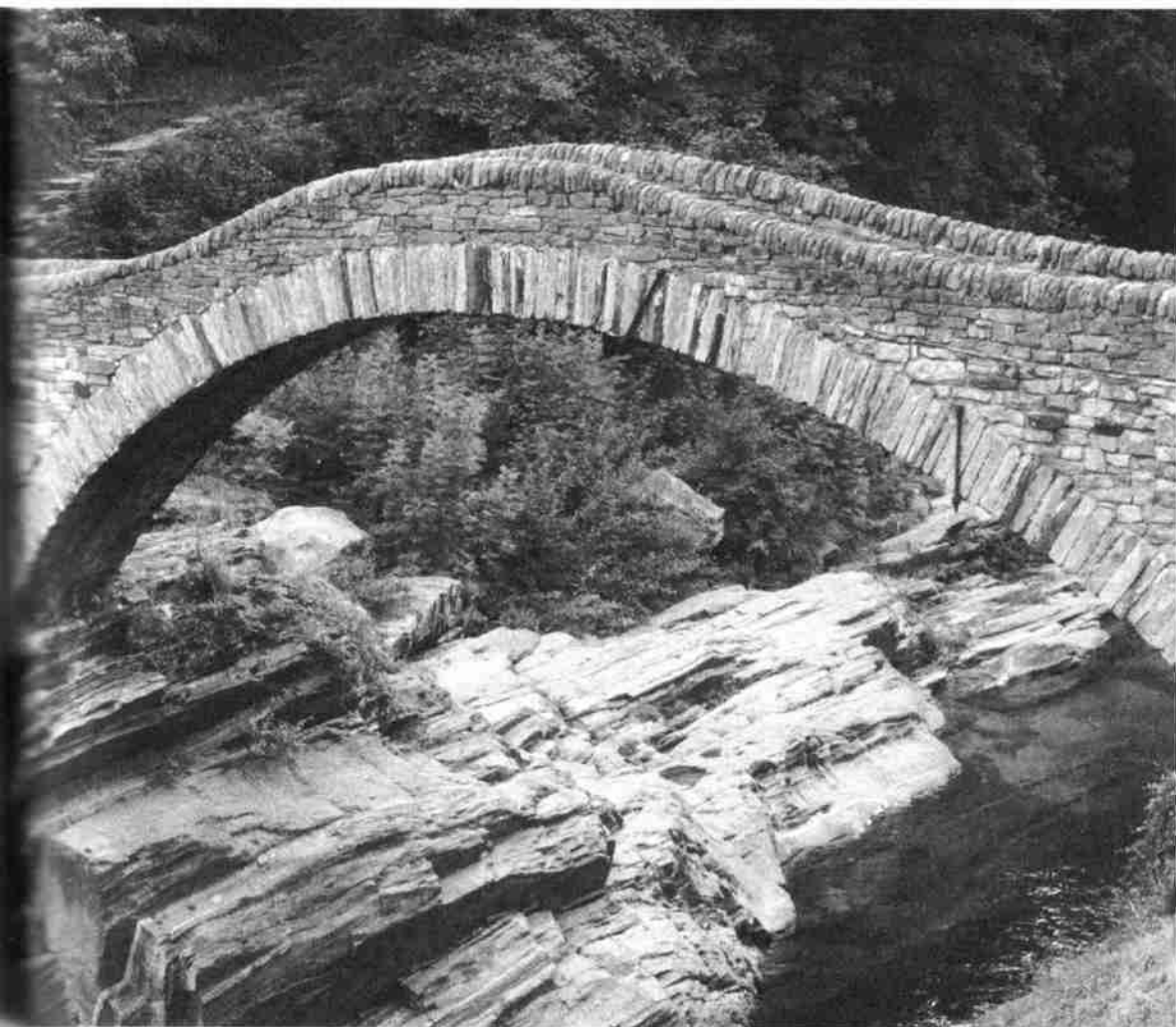
A hídsorozat első három lépése a *terápiás szakasz*. Enyhítik a régi sérüléseket, javítják a hajlékonyságot hátrafelé, elől pedig lazítják a túl feszes csípőhajlító izmokat. Felébresztik a gerinc körüli izmok mély rétegeit, amelyek használatához valószínűleg nem szoktál hozzá. Ahogy fejlődsz, egyre inkább érezni fogod, ahogy ezek az izmok égni és fájni kezdenek. Ez jó jel. Az égő érzés azt jelenti, hogy az izmaid elkezdték építeni a glükózraktáraikat – a raktárak használatának eredménye az „égés”. Ha a lábemelésekkel és a guggolásokkal sikerült egy alap erőszintre szert tenned, a gyakorlatok nem nagyon fognak problémát okozni. De ne siess! Építsd fel az edzéseid ritmusát, ne rombold! Jó lenne, ha ezekkel a gyakorlatokkal sokkal több időt töltenél el, mint a többivel: a gerincéd értékes. Legyél hozzá jó!

A következő három lépés fokozatosan elvezet a *teljes hídhöz*. Ezen a szinten a hajlékonyság és az erő kéz a kézben fejlődik. Ha küszködsz a teljes híddal (6. lépés), figyelj arra, hogy elég időt szánj rá – legalább néhány hónapot. Ne felejtse el, hogy van *jó* híd és *rossz* híd. Mindegyik technikának vannak jó és rossz változatai, és ez különösen igaz a hidra. A jó hídnál a csípő magasan van, a végtagok egyenesek, a hát pedig a hajlékonyság jeleként szépen ívelt. Szinte erőfeszítés nélkülinek tűnik. A rossz híd slampos: a végtagok be vannak hajlítva, a test közel van a talajhoz, a derék olyan merevnek tűnik, mint egy deszka. Erőlködésnek látszik, és az is. Ha gondosan követted a korábbi lépéseket és eljutsz ebbe a szakaszba, a tested már gyorsan hozzászokik a hídhöz, és kitűnő alkalom lesz arra, hogy tényleg részletesen megismerd a technikát. A tanítványaim egy része azt mondta, hogy kifejezetten érezték, ahogy a hidjuk minden gyakorlással nyilvánvalóan egyre jobb lett. Ez a hozzászokás gyorsan megtörténik – még idősebb fickóknál is –, mert a legtöbb embernél a gerinc körüli mély izmok gyakorlatilag „szűz területet” jelentenek. Nem szokták meg, hogy ilyen erős összehúzódást kell produkálniuk, és nagyon gyorsan tanulnak.

Miután elértél arra a szintre, hogy egy jó alaphídat végre tudsz hajtani, megveregetheted a válladat. A hátad jobban érzi majd magát, mint valaha, a gerincéd pedig erősebb és hajlékonyabb lesz, az emberek 99%-ának a gerincénél – mint egy „acélostor”, ahogy az egyik tanítványom mondta. Harcművész volt, és tudta,

mit jelent, ha valakinek erős gerince van. De az utazás még nem ért véget, és még ennél is jobb lesz. Eddig a földön fekvve végezted a teljes hidat. A maradék négy lépés azt tanítja meg, hogyan menj le hídba, amíg végül képes lesz állásból hídba menni, majd hídból felállni. Ez azt jelenti, hogy egyenes állásból hátrahajolsz hídba, majd a mozdulatot lassan végrehajtod az ellenkező irányba, és felállsz. Ez a híd gyakorlatsorozatának mesterlépése. Sokat kell keresgélned, ha találni akarsz olyan embert, aki ebből a szépségből tíz ismétlést végre tud hajtani! Nemcsak a gerinced és a derekad lesz hihetetlenül erős és hajlékony, de a teljes testedet erősíti, és emellett még átkozottul jól is néz ki.

Na, akkor térjünk rá a tíz lépésre. Olvasd el ezeket a lépéseket, de ne felejtse el, hogy csak akkor ajánlatos megkezdeni a gyakorlatokat, ha a guggolásban és a lábemeléskben is eljutottál már a 6. lépésig.





RÖVID HÍD (CSÍPŐEMELÉS)

Végrehajtás

Feküdj a hátadra nyújtott lábakkal, a kezeidet tedd egymásra a hasadon. Hajlítsd a térdeidet és húzd fel a lábaidat, amíg a sípcsontod nagyjából merőleges lesz a padlóra és a talpaid a földön fekszenek. A lábaid vállszélességű vagy kicsit kisebb távolságra legyenek egymástól – ez a testedtől függ. A sarkaid 15-20 centire kerüljenek a fenekedről. Ez a kiinduló helyzet (83. kép). Nyomd a lábaidat a padlóhoz, emeld el a csípődet és a hátadat a földről, amíg csak a vállaid és a sarkaid tartják a testsúlyodat. Ebben a pozícióban a combjaid, a törzsed és a felsőtested egyenes vonalat alkot, a csípő nem süllyed le. Ez a befejező helyzet (84. kép). A felső pozícióban állj meg egy pillanatra, majd végezd el a mozdulatot visszafelé, és engedd le a testedet a kiinduló helyzetbe. Ismételd a feladatot annyiszor, ahány ismétlést kitűztél magad elé. Csípőemeléskor lélegezz ki, a leengedésnél lélegezz be.

A gyakorlat átvilágítása

A rövid híd lényege, hogy az alsó végtagokat nyomjuk lefelé, ami a gerinc edzésének a legkíméletesebb módja, hiszen a gerinc körüli izmokat a mindennapi életben is általában a lábakon keresztül aktiváljuk. Ez egyszerűen mozgáson, lehajláson stb. keresztül történik. A rövid híd felső pozíciójában a törzs egyenesen tartása úgy stimulálja a gerinc és a csípő izmait, hogy a csigolyákat alig éri terhelés. Emiatt ez a gyakorlat csodálatos gyógymód a porckorongsérüléssel küzdőknek.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 25 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 50 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

A legtöbb embernek nehézségek nélkül meg kell tudnia csinálni a rövid hidat. Ha hátsérülésből épülsz fel, és ez a gyakorlat problémát okoz, egyszerűen csökkentsd a mozgástartományt: tegyél néhány párnát a csípőd alá.

83. KÉP

A lábaid vállszélességű vagy
kicsit kisebb távolságra legyenek
egymástól - ez a testedtől függ.



84. KÉP

Ebben a pozícióban a combjaid,
a törzsed és a felsőttested egyenes
vonalat alkot, a csípő nem süllyed le.





ÉGYENES HÍD

Végrehajtás

Ülj le a földre, a lábaidat nyújtsd ki magad előtt. A térdeidet egyenesítsd ki, a lábfejeidet nyisd válszélességű terpeszbe. Tedd le a tenyereidet a padlóra a csípőd két oldalán, az ujjaid a lábujjak felé mutassanak. Ülj egyenesen. A tested most derékszöget zár be: a felsőttested merőleges a lábaidra. Ez a kiinduló helyzet (85. kép). Nyomd lefelé a kezeidet, feszítsd meg a karjaidat, és ezzel egy időben told a csípődet felfelé, amíg a lábaid és a felsőttested egyenes vonalat alkotnak. Emeld fel az álladat és nézz a plafon felé. A testsúlyodat a tenyereid és a sarkaid tartják. Ez a befejező helyzet (86. kép). Állj meg egy másodpercre, majd végezd el a gyakorlatot visszafelé, ezután ismételd annyszor, amennyit kitértél magad elé. Emelkedés közben lélegezz ki, és leereszkedéskor lélegezz be.

A gyakorlat átvilágítása

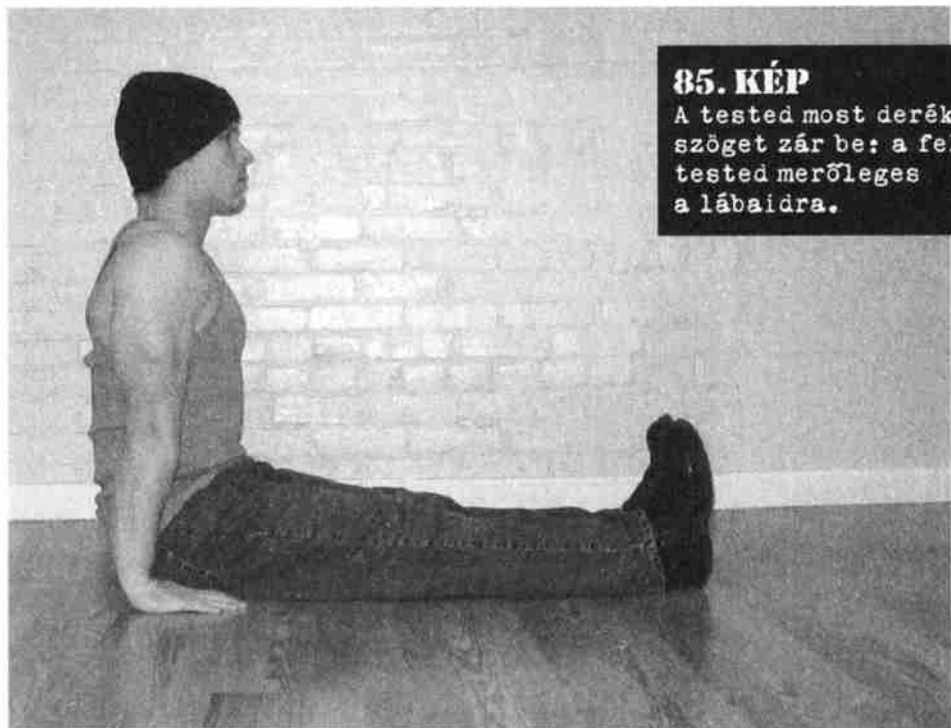
A rövid híd a gerinc körüli izmokat a lábon keresztül, tolással aktiválja, míg az egyenes hídnál a terhelés a karokon keresztül is történik. Ez a tényező és a nyújtott testhelyzet okozza, hogy az egyenes híd kissé nehezebb. A mozdulat tónusossá teszi a kar izmait, lazítja a felsőttestet, és erősíti a híd nehezebb változataihoz létfontosságú, lapockák közötti izmokat.

Edzescélok

- Kezdő 1 sorozat 10 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 20 ismétléssel
- Haladó 3 sorozat 40 ismétléssel

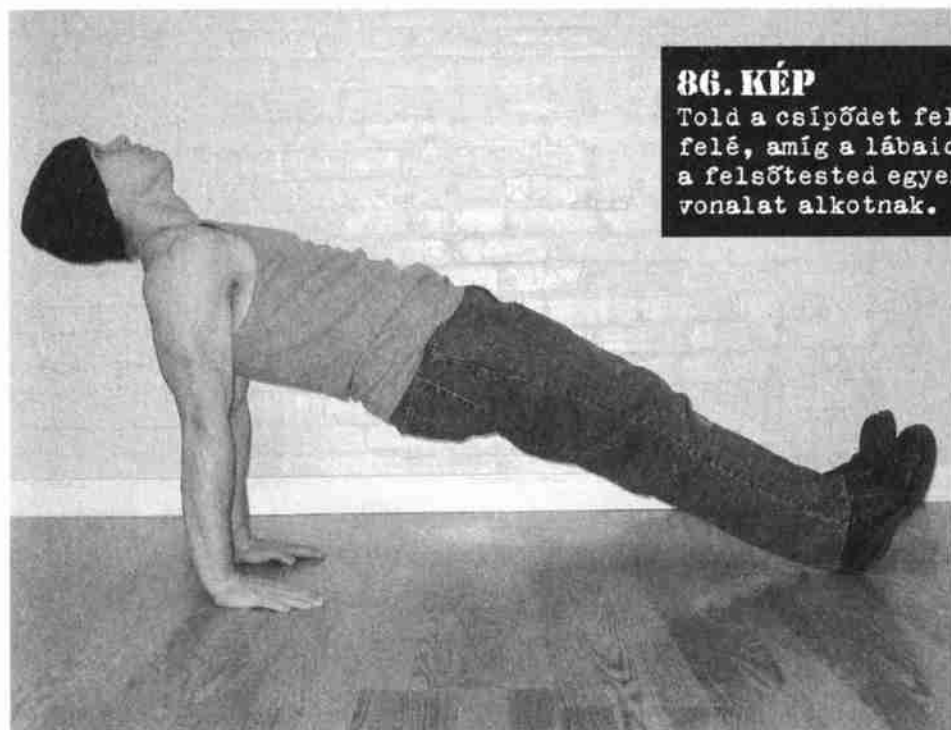
Így tökéletesítsd a technikádat

Ha az egyenes híd túl nehéz, könnyíthetsz a feladaton az erőkar csökkentésével. Nyújtott láb helyett végezd a gyakorlatot hajlított térdel, mint a rövid hídnál (84. kép). Ha még ez is túl nehéz, térdelj le, dőlj hátra, és próbáld meg a fenekedet pár centire elemelni a vádlidtól. Addig csináld ezt, amíg meg nem erősödsz az egyenes hídhoz.



85. KÉP

A tested most derékszöveget zár be: a felsőtested merőleges a lábaidra.



86. KÉP

Told a csípődöt felfelé, amíg a lábaid és a felsőtested egyenes vonalat alkotnak.



Híd SZÖGBEN

Végrehajtás

Ehhez a hídhoz szükséged lesz egy nagyjából térdmagasságig érő vagy egy kicsit magasabb tárgyra. A börtönben a prices például tökéletes eszköznek bizonyult. Az amerikai otthonokban az ágy egy kicsit magasabb ennél, de a célnak még így is megfelel. Ül az ágy vagy a prices szélére, és fekédj hátra úgy, hogy a lábaid a földön maradjanak, nagyjából vállszélességű terpeszben. Csússz kicsit előre, hogy a csípőd lekerüljön az ágyról, majd a kezeidet tedd a fejed két oldala mellé úgy, hogy az ujjaid a lábad felé nézzenek. Ez a kiinduló helyzet (87. kép). Nyomd lefelé a kezeidet, közben egyenesítsd ki a könyökeidet és told felfelé a csípődöt, hogy a hátad ívelt legyen. Lassan folytasd a tolást, ameddig tudod, de legalább addig, hogy a fejed és a tested teljesen felemelkedjen az ágyról. A karokat nem kell teljesen kinyújtani, a könyök maradhat hajlítva. Előfordulhat, hogy csak pár centire tudod felemelni magad. Ez rendben van. A fejedet egy kicsit hajtsd hátra úgy, hogy lásd a falat magad mögött. Ez a befejező helyzet (88. kép). Ismételd meg a mozdulatot visszafelé, és engedd le magad, amíg a felsőtested és a fejed ismét az ágyra kerül. Ismételd a gyakorlatot, ahányszor sikerül, közben lélegezz úgy, ahogy szoktál.

A gyakorlat átvilágítása

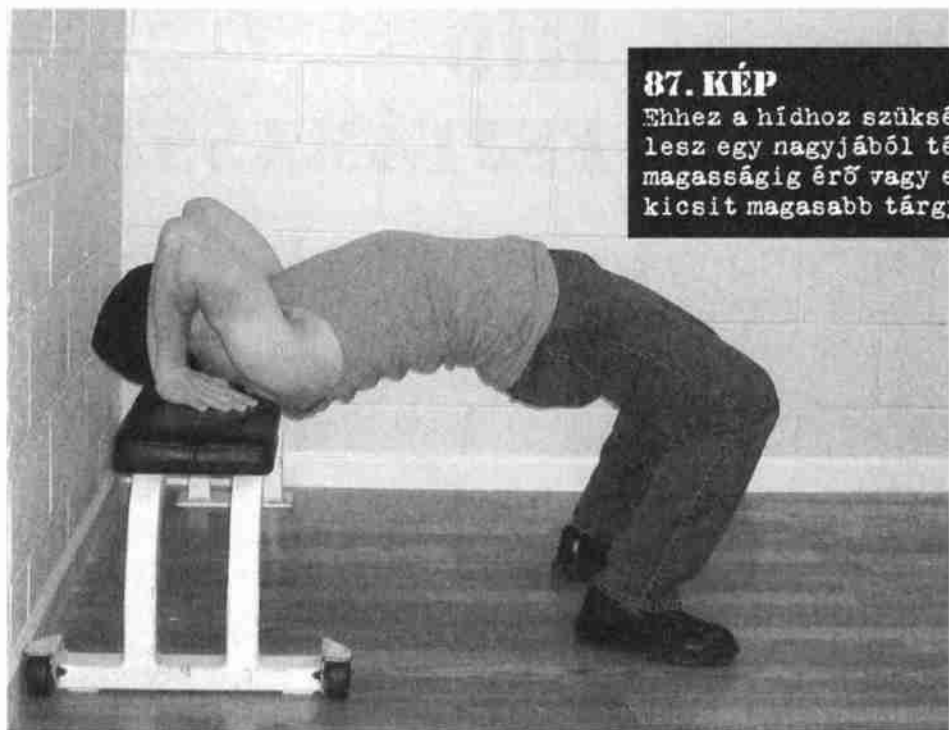
Ez a híd a sorozat első olyan gyakorlata, amikor használsz a haladó hidaknál szokásos „karok a fej felett” pozíciót. Ez a tartás erősíti a csuklókat, és megkezdődik a vállak és a mellkas felkészítését a későbbi gyakorlatokra. Ehhez a mozdulathoz az előző lépésekhez képest nagyobb rugalmasságra, és a gerinc felső szakaszának erősebb összehúzódására lesz szükség.

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 8 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 15 ismétléssel
- **Haladó** 3 sorozat 30 ismétléssel

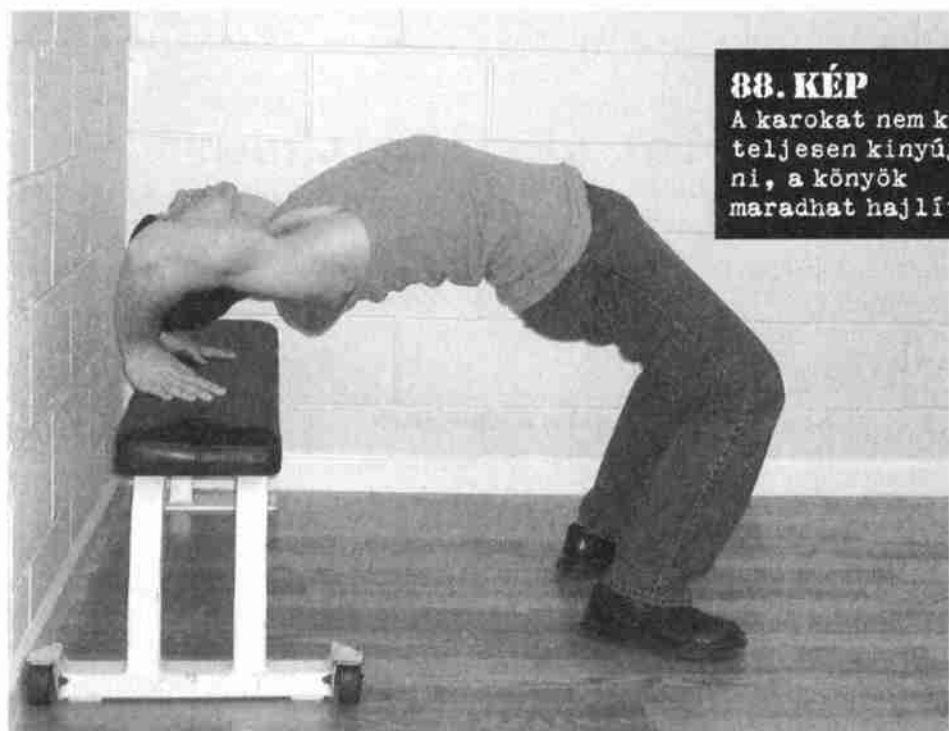
Így tökéletesítsd a technikádat

A híd annál könnyebb, minél hegyesebb szögben van a felsőtested az ágyhoz képest, azaz minél magasabban van a kezed és a fejed. Ha a híd szögben túl nehéz az ágyon, találj valami magasabb tárgyat – egy asztalt vagy íróasztalt –, amíg meg nem tudod csinálni alacsonyabban is.



87. KÉP

Ehhez a hídhoz szükséged lesz egy nagyjából térdmagasságig érő vagy egy kicsit magasabb tárgyra.



88. KÉP

A karokat nem kell teljesen kinyújtani, a könyök maradhat hajlítva.



Híd FEJTÁMASSZAL

Végrehajtás

Feküdj a hátadra a földön. A hajlítsd be a térdeidet és húzd fel a lábaidat, hogy a talpaid nagyjából 15-20 centire legyenek a fenekedtől. A lábfejedet tartsd vállszélességű vagy kicsit kisebb terpeszben. A kezeidet tedd kétoldalt a fejed mellé, tenyérrel a padlóra, az ujjaid a lábujjaid felé mutassanak. Most a könyökeid a mennyezet felé néznek. Told fel a csípődet, amilyen magasra csak tudod, a tested emelkedjen el a talajtól. Folytasd a tolást a karjaidon és a lábaidon keresztül is, amíg a hátad szép ívelt lesz és a csípődet magasan tartod. A fejed hajtsd hátra, hogy a koponyád teteje a padló felé nézzen. Ez a *hídtartás*. Tartsd meg a helyzetet egy másodpercig, majd hajlítsd a karjaidat és a lábaidat, amíg a fejed nagyon finoman meg nem érinti a padlót. Ez a kiinduló helyzet (89. kép). Ismét állj meg egy másodpercre, majd megint told fel magad a hídtartásba (90. kép). Ez a befejező helyzet. Óvatosan dolgozz, nehogy beüsd a fejedet. A hátad az egész sorozat alatt maradjon ívelt, és a gyakorlat közben végig lélegezz rendszeresen. Amikor megvagy az ismétlésekkel, lassan ereszd le a vállaidat, a hátadat és a csípődet a padlóra.

A gyakorlat átvilágítása

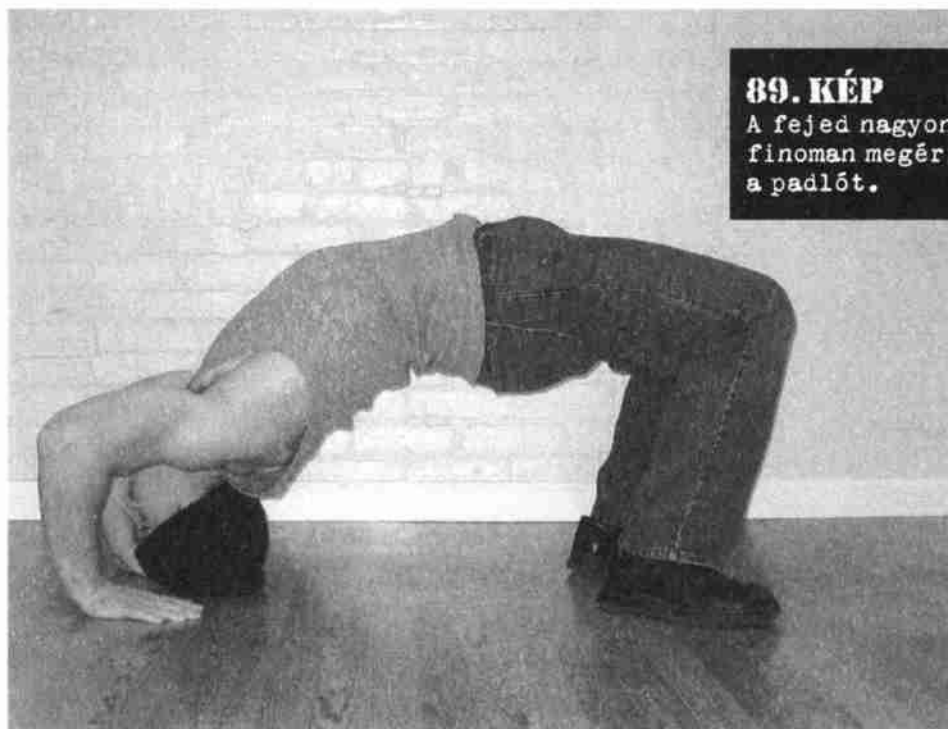
A jógaival ellentétben – ami a hátat statikus tartásokkal edzi – a tradicionális calisthenic a dinamikus (vagy mozgató) erőre összpontosít. Ez a rövid mozgásterjedelmű technika csak előzetes lépés a teljes híd technikáinak elsajátítása felé.

Edzescélok

- Kezdő 1 sorozat 8 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 15 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 25 ismétléssel

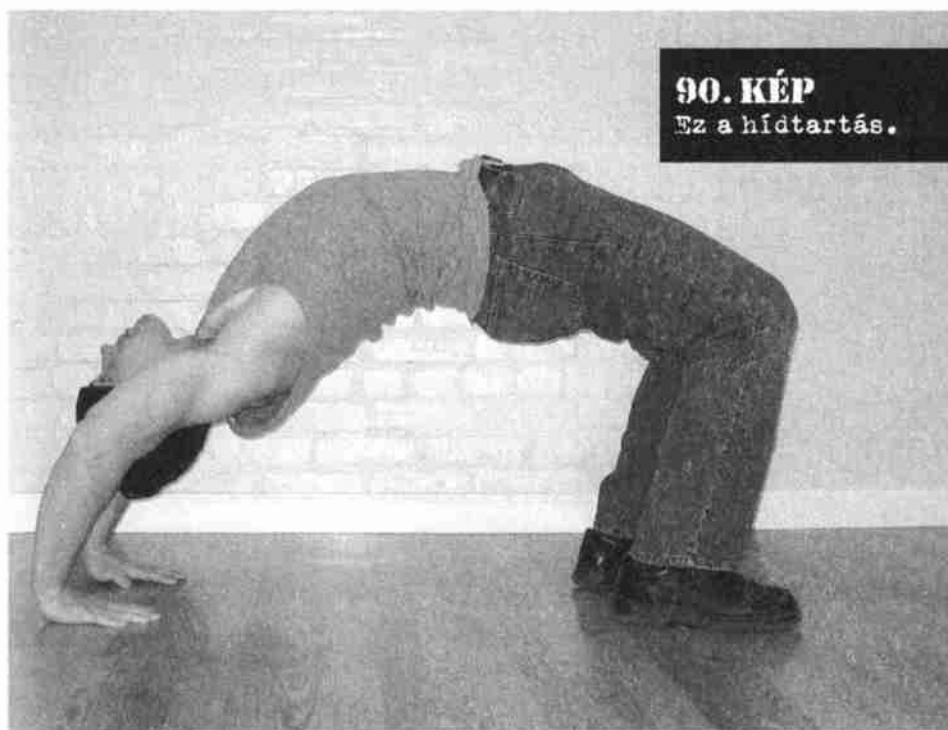
Így tökéletesítsd a technikádat

Ha nehézséget okoz az eredeti hídtartás végrehajtása, kezd úgy, hogy valami kisebb tárgyat – két-három párnával meg tudod oldani – a hátad alá teszel. Ha nem tudod a fejeddel megérinteni a talajt, dolgozz kisebb mozgástartományban, és edzésről edzésre ereszkedj lejjebb.



89. KÉP

A fejed nagyon
finoman megérinti
a padlót.



90. KÉP

Ez a hídtartás.



FÉL HÍD

Végrehajtás

A gyakorlathoz kosárlabdára vagy focilabdára lesz szükséged a technikád ellenőrzésére. Ül le a földre, a labdát tedd a hátad mögé. Feküdj hátra úgy, hogy csak a talpaid és a vállaid legyenek a talajon. A lábaidat tartsd vállszélességű vagy kicsit szélesebb terpeszben, a labda pedig valahol a veséd környékén legyen. Ha kényelmetlen a helyzet, a gyakorlat megkezdése előtt tegyél egy összehajtogatott törülközőt vagy egy párnát a labdára. Tedd a kezeidet a fejed mellé tenyérrel a föld felé, az ujjaid a lábujjak felé mutassanak. Most a kezeiddel kezd felfelé tolni magad, hogy a vállaid és a fejed felemelkedjenek a padlóról, és a testsúlyodat a kezeid, a labda és a lábaid tartsák. Ez a kiinduló helyzet (91. kép). Innen nyújtsd ki a kezeidet és a lábaidat, told a csípődöt olyan magasra, amennyire csak tudod, és emeld a hátadat, amíg fel nem emelkedsz a labdáról. Addig emelkedj, amíg a hátad teljesen ívelt nem lesz (92. kép). A felső pozícióban állj meg egy pillanatra, majd lassan engedd le magad a kiinduló helyzetbe. Miután megkezdted a sorozatot, csak addig ereszkedj, amíg a veséd környékével kicsit meg nem érinted a labdát – ne tedd rá az egész testsúlyodat. Ismételd a gyakorlatot, közben amennyire csak tudsz, lélegezz rendszeren.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a mozdulat a 6. lépés, a *teljes híd* mozgástartományának a felső felével dolgozik. Mire meg tudod csinálni a gyakorlat haladó ismétlésszámát, a gerinc körüli izmaid elég erősek lesznek ahhoz, hogy hozzátedd a gyakorlat alsó felét is.

Edzéscélok

- **Kezdő** 1 sorozat 8 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 15 ismétléssel
- **Haladó** 2 sorozat 20 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

A többi hídtechnikához hasonlóan erre is igaz, hogy ha problémáid vannak a leírtak szerinti végrehajtással, kezd alacsonyabban, majd fokozatosan növeld a mozgástartományt.

91. KÉP

A lábaidat tartsd vállszélességű vagy kicsit szélesebb terpeszben, a labda pedig valahol a veséd környékén legyen.



92. KÉP

Addig emelkedj, amíg a hátad teljesen ívelt nem lesz.





TELJES HÍD

Végrehajtás

Feküdj a hátadra. A hajlítsd be a térdeidet és húzd fel a lábaidat, hogy a talpaid nagyjából 15-20 centire legyenek a fenekedtől. A láb legyen vállszélességű vagy kicsit kisebb terpeszben. A kezeidet tedd kétoldalt a fejed mellé tenyérrel a padlóra, az ujjaid a lábujjaid felé mutassanak. Ennél a pontnál a könyökeid a mennyezet felé néznek. Ez a kiinduló helyzet (93. kép). Told felfelé a csípődet, amennyire csak tudod, a tested emelkedjen fel a földről. Folytasd a tolást a kezeiddel is, amíg a hátad ívelt lesz és a csípőd magasan áll. A tökéletes hídnál a karjaid teljesen ki vannak nyújtva. A fejed engedd hátra a karjaid között, hogy lásd a falat a hátad mögött. Ez a befejező helyzet (94. kép). Tartsd meg egy másodpercig, majd végezd el a gyakorlatot visszafelé. Kontrolláld a leereszkedésedet is: sokkal többet profitálsz a gyakorlatból, ha lassan ereszkedsz le, mint ha egyszerűen csak összeomlana a híd. Ereszkedj le fokozatosan, amíg a csípőd, a hátad és a fejed is teljesen leérkezik a földre. Ez a mozdulatsor jelent egy ismétlést. Csináld annyi ismétlést, amennyit eltervezted, közben folyamatosan lélegezz rendszeren.

A gyakorlat átvilágítása

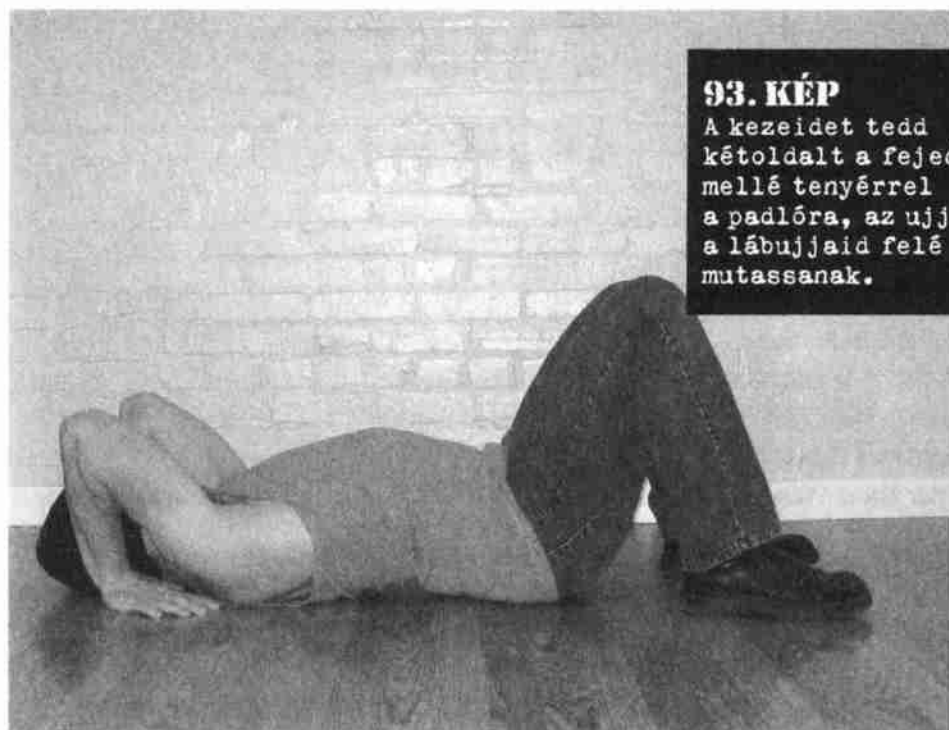
A *teljes híd* egy fantasztikus gyakorlat. Segít megelőzni és helyrehozni sok hátproblémát, növeli a teljes test hajlékonyságát, megerősíti a gerinc mélyizmait, tágítja a bordaketrecet, javítja a keringést és még az emésztést is segíti.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 6 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 15 ismétléssel

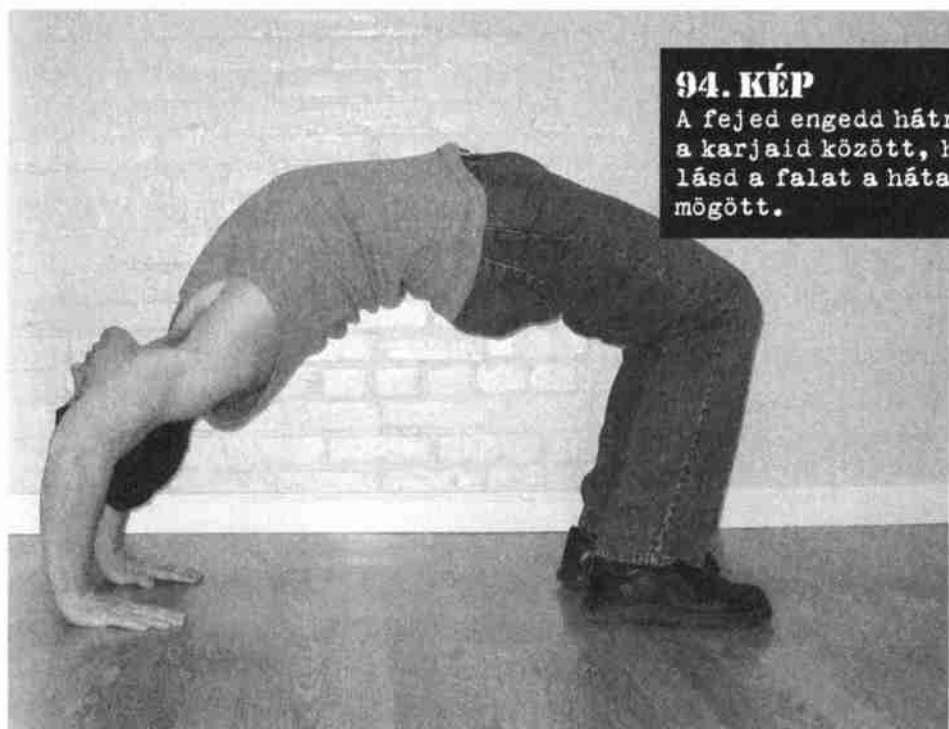
Így tökéletesítsd a technikádat

Az ideális híd – különösen a lábak és a karok teljes kinyújtása – nehéz, és türelmes gyakorlást igényel. Amikor elkezded, egyszerűen csak próbáld meg a testedet olyan magasra tolni, amennyire csak tudod. Idővel a tökéletesség is elérkezik.



93. KÉP

A kezeidet tedd kétoldalt a fejed mellé tenyérrel a padlóra, az ujjaid a lábujjaid felé mutassanak.



94. KÉP

A fejed engedd hátra a karjaid között, hogy lásd a falat a hátad mögött.



FALSÉTA (LEFELÉ)

Végrehajtás

Állj nagyjából kartávolságra a faltól. Ha kétségeid támadnak, inkább állj közelebb, mint távolabb, így ugyanis biztonságosabban tudod kiigazítani a helyezetedet. A lábaidat tartsd vállszélességű terpeszben. Told előre a csípődet és kezdj el hátrafelé dőlni. Emeld fel az álladat és döntsd hátra a fejedet, amennyire kényelmes. Lassan dőlj hátra addig, amíg meglátod a falat magad mögött. Amikor már látod a falat, emeld fel a kezeidet, nyújtsd a vállad fölé, és tedd a tenyereidet a falra fejmagasságban, lefelé néző ujjakkal. Ez a kiinduló helyzet (95. kép). Kicsit told el a testsúlyod egy részét az egyik kezeddal, ereszkedj lejjebb pár centivel, majd tedd vissza a kezed biztonságosan a falra. Kövesd ezt a mozdulatot a másik kezeddal is, és tedd még lejjebb. Ahogy a kezeiddel lefelé „sétálsz” a falon, dőlj egyre hátrább (96. kép). Minél lejjebb kerülsz, annál inkább el kell majd távolodnod a faltól, hogy elférjen a hátrahajló tested. Ha kell, apró lépésekkel kerülj távolabb a faltól. Válto gasd a fenti lépéseket, amíg ki nem fogysz a falból. Ha leértél a padlóra, tedd le a tenyereidet a földre. Most teljes *hidtartásban* állsz a fal mellett. Ez az alsó pozíció (97. kép). Innen egyszerűen engeddd le a tested a földre, és állj fel. Állj vissza a kiinduló helyzetbe, és sétálj le megint a falon. Lélegezz úgy, ahogy szoktál.

A gyakorlat átvilágítása

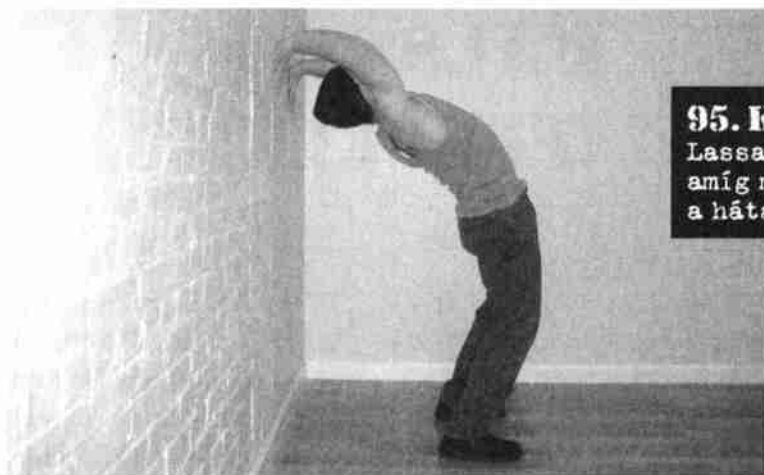
Könnyebb lefelé sétálni a falon, mint felfelé. Először ezt kell profin csinálnod.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 3 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 6 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 10 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Elsőre csak nagyon kevesen tudnak teljesen lesétálni a falon. Próbálj minden alkalommal lejjebb ereszkedni. Könnyebb lesz a dolgod, ha kis „lépésekkel” haladsz.



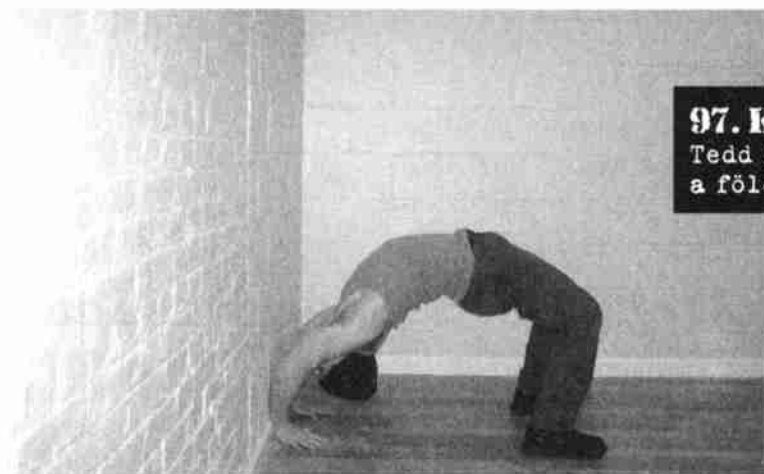
95. KÉP

Lassan dőlj hátra,
amíg meglátod a falat
a hátad mögött.



96. KÉP

Ahogy lefelé „sétálsz”
a falon a kezeiddel,
dőlj egyre hátrább.



97. KÉP

Tedd le a tenyereidet
a földre.



FALSÉTA (FELFELÉ)

Végrehajtás

Ez a lépés úgy kezdődik, hogy a falnak háttal állsz, de nem érsz hozzá. Innen foglald el a lefelé sétálás kiinduló helyzetét: kezeidet nyújtsd hátra a vállaid fölött, dőlj hátra és érj el a falat (95. kép). Majd sétálj le úgy, ahogyan azt a 7. lépésben leírtam, amíg el nem éred a teljes *hídtartást* a fal mellett (97. kép). Most itt az ideje, hogy elindulj felfelé. Ez úgy történik, hogy egyszerűen elvégzed a technikát a másik irányba is. Tedd az egyik tenyeredet a falra, és nyomd neki a testsúlyodat. Ezután tedd fölé a másik kezed (98. kép). A technika legnehezebb része, amikor a kezedet a földről a falra teszed. Ezután egyszerűen mindig tedd az egyik kezed a másik fölé, miközben felfelé sétálsz a falon. Ahogy a tested kiegyenesedik, valószínűleg apró lépéseket kell tenned hátra, a fal felé, hogy a tenyereid a megfelelő nyomást tudják kifejteni a falra. Addig menj felfelé, amíg majdnem egyenesen állsz (99. kép). Innen óvatosan lökd el magad a faltól, hogy teljesen kiegyenesedj, a hátad mögött a fallal (100. kép). Ez a ciklus – állsz, lesétálsz, visszasétálsz, majd felállsz – egy ismétlést jelent.

A gyakorlat átvilágítása

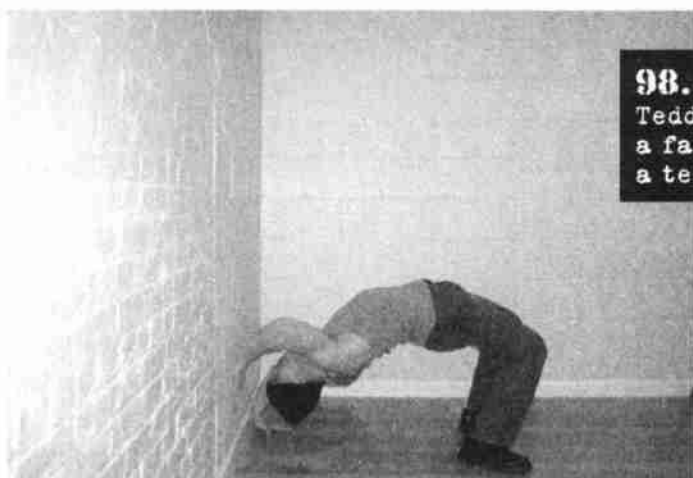
Ha már elég erős és hajlékony vagy ahhoz, hogy a kezeiddel *lesétálj* a falon, ideje megtanulni *felfelé* is. Ehhez nem kell extra hajlékonyság, viszont több erő igényel, mivel a gravitáció ellen dolgozunk.

Edzéscélok

- Kezdő 1 sorozat 2 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 4 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 8 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

A 7. lépéshez hasonlóan a kulcs itt is az, hogy fokozatosan növeld a mozgástartományt. Amikor először próbálsz, csak addig menj lefelé a falon, ahonnan még biztosan fel tudsz sétálni. Ha kell, jelöld meg krétával a szintet. Idővel egyszerűen ereszkedj egyre lejjebb.



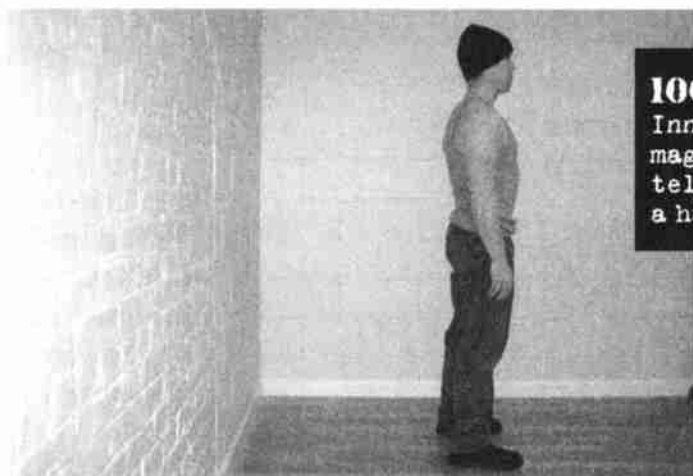
98. KÉP

Tedd az egyik tenyeredet a falra, és nyomd neki a testsúlyodat.



99. KÉP

Addig menj felfelé, amíg majdnem kiegyenesedsz.



100. KÉP

Innen óvatosan lökd el magad a faltól, hogy teljesen kiegyenesedj, a hátad mögött a fallal.



Híd HÁTRAFELÉ

Végrehajtás

Állj egyenesen, nagyjából vállszélességű terpeszben. Figyelj arra, hogy ne legyen semmi a hátad mögött, legalább a magasságoddal megegyező távolságra. Ez a kiinduló helyzet. Tedd csípőre a kezeidet, és kezd el előretolni a medencédet (101. kép). Amikor a medencédet már nem tudod jobban előretolni, kezd el hajlítani a térdeidet, és ezzel egy időben a gerincedet íveld hátra. Hajtsd hátra a fejedet, és ereszkedés közben nézz hátrafelé. A fentiek mind egyetlen lassú mozdulat részei. Addig íveld hátrafelé a hátadat, amíg pár lépéssel magad mögött meg nem látod a padlót. Ahogy meglátod a talajt, vedd le a kezeidet a csípődről, és nyújtsd hátra őket a vállaid fölött, a fejed mögé (102. kép). Ez a mozgó testtartás jelentős hajlékonyságot igényel, de majd meglátod, hogy a csípőd előretolása és a térdek hajlítása miatt nem fogsz hátraesni. A mozdulat közben nyújtsd ki a karjaidat és folytasd a dőlést, amíg a tenyereid el nem érik a földet. Ez a teljes *hídtartás* befejező helyzete (103. kép). Innen hajlítsd a könyökeidet és a térdeidet, amíg a hátad le nem ér a földre. Ezután megint állj a kiinduló helyzetbe és kezdheted a második ismétlést. A sorozat közben lélegezz úgy, ahogy szoktál.

A gyakorlat átvilágítása

Ez az eddigi legnehezebb hídechnika. Ez a mesterlépés, az *állásból állásba végrehajtott híd* „szélső” vagy negatív szakasza.

Edzéscélok

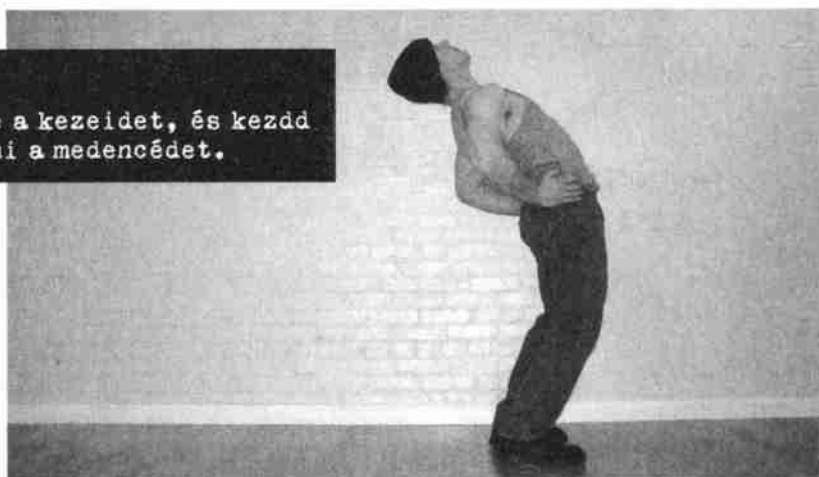
- Kezdő 1 sorozat 1 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 3 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 6 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Első próbálkozásra valahol a mozdulat utolsó harmada környékén valószínűleg hátra fogsz esni, és ha szerencséd van, a tenyereden landolsz. Ez nem elfogadható – addig kell gyakorolnod, amíg finoman nem tudod *letenni* a tenyeredet a földre. Segíthet az a fogás, ha lépcsőn gyakorolsz. Minden alkalommal egy lépcsőfokkal lejjebb tedd le a tenyeredet, míg végül le tudod tenni a földre.

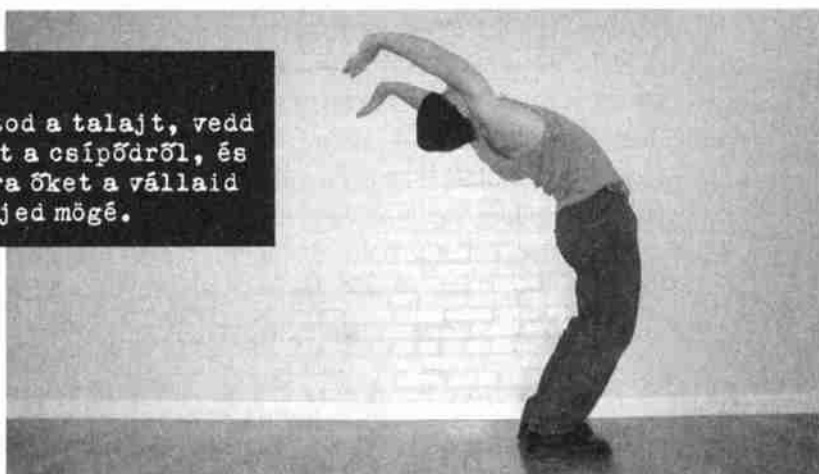
101. KÉP

Tedd csípőre a kezeidet, és kezd el előretolni a medencédet.



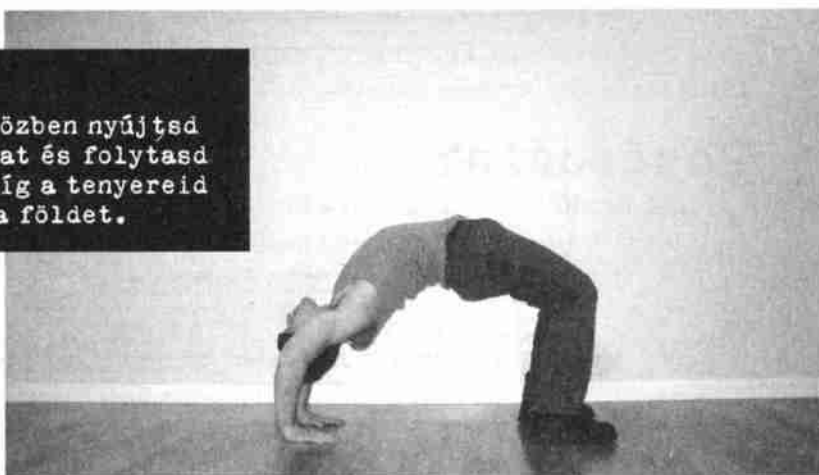
102. KÉP

Ahogy meglátod a talajt, vedd le a kezeidet a csípődről, és nyújtsd hátra őket a vállaid fölött, a fejed mögé.



103. KÉP

A mozdulat közben nyújtsd ki a karjaidat és folytasd a dőlést, amíg a tenyereid el nem érik a földet.





HÍDÁLLÁSBÓL ÁLLÁSBA

Végrehajtás

Állj egyenesen, és menj le hídba hátrafelé (109. kép), teljes *hídtartásba* (104. kép). Ebből a helyzetből told a testsúlyodat a combjaid felé, és hajlítsd a térdeidet, miközben folyamatosan egyenesítsd ki a karjaidat. Fokozatosan told a testsúlyodat a combod felé először a karjaiddal, majd végül a tenyeredet is emeld fel a padlóról, és az ujjaiddal tolj. Ha a hátad elég hajlékony a nagy ív megtartására, a hasad pedig elég erős, ennél a pontnál az ujjaid is eltávolodnak a földtől, ahogy elkezded felegyenesedni (105. kép). A felfelé induló mozdulat annak a következőképpen legyen, hogy a testsúlyodat lassan előretoldad, *nem* pedig annak, hogy a kezeiddel dinamikusan ellökted magad a talajtól. Folytasd a mozdulatot, húzd vissza a karjaidat a vállaid fölé, és emeld a nyakad a testeddel egy vonalba. Végül húzd vissza a csípődöt, amíg teljesen ki nem egyenesedsz, és a kezeid a tested mellett lesznek. Ez a befejező helyzet (106. kép). Teljes ismétlésnek az számít, ha egyenesen állsz, hátradőlsz teljes hídtartásig, majd kiegyenesedsz álló helyzetbe. Ismételd a gyakorlatot, lélegezz, ahogy szoktál.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a sorozat legkeményebb hídgyakorlata. Hihetetlen hajlékonyságot, erős ízületeket, erőteljes izmokat, jó egyensúlyérzékelt és koordinációt igényel. Ha rendszeresen gyakorolod a *hídát állásból állásba*, gyorsabb leszel, megmasszírozod a belső szerveidet, kiigazítod a gerincet és az izomrendszert, valamint növeled az energiádat. A magas ismétlésszám nagyon megdobja az anyagcserét.

Edzéscélok

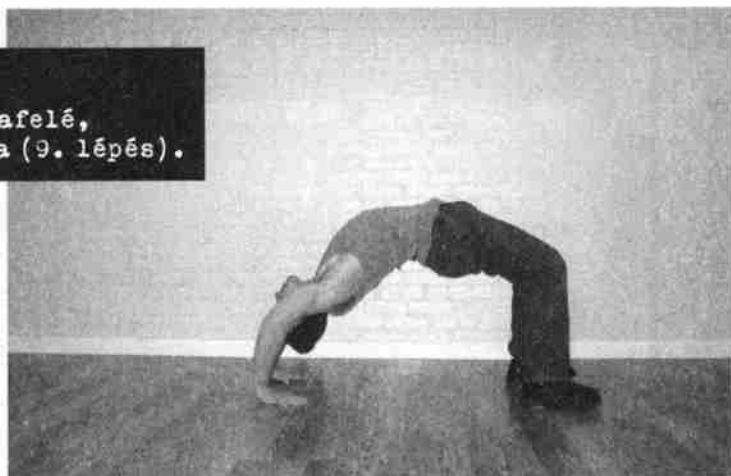
- Kezdő 1 sorozat 1 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 3 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 10-30 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

A *hátrafelé hídhoz* (9. lépés) hasonlóan használhatsz lépcsőket ahhoz, hogy fokozatosan tudj mélyebbre ereszkedni. Szintén segít, ha nagyon széles terpeszben állsz. De azért törekedj a vállszélességű terpeszre.

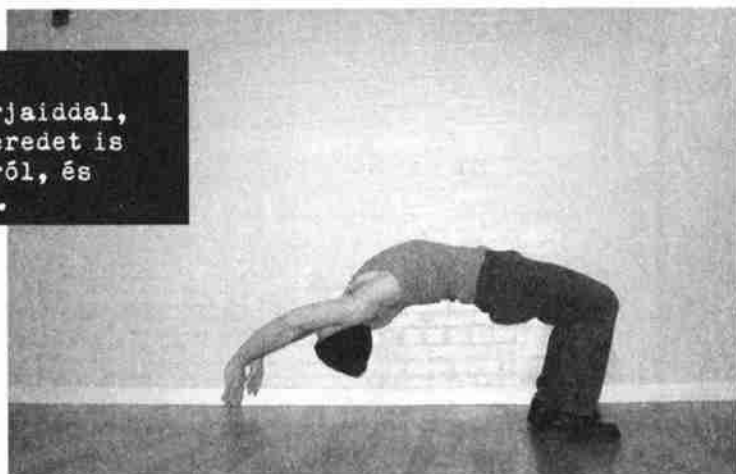
104. KÉP

Menj le hídba hátrafelé,
teljes hídtartásba (9. lépés).



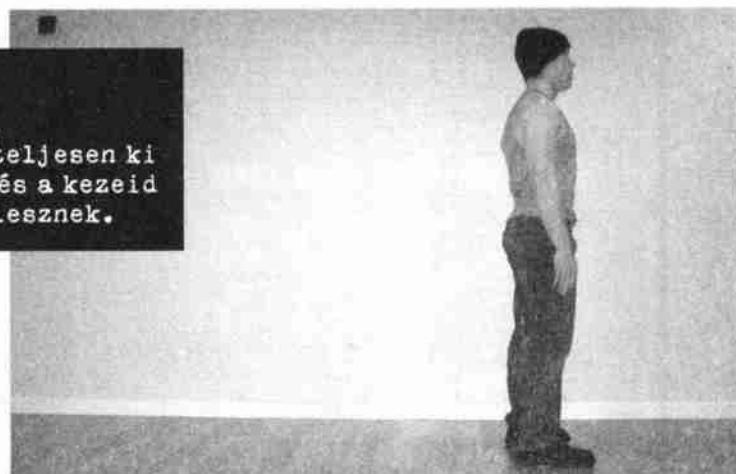
105. KÉP

Tolj először a karjaiddal,
majd végül a tenyeredet is
emeld fel a padlóról, és
az ujjaiddal tolj.



106. KÉP

Végül húzd vissza
a csípődöt, amíg teljesen ki
nem egyenesedsz, és a kezeid
a tested mellett lesznek.



A HÍDSOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ
LÉPÉS**

**RÖVID
HÍD**

(232-233. oldal)

CÉL: 3 X 50,

majd kezd
a második lépést

**MÁSODIK
LÉPÉS**

**EGYENES
HÍD**

(234-235. oldal)

CÉL: 3 X 40,

majd kezd
a harmadik lépést

**HARMADIK
LÉPÉS**

**HÍD
SZÖGBEN**

(236-237. oldal)

CÉL: 3 X 30,

majd kezd
a negyedik lépést

**NEGYEDIK
LÉPÉS**

**HÍD
FEJTÁMASSZAL**

(238-239. oldal)

CÉL: 3 X 25,

majd kezd
az ötödik lépést

**ÖTÖDIK
LÉPÉS**

**FÉL
HÍD**

(240-241. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezd
a hatodik lépést

A HÍDSOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**HATODIK
LÉPÉS**

**TELJES
HÍD**

(242-243. oldal)

CÉL: 2 X 15,

majd kezd
a hetedik lépést

**HETEDIK
LÉPÉS**

**FALSÉTA
(LEFELÉ)**

(244-245. oldal)

CÉL: 2 X 10,

majd kezd
a nyolcadik lépést

**NYOLCADIK
LÉPÉS**

**FALSÉTA
(FELFELÉ)**

(246-247. oldal)

CÉL: 2 X 8,

majd kezd
a kilencedik lépést

**KILENCEDIK
LÉPÉS**

**HÍD
HÁTRAFELE**

(248-249. oldal)

CÉL: 2 X 6,

majd kezd
a tizedik lépést

**MESTER-
LÉPÉS**

**HÍDÁLLÁSBÓL
ÁLLÁSBA**

(250-251. oldal)

**LEGVÉGSŐ
ERŐPRÓBA:
2 X 10-30**

Továbblépés

Manapság az edzőtermekben rengeteg felpumpált fickót látni elég erős végtagokkal és felsőtesttel – mármint ahhoz elég erősek, hogy súlyokat emelgesse- nek egy teremben. De ez minden, amit tudnak. Ne legyenek kétségeid: ha egyszer eléred a hídsorozatban a mesterlépést, hihetetlen erős gerinced lesz, és nemcsak a hát felszíni izmai által, de a mély rétegekben is, amiket a nehéz erőemelő technikák általában nem dolgoztatnak meg. Ugyanígy, rengeteg harcművésszel találkoztam, akik azt hitték magukról, hogy hajlékonyak. Amikor együtt edzel velük, kiderül, hogy csak előrehajlaskor olyan hajlékonyak – kérd meg őket, hogy hajoljanak hátrafelé, és érintsék meg a talajt: egészen biztosan seggre fog- nak ülni.

A hídsorozat a rugalmasság és az erő hihetetlen kombinációját adja meg neked. Már akkor is megérné bevenni az edzésedbe, ha csak ennyit tudna nyújtani. De a hídsorozat elvégzése ennél többet is kínál, sokkal többet, mint a világon bármely másik gyakorlat. Sokkal, sokkal többet. Rendbe hozza a régi hátsérüléseket és megelőzi az újabbakat, mint például a porckorongsérvet; tonizálja a hasizmokat, a deltaizmokat, a karokat és a lábakat; tágitja a mellkast és lazítja a vállakat; az egész testet ügyesebbé és koordináltabbá teszi; javítja az egyensúlyérzékét és elősegíti az egészséges emésztést. És még tudnám folytatni.

Amikor eljön az ideje, és eléred a mesterlépést, és azon kezdesz gondolkodni, hogy merre tovább, bölcsen teszed, ha észben tartod ezeket a tényeket. A híd sokkal több egy erő- vagy hajlékonysági gyakorlatnál – önmagában egy *teljes* edzés- mód- szer, ami az erőnlét és az egészség gyakorlatilag minden területén megkönnyíti a fejlődést. Ezért amikor azt keresed, hogyan léphetnél túl az állásból-állásba vég- zett hídon, ne csak erőben és hajlékonyságban gondolkozz.

Az bizonyos, hogy erősödhetsz a híddal: például visszatérhetsz a teljes híd- hoz, de súlyokkal – például súlymellény formájában. Ismertem egy hatalmas erő- emelőt a San Quentinben, aki úgy tartotta meg a teljes hidat, hogy a kilencvenki- lós haverja a hasán ült! Egyszerűen nem hinnéd el, hogy egy akkora ember képes lenne egy ilyen kecses gyakorlat végrehajtására: több mint 135 kiló volt, és nem csak izomból. Mégis, az évek alatt elvégzett hidak ruganyossá tették. Bár lenyű- gözőnek tartom a súllyal végzett hidat, *minden* gerincgyakorlatnál nagyon óvatos vagyok a súlyokkal; egyszer-kétszer próbálgatni az egy dolog, de ha évekig csi- nálod – márpedig ha érezni akarod az előnyeit, akkor muszáj –, előbb-utóbb visz- sza fog ütni.

A hajlékonyságodat is könnyen növelheted, ha akarod. Egyszerűen annyit kell tenned, hogy a híd mozgástartományának a szélső szakaszaira koncentrálsz, és minden alkalommal megpróbálsz közelebb tenni a fejedet a lábujjaidhoz. Ennél a mozdulatnál az emberi test végső hajlékonysága odáig is terjedhet, hogy a talpádat a fejedre teszed – jógában ez a skorpió póz. Biztos láttál már gumiembereket ilyen mutatványt csinálni – én is mások bámulásakor jutottam a legközelebb ehhez a gyakorlathoz! Hacsak nem kezdtél nagyon fiatalon tornázni és nem vagy nő, gyakorlatilag nulla esélyed van arra, hogy eljuss erre a szintre. Felnőtt férfiaknál nagyon ritka, hogy meg tudják csinálni ezt a gyakorlatot, kivéve ha *hipermobilitás szindrómájuk* van – amit néha (tévesen) „kettős ízületűségnek” hívnak. A hajlékonyság fontos, de vannak biztonságosabb és hatékonyabb utak a hát ruganyossá tételére, szóval én nem tanácsolnám, hogy ilyesfajta edzésre koncentrálj.

Ha tovább akarsz lépni az állásból állásba végzett hídon, én két utat javasolnék. Először is megpróbálhatod *összevonni* a hidat a testsúlyod mozgatásával – itt különösen a kézenállásból végzett fekvőtámaszra gondolok. Amikor hídban vagy, ahelyett, hogy a *kezeiddel* tolnád fel magad, rúgj felfelé a *lábaiddal*, és függőleges helyzetben tartsd meg a kézenállást. Ezt azért egy kicsit gyakorolni kell, de mennyire klassz már így felmenni kézenállásba! Ha ez megy, próbáld meg visszafelé, vagyis kézenállásból engedd le a lábaidat, amíg hídba érkezel. (Amikor először próbálsz, azért tegyél oda valamit, ami tompítja az esést.) Ha már mindkettőt meg tudod csinálni lassan és egyenletesen, kombinálhatod őket: ugorj kézenállásba, engedd le a lábaidat hídba, és a lábaiddal felfelé rúgva emelkedj megint kézenállásba. Ez a haladó, két részből álló technika a test minden izmának vaskeménységét és ostorszerű hajlékonyságát igényli. Fantasztikusan jó a test teljes kontrollálásához és kiválóan kielégíti az új tanulásának igényét. Azt már mondanom sem kell, hogy ezt a gyakorlatot csak akkor érdemes egyáltalán *megkísérelni*, ha már tökéletesen tudod a híd mesterlépését, és a *kézenállásban végzett fekvőtámasz* sorozatában legalább a 4. lépésig (lásd a 278–279. oldalt) eljutottál.

Ha viszont ez a fajta erőtorna nem jön be neked, próbáld ki a hidat emelvényről. Az emelvény használata egy kevésbé ismert módja annak, hogy az állásból állásba végrehajtott híd nehezebbé és egyre robbanékonyabbá tedd anélkül, hogy külső ellenállást használnál. Állj egyenesen egy kis emelvényen. Egy lépcsőzöpad például jó választás. Hajolj hátra, és végül menj le hídba. Ha tudod, told vissza magad a kiinduló helyzetbe. A megváltozott szög miatt ehhez nagyon komoly erőre lesz majd szükséged. Valószínűleg ez a legjobb módja annak, hogy az állásból állásba végrehajtott hídról továbblépj, viszont mindenképpen lassan és óvatosan kezdj, mert a gyakorlat megterhelheti a csuklódát.

Változatok

A híd rendkívül átfogó gyakorlat, emiatt csak kevés olyan változata van, amit helyette végezhetsz. A következő gyakorlatok közül néhány – a *tevetartás* jó példa erre – kicsit közelebb jár a híd utánzásához, mivel a gerinc erősségét és rugalmasságát is igénylik. A többi gyakorlat azonban – mint a hiperextenziók (törzshajlítás) – csupán erősíti a gerincet és a csípőt, de alig van hatással a törzs hajlékonyságára. Emiatt ezek a gyakorlatok arra jók, hogy ha valamilyen oknál fogva – pl. karsérülés miatt – nem tudod csinálni az eredeti híd gyakorlataidat, fenntarthatod a hátad erejét.

Bölcsőtartás

Ez egy klasszikus gerincgyakorlat, ami fejleszti a hátizmok összehúzóásra való képességét, edzi a csigolyákat és a körülötte lévő inakat is. Feküdj a hasadra, arccal a föld felé. Hajlítsd be a térdeidet és emeld a lábaidat a feneked fölé, majd kapd el a bokáidat az azonos oldali kézzel. Ez már önmagában is erősít, de még nem végeztünk. A gerinc közeli izmok erejével próbáld meg a mellkasodat és a térdeidet egyszerre felemelni a földről, amennyire csak tudod. Tartsd meg a helyzetet 10-30 másodpercig. Ha már jól érzed magad a *bölcsőtartásban*, megpróbálhatod a *tevetartást*.

Tevetartás

Térdelj le a földre, a térdeid néhány centi távolságra legyenek egymástól. Ne ülj le a vádlíjaidra, hanem egyenesedj ki úgy, hogy a csípőd egyenesen álljon és a tested „L” alakot formázzon. Ebből a helyzetből lassan íveld hátra a gerincedet, és nyúlj hátra, hogy megfogd a bokáidat. Ha ez sikerült, told előre a csípődet, amennyire csak tudod. Bár könnyűnek hangzik, a pózt csak akkor tudod megtartani, ha a gerinc körüli mély izmok elég erősek hozzá. Tartsd ki 10-30 másodpercig. Ezt a remek kis nyújtást egy, a nyugati parton élő jógás fickótól tanultam. Úgy tűnik, senki nem tudja, miért hívják „tevének” – szerintem köze nincs egy tevéhez.

Gekkhíd

Ez a teljes híd kissé nehezebb változata. Egyszerűen menj le teljes *hídtartásba* (90. kép), és vízszintesen emeld fel az egyik kezedet és az ellentétes oldali lábaidat. Röviden tartsd ki a pózt, majd tedd vissza a végtagjaidat, és emeld fel a másik kettőt. Ehhez erősebb végtagok kellene, mint a rendes hídtartáshoz, és megerősíti az ágyéki terület izmait is, amik nagyon keményen dolgoznak az egyensúly megtartásáért.

Hiperextenzió (törzshajlítás)

Ez azon kevés feladatok egyike, amihez szerintem edzőtárs kell. Feküdj hasra egy asztalon, íróasztalon vagy magasabb padon úgy, hogy a lábaid és a medencéd az asztalon legyenek, de a felsőtested egyenesen lefelé lógjon. A felsőtest és a lábak a csípőnél derékszöget zárnak be. A pozíció megtartásához szükséged lesz valakire, aki tartja a bokáidat, hogy le ne ess. Szintén nem árt, ha egy összegöngyölt törülközőt vagy párnát teszel a csípőd alá, hogy az asztal széle ne vágja. Tedd a kezeidet a fejed mögé, és emeld a felsőtestedet, amíg a lábaiddal egy vonalba nem kerül. Tartsd meg a helyzetet egy másodpercig, majd engedd le magad – magas ismétlésszámmal dolgozz. A hiperextenziók megoldozzák a combhajlítókat, a farizmokat, a csípőt és a gerinc közeli izmokat. Ez nagyon hasznos kis gyakorlat, ugyanis úgy erősíti ezeket az izmokat, hogy közben nem jelent semmilyen terhelést a gerinc számára. Akiknek eltört vagy részben kimozdult a porckorongjuk a nehéz felhúzások és guggolások miatt, azok is edzhetik így a hátukat, anélkül, hogy súlyosbítanák a meglévő problémát.

Fordított hiperextenzió

A hiperextenzió lényege, hogy a lábak stabilak, a felsőtest felemelkedik és a mozgás fő tengelye a csípő. Nyilvánvaló, hogy ezeken az izmokon úgy is dolgozhatsz, ha megfordítod a mozgást a felsőtest stabilan tartásával és a lábak emelésével, miközben a csípő marad a mozgástengely. Ehhez arccal előre fekédj fel egy asztalra – általában jobb, ha széltében – úgy, hogy az arcod és a felsőtested legyenek rajta, és most a lábaid lógjanak le róla. (Mivel a lábak általában hosszabbak a felsőtestnél, valószínűleg le fognak érni a földre. Ez nem baj.) Kapaszkodj bele az asztalba, hogy a felsőtestedet stabilan tudd tartani, és emeld fel a lábaidat a hátad mögött, a törzseddel egy vonalba. Nehezebb lesz a gyakorlat, ha a lábadat a lehető legegyszerűbben tartod. A felső pozícióban röviden tartsd meg a helyzetet, majd teljes kontroll mellett engedd le a lábaidat. Magas ismétlésszámmal dolgozz. Úgy vettem észre, hogy a nagy, jól kipárnázott fotelek kiválóan alkalmasak fordított hiperextenziós célokra, csak igazgasd el rajta magadat úgy, hogy a csípőd az egyik karfán legyen, a mellkasod meg a másikon, a karjaiddal pedig fogd meg a fotel alját. Ha van otthon ilyen kényelmes széked, próbáld ki! Sajnos a priccsek és az ágyak nem elég magasak ahhoz, hogy érdemes legyen rajtuk gyakorolni. A fordított hiperextenzió rendelkezik a hagyományos változat minden előnyével, és emellett még nem is kell hozzá partner. A gyakorlat igazi terápia a fájós hátúaknak, mert javítja a keringést és tonizálja a hát alsó részét, a szokásos megerőltetés nélkül.

Hiperextenzió hason fekve

Feküdj hasra a földön összezárt lábakkal és a fejed mögé tett kezekkel. Emeld fel a mellkasodat és a lábaidat olyan magasra, amennyire csak tudod, anélkül, hogy a térdeidet behajlítanád. Valójában csak pár centire tudod majd emelni a végtagjaidat, de így is kiváló gyakorlat a gerinc izmainak. Dolgozz nagy ismétlésszámmal vagy tartsd ki a pózt 10-30 másodpercig – ami neked jobban csúszik. Mivel a láb mozgása itt igazán minimális, a combhajlítók, a farizmok és a csípő közel sem dolgoznak annyit, mint a gerinc körüli izmok. Személy szerint azt vettem észre, hogy ezzel a gyakorlattal nagyon jól ki lehet masszírozni a hát középső részén időről időre mindenkinél megjelenő kis csomócskákat. Remek gyakorlat a hát felfrissítésére is egy íróasztal mellett töltött munkanap után, és mivel nem egy agresszív technika, akár naponta többször is megcsinálhatod. Az erőkar miatt kissé nehezebbé válik a gyakorlat, ha a kezeidet egyenesen magad elé nyújtod (mintha repülnél).

Kézen átfordulás hátrafelé

Elkerülhetetlenül bekövetkezik. A hídsorozat egy pontján, ahogy egyre hajlékonyabb leszel és ügyesebbé válsz a hátrahajlásban, valószínűleg elmerengsz majd azon, hogy vajon tudnál-e kézen átfordulást csinálni. Ismered a mutatványt – biztosan nemegyszer láttad már a filmekben. Ugorj fel, dobd magad hátra, tedd le a kezeidet a földre egy pillanatra, majd macskaügyességgel érkezz a lábaidra. Mennyire klassz, nem? A készítés, hogy megcsináld ezt a gyakorlatot, nem egy rossz dolog: amellet, hogy pizsok kellemes látvány, sok szempontból a híd pliometrikus párja. A hídnál robbanékonyabb módon dolgozol a gerinc körüli izmaiddal, a csípővel és a lábakkal, emellett arra készíti az egész testet, hogy gyors, atletikus módon dolgozzon. Tulajdonképpen, ha a csípőd és a gerinc eléggé kilazult a hídtól, nem olyan nagy dolog megtanulni a kézen átfordulást. Ha elég gyorsak és végigcsinálják, még a nehéz fickóknak is sikerül. Sokszor láttam Sammo Hungot, egy kövér, a negyvenes éveiben járó harcművésztárt ezt a technikát alkalmazni. A mozdulat igazi titka a *magabiztosság*. Amikor először próbáltam hátrafelé a kézen átfordulást, majdnem betörtem a fejemet, mert félúton bereztem. Mindez betonon történt, ami még jobban aláásta az önbizalmamat. Az első gyakorlások alkalmával, ha teheted, vastag szivacszönyegen próbálkozz. A kézen átfordulás hátrafelé egy villámgyors mozdulat, amit ki kell tapasztalni ahhoz, hogy tényleg megértsd – így a leírása elég nehézkes volna –, viszont néhány támponttal szolgálhatok. Az ugrás legyen erős, de ne *felfelé*, hanem *fel és hátra* lendülj. A kéz mozgását hangold össze az ugrással: lendítsd a fejed fölé, majd vissza, amilyen gyorsan csak tudod. Feszesen íveld a hátadat, a fejedet

a két karod között hajtsd hátra, közben nézd, hogy hova tehetnéd le a kezeidet. Ha letetted, hagyd, hogy a lábaidat vigye a lendület, és folytasd a forgást. Ha végre profi lettél a kézen átfordulásban, valószínűleg a hátraszaltó is felkelti majd az érdeklődésedet, ami lényegében ugyanaz a mozdulat, csak a kezeidet nem teszed le a földre (lásd a lenti képet). Ehhez még robbanékonyabb lábak és gerinc körüli izmok kellene, nem is beszélve az erőteljes hasizmokról, amelyek segítenek a térdek felhúzásában és lendítésében. Ez ragyogó technika, ami olyan trükkökhöz vezet majd, mint a *szaltó a falon, fej fölötti rúgás* (rúgás hátraszaltóból), a *szaltók csavarral* és így tovább – már ha ki akarsz próbálni ezeket is az edzésedben.



Egy sportoló hátraszaltót végez. Figyeld meg a hátnak a helyes végrehajtáshoz szükséges ívét - ezt erőteljes gerinc körüli izmok nélkül lehetetlen végrehajtani.

10.: FEKVŐTÁMASZ KÉZENÁLLÁSBÓL

EGÉSZSÉGES ÉS ERŐS VÁLLAK

Nehéz olyan testrészt találni, amit gyakrabban hoznak összefüggésbe a férfiassággal, mint a vállakat. Amióta Atlasz a vállain tartotta az eget, azóta az emberek fejében a vállak és az erő elválaszthatatlanul összetartoznak. A váll elsődleges izmai a *deltaizmok*, és ezek közvetítik a törzs nagyobb izmainak az erejét gyakorlatilag minden erőteljes karmozgáshoz, így ha a vállak gyengék, az egész felsőtest alából gyenge lesz. A széles vállak az erőt és a fizikai fölényt idézik, és a testnek nincs ennél fontosabb, látható tulajdonsága.

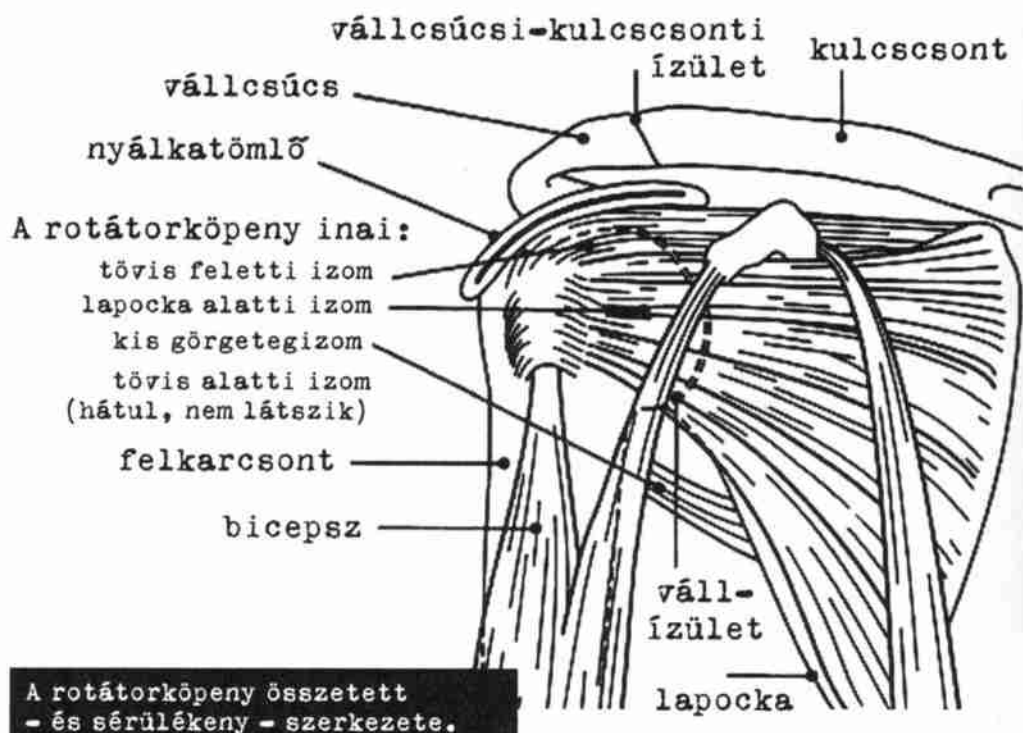
Jól hangzik. De van ám itt egy probléma, ami a vállak modern edzésmódszeireivel kapcsolatos.

És ez *mélyen* gyökerezik.

Azok a fájdalmas vállak

Sajnos a vállfájdalmak és az erőedző módszerek, úgy tűnik, együtt járnak, mint a sonka meg a tojás. Stan és Pan. Szerelem és házasság. Nem fontos, hogy milyen edzésforma jön be neked, testépítés, erőemelés, olimpiai súlyemelés, gépeken való edzés, dinoszauruszedzés, tök mindegy. A vállsérülések minden erőedzésben megjelennek. A két dolog gyakorlatilag egymás szinonimája. Ha súlyokkal vagy ellenállással működő gépekkel edzel legalább hat hónapja, komoly esély van arra, hogy már találkoztal valamilyen bosszantó vállfájdalommal. Ha nem, akkor a szerencsés kisebbséghez tartozol, de számíthatsz rá, hogy meg fogsz sérülni, ha folytatod.

Az ilyen sérülések nagy része a *rotátorköpenyt* érinti. Valószínűleg már hallottál róla. Manapság nagyon felkapott lett, minden sportsérüléssel kapcsolatos beszélgetésben bedobják – az elülső keresztszalaghoz (ACL) hasonlóan ez lett a slágerprobléma a sportolóknál. A szót ugyan gyakran használják, de sokan nincsenek tisztában vele, hogy *mi* is az a rotátorköpeny, vagy *mit csinál* pontosan. Először is a rotátorköpeny nem egy izom. Ez egy *izomcsoport*, ami stabilizálja a humerust – a felkarcsontot – a válltokban. Akiket érdekel az anatómia, azoknak elmondom, hogy a rotátorköpeny négy izomból áll: a *supraspinatus*, a *teres minor*, az *infraspinatus* és a *subscapularis* izmokból. A deltaizom – a vállak nagy izma – felelős a kar *nagyobb* mozgataiért. A *latissimus dorsi* (oldal), a *teres major* és a *trapezius* (hát), továbbá a *pectoralis* (mellkas) segítik a deltaizom munkáját, amikor a karokat lefelé, hátra, előre és felfelé mozgatja. De ahogyan a neve is sugallja, a rotátorköpeny felel a felkar előre és hátrafelé *fordításáért*.



Ez két okból is fontos munka. Először is azért, mert a karok mozgás közben folyamatosan elfordulnak. Még az egyébként teljesen egyenesnek tűnő mozdulatoknál is – mint a nyomások vagy az evezés – a felkarcsont a mozdulat közben előre vagy hátra fordul. Minél nagyobb maga a mozdulat, annál nagyobb az elfordulás – a szélsőséges mozdulatok közben a felkarcsont jelentősen elfordul a tokjában. A fordulás nagyon fontos mozdulat. A karok gömbízülettel kapcsolódnak a kulcscsonthoz, és ha a felkarcsont nem tudna elfordulni, a felkar gyakorlatilag megbénulna. A második ok a *biztonsággal* kapcsolatos. A gömbízület felépítése jelentős mozgékonytárat biztosít, de ennek megvan az ára – az ezzel járó sérülékenység. A váll gyenge, és a forgástengelye mentén könnyen megsérülhet. Amikor a felkarcsont erősen elfordul, a rotátorköpeny különösen sérülékeny. Ennek az az eredménye, hogy a nehéz kétkézes súlyzóval végzett munka közben – különösen a nyomásoknál – a rotátorköpenynek nagy terheléssel kell megbirkóznia. A körülötte lévő nagyobb izmok – a deltaizmok, a mellizom, a széles hátizom stb. – nagyok és erősek, és a működésük is egyszerű. Képesek megbirkózni a kemény munkával és a nagy terheléssel. A kisebb és összetettebb rotátorköpenyt azonban egyszerűen nem arra tervezték, amit az ilyen fásasztó súlyzós edzések kimernek rá.

A rotátorköpenyt már az olyan kis terhelés is irritálhatja, mint *egyetlen* kétkézes súlyzós edzés. Ez azt jelenti, hogy gyakorlatilag minden elkötelezett, súlyzóval edző ember sorban áll a saját adag vállhúzódásáért és -sérüléséért. Eleinte ezek nem túl súlyosak. A rotátorköpeny és a hozzá kapcsolódó inak felpuhulnak és begyulladnak; a váll meghúzódása is előfordulhat. Az izom- és méretnövekedéstől sarkallt sportember azonban folytatja a súlyok emelését. Ez pedig további problémákhoz vezet, mivel a rotátorköpeny körüli nagy és erős izmok sokkal hamarabb megerősödnek, így az előbbi nem képes tartani a lépést. Ez az izmon belül mechanikai hátrányhoz vezet, ami a rotátorköpenyt újabb igénybevételnek teszi ki. A fekvőnyomás és a katonai nyomás egyre nehezebb lesz, a vállak krónikus sérülése pedig halmozódik. A sportoló megtanulja, hogy amikor nincs az edzőteremben, kevésbé használja a vállait, ugyanis az állandó gyulladás miatt fájdalmas a mozgásuk. Recsegnek és ropognak. A napi mozgásnak ez a fajta beszűkülése a hajlékonyság és a mélyvénás keringés romlásához vezet, ami még tovább súlyosítja a problémát. A végeredmény a folyamatos panaszok, mint az *ingyulladás*, az *impingement szindróma* (a tövis feletti izom inának traumája), *nyáktömlőgyulladás* és „befagyott váll”. Mire az erőemelők magasabb szintre érnek, gyakorlatilag mindegyik valamilyen vállproblémával él együtt. A haladó edzőtermi patkányok nagynak, sőt még erősnek is látszanak, de nagy összegekbe fogadhatsz, hogy a válluk szörnyű állapotban van – ha megvizsgálod egy testépítő vállát az ízület tükrözésével, gyakran úgy néz ki, mintha egy bomba robbant

volna benne! A legtöbb, tíz évnél hosszabb ideje folyamatosan edző senior emelő biztos, hogy a vállízület gyulladásának *valamilyik* formájától szenved. A kevésbé szerencsésebb fajtának akár a rotátorköpeny egy vagy több izmának a szakadásával is szembe kell néznie, és műtetre lesz szüksége. A fájdalom náluk életforma, akár folytatnak napi gyógykezelést vagy terápiát, akár nem.

A váll természetes és természetellenes mozgásai

Sok erősportoló abban a hitben él, hogy a vállfájdalommal csak egyféleképpen lehet szembenézni: ha megtanulnak együtt élni vele. Szerintem ez irtó szomorú. Ráadásul most itt elárulom neked, hogy *nem is igaz*. Akár hiszed, akár nem, megvan a módja annak, hogy tömör, erős és funkcionális deltaizmaid legyenek anélkül, hogy közben a váll megsérülne. De ennek megértéséhez először is látnod kell, hogy mi az, ami nem működik.

Mert valami *nem* működik. *Nem* kell együtt élnünk az edzés miatt keletkező fájdalommal. Valójában erősen hiszek benne, hogy ha edzel, és *nem csökken* fokozatosan a fájdalom, akkor valamit rosszul csinálsz.

Lássuk tehát, hogy a súlyzókkal való edzés miért okoz annyi vállfájdalmat? A reflexszerű válasz az, hogy a probléma valószínűleg a nehéz súlyokkal van összefüggésben. A valódi oknak azonban semmi köze nincs a gyakorlatok közben használt súlyokhoz. Az emberi test fantasztikus erőt képes felépíteni ízületi problémák nélkül, sőt, az emberi test erős *akar* lenni. A probléma az ehhez használt gyakorlatokban rejlik – ezek ugyanis az emberi test számára teljesen *természetlenesek*. Ha természetes, *autentikus* mozdulatokkal helyettesítjük őket, a fájdalom megszűnik. Az emberi test olyan, mint egy jól megtervezett gépezet. Ha rossz célokra használod, akadozni kezd. Ha helyesen használod – vagyis ha azt kell csinálnia, amire *tervezték* –, nem hibásodik meg.

Szánjuk csak egy másodpercet a vállfájdalmak és -sérülések két legfőbb okozójára, a vállból nyomásra (katonai nyomás, nyomás nyak mögül, lökés stb.) és a fekvenyomásra. (Ebben a kategóriában megemlíteném még a fenti technikákat utánzó, géppel végzett gyakorlatok özönét. Pontosan annyira károsak.) Ezeknek a mozdulatoknak a „helyes” végrehajtásához az kell, hogy a könyököket a nagyobb

izmok aktiválása céljából oldalt, kifelé tartásák. Különösen a vállból nyomásnál kell a könyököt kifelé tartani – állítólag a deltaizom oldalsó fejének a bevonására. Erre találták ki a nyak mögül nyomást, mivel a rúd nyak mögött vezető útja szó szerint oldalra *kényszeríti* a könyököt. Igazából elég nehéz nem kifelé fordítani a könyököt egy egyenes rúd tolásakor, különösen széles kéztartásnál – ez az egyik oka annak, hogy a vállból nyomásoknál a széles fogást kedvelik. A fekvenyomás sem jobb. Amikor a súly a mellkashoz ereszkedik, a könyök elkerülhetetlenül eltávolodik a testtől. Testépítőszempontból a könyöknek a felsőtesttől való eltartását – majdnem a kulcsosonttal egy vonalba – „tökéletes” technikának tekintik. Elvileg ez jobban aktiválja a mellizmokat. Minden nyomásnál általában a „teljes mozgástartományt” javasolják. Ez azt jelenti, hogy a rúd érinti a testet, majd addig kell kinyomni, amíg a karok teljesen vagy majdnem teljesen kiegyenesednek.

Ezek a gyakorlatok és a különböző variációik teljesen természetellenesek. Az emberi test biomechanikai működése szempontjából a „jó” technikának különösen a következő két eleme hihetetlenül természetellenes:

- i. a könyökök a testtől oldalra, kifelé néznek, és
- ii. a rúd megérinti a testet az alsó pozícióban.

Hogy mivel indokolom azt az állítást, hogy ez a két pont természetellenes? A legkönnyebben úgy érthető meg az emberi test *természetes* mozgása, ha megnézzük az emberek *ösztönös* mozgását. Keressünk egy mindennapos mozdulatot, ami hasonlít a vállból nyomáshoz. Nézz meg egy apát, ahogy felkapja a gyerekét. Látni fogod, hogy az ösztönös, felfelé toló mozdulatnál a könyökök nem mozdulnak kifelé – *elől* maradnak. Valójában, ha bárkit megkérsz arra, hogy emeljen valamit a feje fölé – és a helyzete lehetővé teszi – *mindig* elől lesz a könyöke. A könyökök oldalra nyomása teljesen természetellenes. Az érintési ponttól való nyomással együtt. Gondolj a fekvenyomáshoz hasonló, ösztönös mozdulatra, mondjuk egy lerobbant kocsit eltolására vagy egy támadó eltaszítására. Egyik esetben sem húznád először a mellkasodhoz azt a tárgyat, amit el akarsz tolni. Úgy kezdenéd a mozdulatot, hogy a könyökeid nagyjából *félíg* behajlítva lennének. A test természetes módon érzékeli, hogy így erősebb és stabilabb.

Ha úgy emelnénk súlyokat, ahogy ösztönösen mozgunk, az edzőteremben gyakorlatilag nem lenne krónikus sérülés. De mi ehhez túl „okosak” vagyunk. A testünket olyan természetellenes helyzetekbe kényszerítjük, amikhez az nem alkalmazkodott, de legalábbis nem fokozatosan és nehéz súlyokkal. Utána meg csodálkozunk, hogy együtt kell élnünk a fájdalommal.

A természetes toló mozdulat és a mesterséges toló mozdulatok (a vállból nyomás és a fekvenyomás) ellentétének vitája a rotátorköpennyel foglalkozó korábbi bekezdéshez kapcsolódik. A 263. oldalon kijelentettem, hogy a rotátorköpeny különösen sérülékeny, ha nagy terhelésnek teszik ki, amikor a felkarcsont erősen elfordul. Azt is írtam, hogy a szélsőséges mozdulatok miatt a felkarcsont elfordul a tokjában. Ez a két tényező a kétkezes súlyzós nyomás legfőbb eleme – a könyökök oldalra eltartása a testtől, és a rúd mellkashoz, nyakhoz vagy vállhoz engedése –, és mindkettő szélsőséges mozdulat. A felkarcsont elcsavarodik miattuk. A felkarcsont a rotátorköpenyhez kapcsolódik, és végül ez viseli a kinyomott, nehéz rúd teljes támadását. Ha a nyomásból kiiktatnák ezt a két elemet, gyakorlatilag minden krónikus sérülés megszűnne.

A megoldás

Ha magad is próbáltál valaha kinyomni egy kétkezes súlyzót gyulladt, meghúzott vagy szakadt rotátorköpennyel, biztosan feltűnt (a gyötrődés közben!), hogy a váll legjobban az alsó pozícióban fáj: fekvenyomásnál a mellkasnál, vállból nyomásnál a vállnál. Az edzőteremben, ha valakinek vállproblémái akadnak, a fájdalom enyhítése érdekében azonnal nagyjából a felére csökkenti a mozgástartományt, és csak a mozdulat felső részét gyakorolja – a nyújtott kézhez legközelebbi szakaszt.

Sokan arra is figyelmesek lettek, hogy a váll kevésbé fáj, ha kétkezesről egykezes súlyzóra váltanak, akkor is, ha közben ugyanolyan nehéz súlyokat használnak. Az edzők egy része azt fogja mondani, hogy persze, mert így a vállak és a karok „természetesen” tudnak mozogni – viszont igen kevesen értik, hogy ezzel mit is mondanak. Amikor egykezes súlyzókkal kezdesz dolgozni, valójában két dolog történik. Először is a toló mozdulat közben a könyökeid szabadon mozoghatnak *előre*, mivel nem kell követniük a rúd útját és nem szorulnak oldalra. Ez azonnal enyhíti a fájdalmat még akkor is, ha csak kismértékű a változás. Az egyszerű, egykezes súlyzós nyomás – akár egy, akár két karral – még jobb, mert gyakorlatilag arra ösztönzi a könyököt, hogy előre mozduljon. A második ok, hogy – sok „szakértő” állításával ellentétben – a mozgástartomány valójában *csökken* a kétkezes súlyzóéhoz képest. Amikor kétkezes súlyzóval végzel fekvenyomást vagy vállból nyomást, a súlyzót addig engeded le, amíg a rúd megérinti a testedet. Az egykezes súlyzók esetében a tárcsák széléig – és nem a fogóig – tudod leengedni, így azok érintik a testedet. Mivel ezek nem a fogó vonalában vannak, a mozgástartomány pár centivel csökken. Gyakran már ez is elég ahhoz, hogy csökkenjen a kétkezes súlyzó által okozott fájdalom.

Ha a súlyzók rabja vagy, kipróbálhatod ezeket a módszereket a fájdalom csökkentésére. Ha viszont a vállaid tényleg fontosak neked, azt javaslom, hogy szabadulj meg tőlük teljesen, és használd helyettük a testedzés történetének legtermészetesebb vállmozdulatát – a *kézenállásban végzett fekvőtámaszt*.

A nagyszerű, kézenállásban végzett fekvőtámasz

A kézenállásban végzett fekvőtámasz közben a test ösztönösen a vállak számára legegészségesebb helyzetet veszi fel. A könyökök mindig a felsőtest *mellett* maradnak, a mellizmokkal szemben; ha kifelé tolod őket, az egyrészt nagyon furcsa érzés, másrészt szinte lehetetlenné teszi az egyensúlyozást, mert a test állandóan előre akar esni. A kézenállás természetes, előrenéző könyökű kéztartásának példája látható a következő oldalon. A kétkezes súlyzós, klasszikus, kifelé néző könyökű tartás pedig alatta szerepel. Emellett a nagyon mély mozdulatokat – amelyek kifordítják a felkarcsontot és irritálják a rotátorköpenyt – kézenállásban lehetetlen kivitelezni. Nem ereszkedhetsz odáig, hogy a talaj a válladra kerüljön – ez lenne a vállból nyomás fordítottja –, annál az egyszerű oknál fogva, hogy útban van a *fejed*. Még a profi kézenállók – akik pedig meg tudják érinteni a talajt az állukkal – sem tudnak olyan mélyre ereszkedni, hogy a rotátorköpeny izmai mechanikailag hátrányos helyzetbe kerüljenek. A laposan fekvő tenyér helyzete is biztonságosabb a rúd fogásánál, mivel a lapos felület miatt a terhelés egyenletesen oszlik el, így az alkarok egészséges, harmonikus módon erősödhetnek. A rúd markolása vezet olyan alkar- és könyökproblémákhoz, mint a teniszkönyök. (Ez a szabályos fekvőtámaszra ugyanúgy igaz, mint a kézenállásban végzett változatra.) A helyesen kivitelezett, kézenállásban végzett fekvőtámasz hihetetlenül biztonságos.

A kézenállásban végzett fekvőtámasz nagyon fontos gyakorlat az edzéstechnikák birodalmában, mivel egyszerűen, sérülés nélkül edzi a vállakat. De annyiival többet képes nyújtani, hogy az már majdnem hihetetlen. Kezdjük az *erővel*. A kézenállásban végzett fekvőtámasz lényegében a testsúlyod vállból kinyomásának felel meg. Kétkezes súlyzóval évekig tarthat (és sok sérülésbe kerülhet), amíg eljutsz erre a szintre – de a legtöbben soha nem érik el. Viszont egy átlagos ember hónapok alatt megtanulhatja a kézenállásban végzett fekvőtámaszt. Az eredmény a hihetetlenül erős, izmos váll, rövid idő alatt.

A kézenállásban végzett fekvőtámasz olyan magas szintű egyensúlyérzékhez és a test koordinálásának képességéhez juttat, ami súlyokkal nem reprodukálható. Mivel fejjel lefelé, fordított helyzetben kell megtartani az egyensúlyodat, a *vesztibuláris rendszer* – a belső fülben található, az egyensúlyért felelős rendszer – alkalmazkodik és hatékonyabbá válik. Ez abban nyilvánul meg, hogy a nap folyamán végzett egyéb mozdulataidnál javul az egyensúlyérzék és a testséma érzékelése akár fejjel lefelé vagy, akár nem.

Az egyszerű fordított pozíció – fejjel lefelé fordulás – szintén sok kedvező hatással jár. A vérutánpótlás megfordul, így az artériák és a vénák ellentétes irányba, a gravitációval szemben dolgoznak, és ruganyosabbak, erősebbek és egészségesebbek lesznek. Ugyanez érvényes az emésztőszervekre. Fejjel lefelé a fejhez friss vér jut el. Ez jót tesz az agynak, te pedig frissebbnek és éberebbnek érzed magad a gyakorlatok után.

Erő, izmok, ügyesség és egészség – mindez egy gyakorlattól. Mit is akarhatnál még?

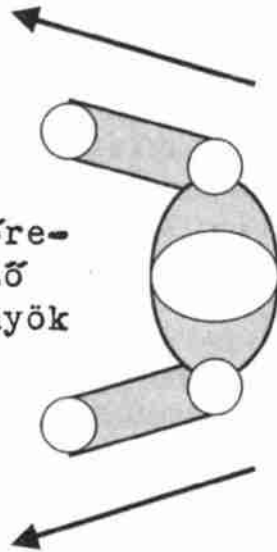
Tökéletes technika = tökéletes erő

A kézenállásban végzett fekvőtámasz nehéz technika. Biztosan ki fogod alakítani a csak rád jellemző stílust. A legjobban úgy sajátíthatod el, ha lassan haladsz végig a tíz lépésen, és technikákból mindent kifacsarsz a legutolsó cseppig az egyensúly, az izomkontroll, a koordináció és az erőteljesítmény szempontjából. Ellátlak pár technikai útmutatással, hogyan tökéletesítsd a gyakorlatodat ebben a folyamatban:

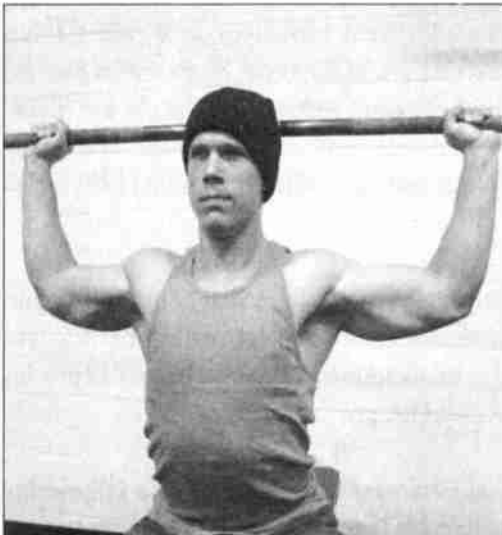
- A kézenállásban végzett fekvőtámasz csinálhatod fal mellett és „szabadon”, támasz nélkül is. Az utóbbi esetében sokkal több energiát kell fordítani az *egyensúlyozásra*, mint az *erőre*. A *Fegyencedzés* fő célja az izom és az erő fejlesztése, így a rendszer a fal melletti változatot támogatja. Ha mégis érdekel a szabad változat, először tanuld meg tökéletesen a kézenállást a fal mellett – ettől több mint felkészült leszel arra, hogy megbirkózz a támasz nélküli változattal.
- Az első pár lépés fokozatosan felkészíti a testedet és az agyadat az egyensúlyozásra és a fejjel lefelé fordulásra. Arra is megtanítanak,



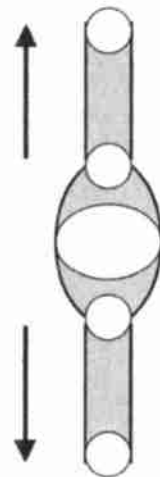
előre-
néző
könyök



A fenti képen a könyök helyzete látható kézenállásban végzett fekvőtámasz közben. Figyeld meg, hogy a könyök automatikusan előre néz; ez a rotátorköpeny izomzata számára legtermészetesebb és legbiztonságosabb pozíció.



kifelé
álló
könyök



A fenti képen a könyök helyzete kétkezes súlyzós nyomás közben látható. Figyeld meg, hogy a könyök oldalra, kifelé kényszerül, így a rotátorköpeny veszélyes és sérülékeny helyzetbe kerül.

hogyan kell biztonságosan fellendülni a falhoz, majd lejönni onnan. Próbáld meg ellenállni a kísértésnek, és ne sietted a csábítóbb lépéseket – először a kezdeti mozdulatokban legyél profi.

- Amikor fellendülsz a falhoz, a kezeid ne legyenek túl közel hozzá. A 15-25 centis – néha nagyobb – távolság sokkal stabilabbá tesz. A kezek egymástól nagyjából vállszélességben legyenek. A súlyokkal edzők kísértést érezhetnek arra, hogy ennél messzebb tegyék a kezeiket egymástól, de ettől a tartás kevésbé stabil, így a mozdulat kevésbé hatékony lesz.
- A kézenállásban végzett fekvőtámasz közben ne erőltessd kifelé a könyökeidet, mint azt a katonai nyomásnál tennéd. Természetes módon befelé fognak fordulni egyenesen a mellkas előtt, vagy rézsút kifelé. Mindkettő jó. Tedd azt, amit a tested diktál!
- Ne tartsd a testedet egyenesen! Egy kicsit hátrafelé fog hajlani, úgy, hogy a lábfejeid a fejed vonala mögé kerülnek (lásd a 112. képet). Ez a fordított testhelyzet természetes egyensúlya, és a jó technika jele. Ne íveld túlságosan hátra a lábaidat, de ne is próbáld egyenesre vasalni magad. Tarts meg egy kis ívet.
- Eleinte előfordulhat, hogy a hátad a teljes testsúlyoddal együtt a falon csattan. Ez rossz szokás. Idővel odáig kell eljutnod, hogy csak a sarkaid *érintsék* a falat. Ha követted a fenti útmutatásokat, a kezeid kis távolságra vannak a faltól és a tested enyhén ívelt, automatikusan csak a sarkak fognak a falon landolni. Nem kell majd fura pozíciókba kényszeríteni magadat.
- Idővel a lábaid csak kis nyomást fognak a falra kifejtetni, ami éppen elég lesz az egyensúly megtartására. Ha lassanként megpróbálsz egyre kevésbé támaszkodni, idővel – ha akarsz – kis erőfeszítéssel képes leszel áttérni a támasz nélküli kézenállásra.
- Vannak, akik azt érzik, hogy fekvőtámasz közben a sarkuk a falhoz súrlódik. Ettől a fekvőtámasz nehezebb lesz. Vegyél fel vastag zoknit és sima fal mellett végezd a gyakorlatot, így csökkentheted a súrlódást. Láttam olyat is, hogy textilalapú szigetelőszalaggal fedték be a téglafalat, hogy a sarok könnyen csússzon rajta fel és le. Talán szükséged lesz erre a tippre, talán nem. Majd meglátod.

A kézenállásban végzett fekvőtámasz sorozata

Amikor egy olyan testsúllyal végzett, valódi kihívást jelentő készségen dolgozol, mint a kézenállásban végzett fekvőtámasz, a siker olyan fene nagy elégedettséget okoz, amit egyszerűen nem kaphatsz meg a kétkezes súlyzótól – és akkor még meg sem említettem azt az izgalmat, ami a tested tökéletes uralásának érzése okoz. Király, ha képes vagy odaugrani a falhoz, és kézenállásban fekvőket nyomni! Kétségtelenül mindenkit le fog nyugózni. De ne számíts arra, hogy simán a kezeidre pattansz, és már tolod is az ismétléseket. A kézenállásban végzett fekvőtámasz nagyon magas szintű és megerőltető gyakorlat, különösen, ha korábban vállproblémáid voltak. A kezdők jobb, ha először a szabályos fekvőtámasz sorozatában (lásd az 5. fejezetet) profi szinten megtanulják a 6. lépést, a *fekvőtámaszt szűk kéztartással*, mielőtt egyáltalán *nekifognak* a kézenállásban végzett fekvőtámasz sorozata 1. lépésének. Így a kezeid, az alkarjaid és a vállöved felkészül a teljes testsúly megtartásának keménységére. A *felemás fekvőtámasz* tökéletes elsajátítása szintén erősíti a rotátorköpenyt, és segíti a már meglévő vállproblémák elsimítását, mielőtt megpróbálsz a teljes testsúlyodat fordított pozícióban megtartani.

A sorozatot olyan gyakorlattal kezded majd, ami a fejjel lefelé helyezethez szoktat hozzá. A 2. lépés abban segít, hogy az erődöt az egyensúlyozásba tudd fordítani. Az utána következő lépések erőt és izmot építenek kézenállásban. Inentől kezdve az izmaid folyamatosan próbára lesznek téve, amíg el nem éred a legvégső célt, az *egykezes fekvőtámaszt kézenállásban*.



FEJENÁLLÁS FAL MELLETT

Végrehajtás

Keress egy stabil falat. Tegyél egy párnát, díszpárnát vagy összehajtogatott törülközőt a fal mellé. Ez a fejed alá kell. Állj négykézlábra és tedd a fejtetődet a párnára. A fejed 15-25 centire legyen a faltól. A tenyereidet helyezd el a földön a fejed két oldalán, nagyjából vállszélességben. Az erősebbik térdedet húzd közel az azonos oldali könyöködhez, a másik lábadat pedig nyújtsd ki úgy, hogy a térded a padló felett legyen (107. kép). Ezután erősen taposs lefelé az erősebbik lábaddal, a másikat pedig rúgd fel a levegőbe úgy, hogy mindkét láb lendületesen a fal felé induljon. Ha „megtaláltad” a falat, lassan egyenesítsd ki a lábaidat, hogy a testtel egy vonalat alkossanak (108. kép). A szád legyen csukva, lélegezz az orrodon keresztül. Miután letelt az előírt idő, hajlítsd a lábaidat, és kontroll mellett engedd le őket.

A gyakorlat átvilágítása

Annak, aki meg akarja tanulni a *fekvőtámaszt kézenállásban*, először a fordított – azaz a fejjel lefelé – helyzettel kell megbarátkoznia. A *fejenállás fal mellett* tökéletes gyakorlat ehhez. Egy kis gyakorlással a fej és a felsőtest véredényei és szervei hozzászoknak a hirtelen megforduló gravitációhoz. Fejenállás közben az egész test a fej fölött van, vagyis a helyzet próbára teszi az egyensúlyérzékét. A vállakra szintén jut némi stabilizációs munka.

Edzéscélok

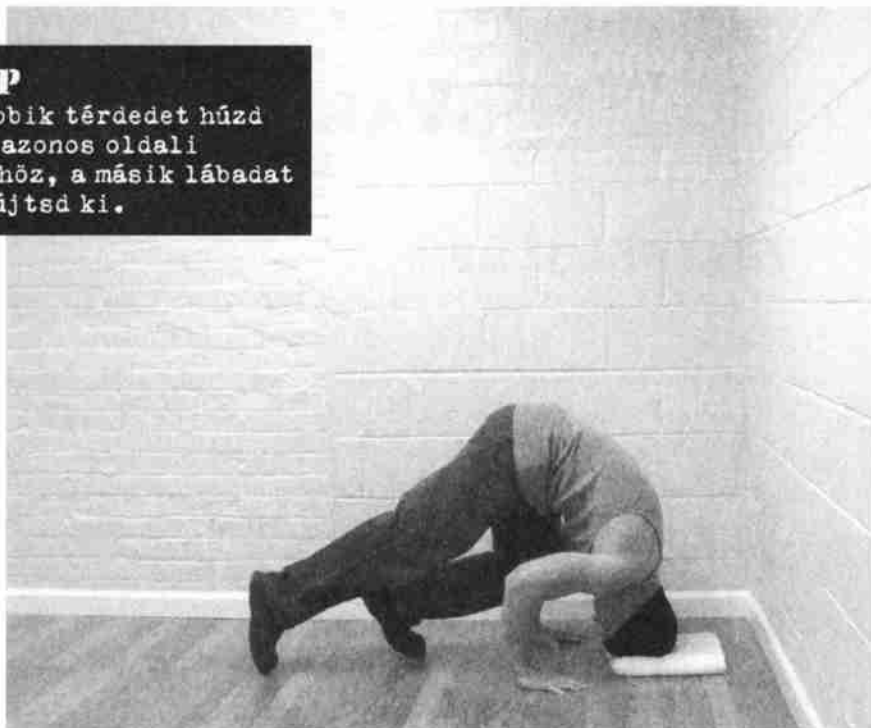
- Kezdő 30 másodperc
- Középhaladó 1 perc
- Haladó 2 perc

Így tökéletesítsd a technikádat

A legtöbb ember képes pár percig fejenállásban maradni – a legnagyobb probléma általában az, amíg odáig eljutnak. Nehézséget a fal megtalálásához szükséges toló/rúgó erő mértéke szokott okozni. Ha ez neked sem megy, kérd meg az egyik barátodat, hogy vezesse a lábadat, amíg meg nem tanulsz.

107. KÉP

Az erősebbik térdedet húzd közel az azonos oldali könyöködhez, a másik lábadat pedig nyújtsd ki.



108. KÉP

Ha „megtaláltad” a falat, lassan egyenesítsd ki a lábaidat, hogy a testtel egy vonalban legyenek.





VARJÚTARTÁS

Végrehajtás

Guggolj a combjaidra, vállszélességű terpeszben. Tedd a tenyereidet magad elé a földre, szintén nagyjából vállszélességre egymástól. A karjaidat egy kicsit hajlitsd be. Dőlj előre, a térdeidet helyezd el stabilan a könyökeid külső oldalán (109. kép). Fokozatosan folytasd az előredőlést, és helyezz egyre több súlyt a tenyereidre – ennek megfelelően egyre kevesebbet a lábaidra. Végül a súlypont előre kerül, és a lábaid emelkednek a talajtól. Feszesen húzd fel a lábaidat, és egyensúlyozz az előírt időtartamig, közben lélegezz egyenletesen (110. kép). Ha letelt az idő, végezd el a mozdulatot visszafelé is: finoman told hátrafelé a súlyodat, amíg a lábujjaid ismét el nem érik a padlót.

A gyakorlat átvilágítása

A varjútartás azt tanítja meg, hogyan kombináld a kar és a vállak erejét az egyensúllyal. Ez lényeges lépés a *kézenállásban végzett fekvőtámasz* felé, ugyanis ott a teljes testsúlyodat a karokkal egyensúlyozva tartod. Az első lépés abban segít, hogy kényelmesen tudj egyensúlyozni fejjel lefelé. Ez a tartás eggyel továbblép, mert segít kialakítani az alap „stabilizáló” erőt a vállaidban, a csuklóidban és az ujjaidban. Mivel ez nem fordított helyzet, a gyakorlatot mindig kövesse a *fejenállás*, hogy az erősítés és a fordított egyensúlyozás teljes hatásait kombinálni tudd.

Edzéscélok

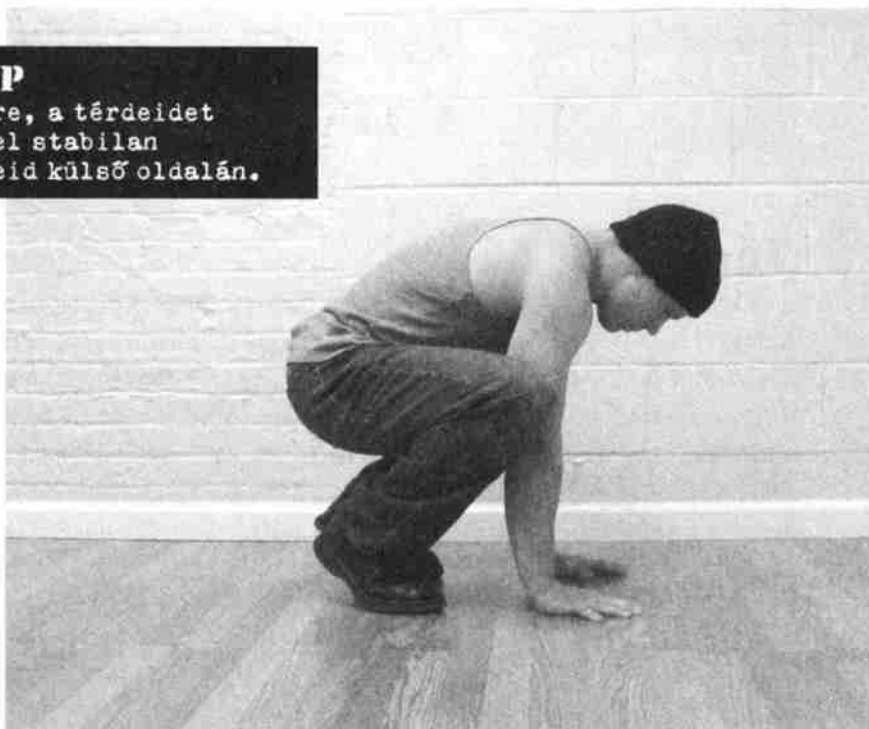
- Kezdő 10 másodperc
- Középhaladó 30 másodperc
- Haladó 1 perc

Így tökéletesítsd a technikádat

Ennek a technikának a kulcsa az egyetlen forgáspont megtalálása. A gyakorlatnál az egyensúly megtartásának művészete – a legtöbb haladó, kezeken egyensúlyozó technikához hasonlóan – abban rejlik, hogy meg kell tanulnod használni az érzékeny ujjak erejét a tested előredőlésének megállítására. Ha mégis megtörténik, nyomd az ujjaidat erősen a padlóhoz. A lábaidat emeld szép magasra, hogy megelőzd a hátraesést.

109. KÉP

Dőlj előre, a térdéidet helyezd el stabilan a könyökeid külső oldalán.



110. KÉP

Feszesen húzd fel a lábaidat és egyensúlyozz az előírt időtartamig.





KÉZENÁLLÁS FAL MELLETT

Végrehajtás

Keress egy stabil falat. Tedd a tenyereidet egymástól nagyjából vállszélességre, úgy 15-25 centire a faltól. A karjaidat tartsd majdnem egyenesen. Hajlítsd be a térdeidet és feszítsd meg az egész testedet. Az erősebb lábadat térdből húzd fel az azonos oldali könyöködhöz (111. kép), és nyomd erősen a földhöz, miközben a másikkal rúgj hátra és fel. Ahogy emelkedsz, az erősebb lábadat is hagyd a fal felé lendülni. A karjaidat tartsd kinyújtva. Mindkét sarkad egy időben érjen a falhoz. Ha eleinte elméretezed a lendületet, valószínűleg a hátad és a feneked is odacsapódik, de idővel majd megtanulod tökéletesen eltalálni a falat. Most a karjaid nyújtva vannak, a tested egyenes, kissé a fal felé ívelve. Ez a *fal melletti kézenállás* tartása (112. kép). Tartsd ki a helyzetet az előírt ideig, közben lélegezz, ahogy szoktál.

A gyakorlat átvilágítása

A *fal melletti fejenállás* hozzászoktatott a fejjel lefelé helyzethez. A *varjútartás* segítségével a karod és a csuklód elég erős lesz ahhoz, hogy biztonságosan egyensúlyozd az egész testsúlyodat a kezeiden keresztül. Ha ezek a pózok már profin mennek, a következő, amit meg kell tanulnod, hogy felrúgd magad kézenállásba a fal mellett, ami a karok nyújtott helyzete miatt egy kissé nehezebb, mint a fejenállásnál. A *fal melletti kézenállás* megtanítja ezt a fontos készséget.

Edzéscélok

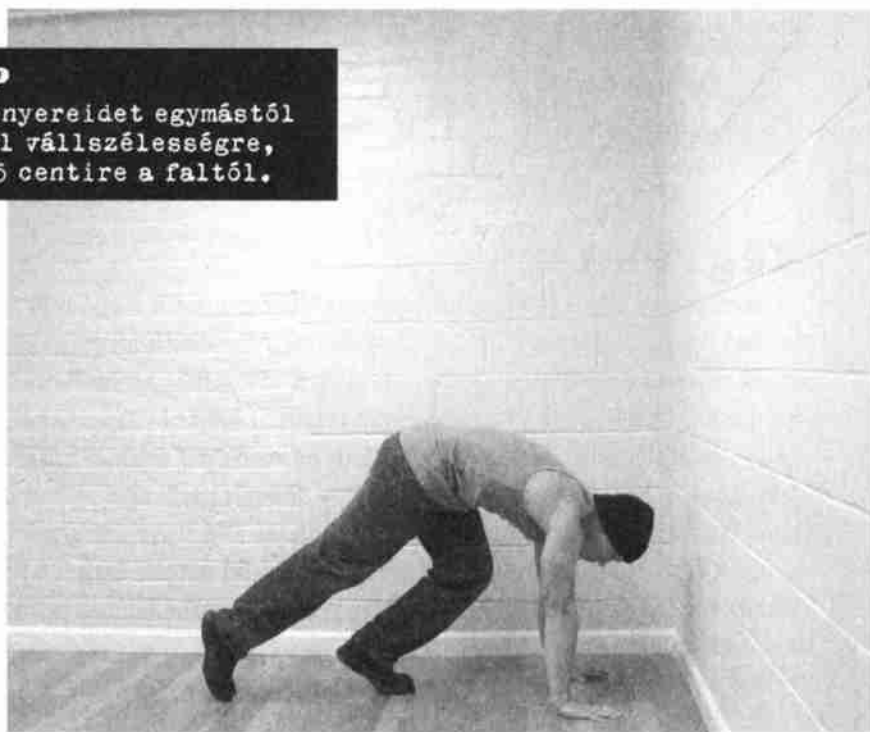
- Kezdő 30 másodperc
- Középhaladó 1 perc
- Haladó 2 perc

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha gyakoroltad a *fal melletti fejenállásba* felrugaszkodást (1. lépés), ez a technika sem lesz túl nehéz. Viszont nagyobbat kell rúgnod. Ha elsöre bonyolult, próbálj belerúgni valamibe, például egy dobozba vagy székbe.

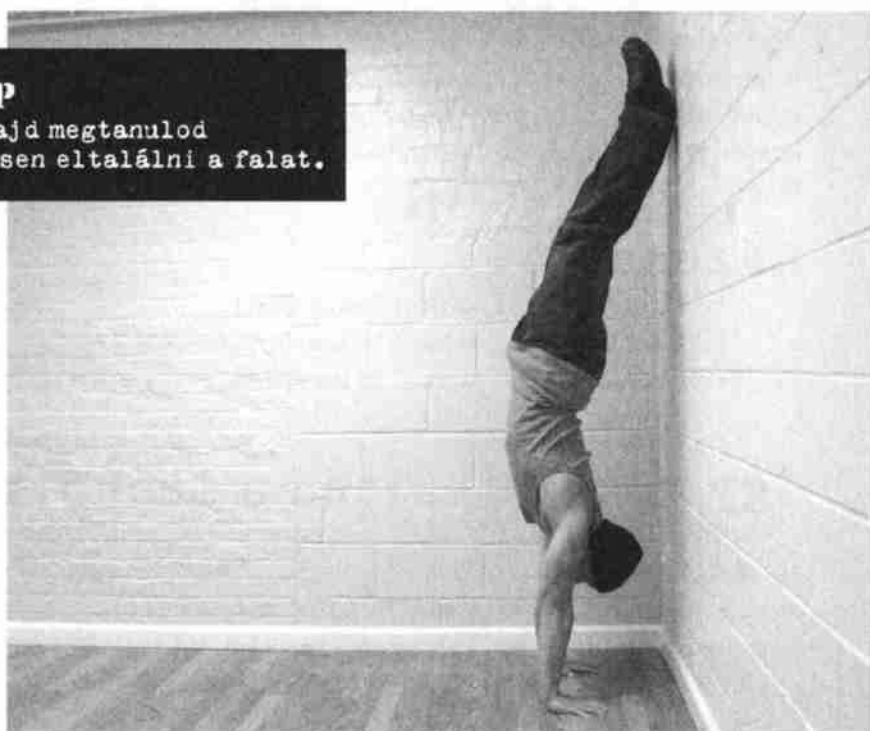
III. KÉP

Tedd a tenyereidet egymástól
nagyjából vállszélességre,
úgy 15-25 centire a faltól.



III. KÉP

Idővel majd megtanulod
tökéletesen eltalálni a falat.





FÉL FEKVŐTÁMASZ KÉZENÁLLÁSBAN

Végrehajtás

Keress egy stabil falat. Tedd a tenyereidet egymástól nagyjából vállszélességre, úgy 15-25 centire a faltól. A karjaidat tartsd a lehető legegyszerűbben, és rugaszkodj fel kézenállásba (3. lépés). Most a klasszikus fal melletti kézenállás kiinduló helyzetében vagy: a felsőttested feszes, a karjaid egyenesek, a tested pedig kissé hátrafelé ívelt, a falat érintő sarkak irányába. Ez a *kézenállásban végzett fél fekvőtámasz* kiinduló helyzete (113. kép). Ezután hajlítsd a vállaidat és a könyökeidet, amíg a fejed teteje félúton lesz a talaj felé. Ez a befejező helyzet (114. kép). Állj meg egy pillanatra, majd feszesen told magad vissza a kiinduló helyzetbe. A technika teljes mozgástartománya nagyjából 15 centi; próbáld meg elsőre jól eltalálni, és ne menj túl mélyre. A sorozat alatt lélegezz egyenletesen.

A gyakorlat átvilágítása

A vállaid, a karjaid és a felsőttested már attól is erősödött, hogy egyszerűen megtartotta a *fal melletti kézenállás* statikus pozícióját (3. lépés). Ez a gyakorlat sokkal intenzívebb. Erőt és tömeget ad az egész vállövnek, emellett segíti az erős könyök és a vastag tricepsz kialakítását. A mellizmok felső része is erősödik.

Edzéscélok

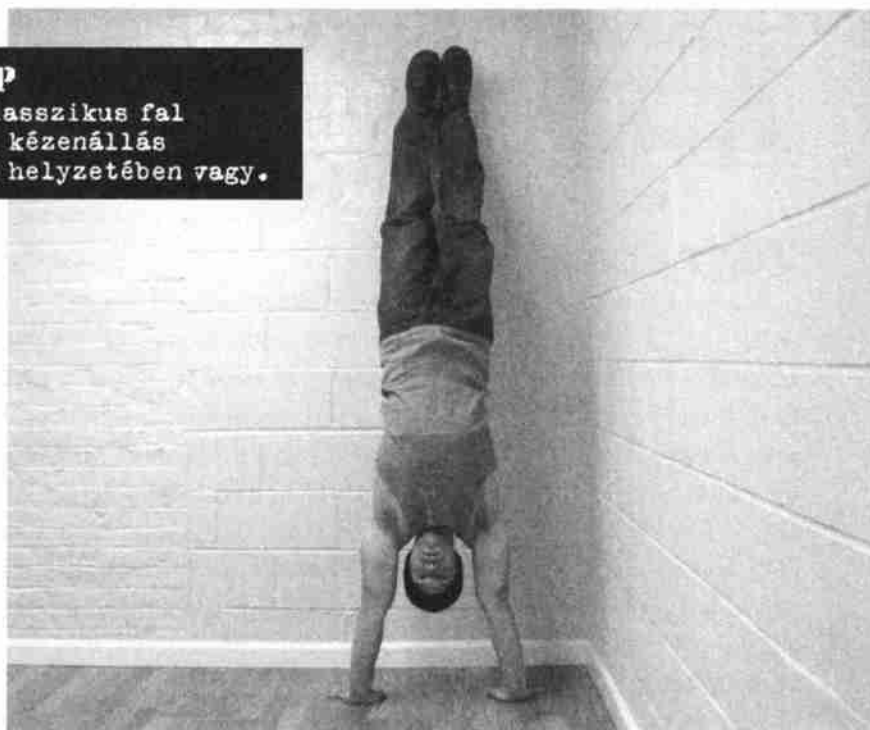
- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 10 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 20 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Az előző lépések megtanítják, hogyan rugaszkodj fel problémamentesen kézenállásba a fal mellett. A *kézenállásban végzett fél fekvőtámasznál* azonban a felsőttestnek nagyon erősnek kell lennie. Ha a fenti technika túl nehéz, egyszerűen csökkentsd a mozgástartományt. Először csak kicsit hajlítsd a vállaidat és a könyöködet – akár csak egy fél centire. Végezd el az ismétléseket, és fokozatosan ereszkedj egyre mélyebbre, amíg a fejed félúton nem lesz a padló felé. Idővel sikerülni fog.

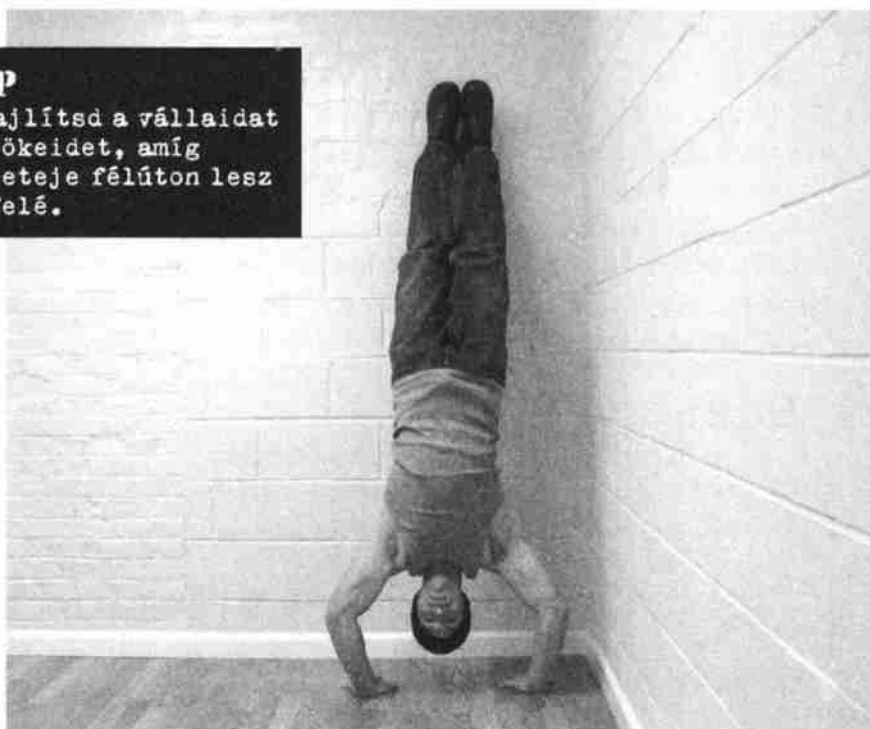
113. KÉP

Most a klasszikus fal
melletti kézenállás
kiinduló helyzetében vagy.



114. KÉP

Ezután hajlítsd a vállaidat
és a könyökeidet, amíg
a fejed teteje félúton lesz
a talaj felé.





FEKVŐTÁMASZ KÉZENÁLLÁSBAN

Végrehajtás

Keress egy stabil falat, tedd a tenyereidet egymástól nagyjából vállszélességre, úgy 15-25 centire a faltól. Hajlítsd a térded és rúgd fel magad a fal mellett kézenállásba. Ha rendesen végigdolgoztad az előző lépéseket, mostanra már elég profi leszel benne. Ha kialakítottad a saját technikádat, úgy is jó: a calisthenic nem tornagyakorlat, a technikai erősítő része a lényeg, nem pedig az, hogyan jutsz el odáig. Ha megtaláltad a falat, támaszd neki a sarkaidat, miközben a tested legyen kissé hátrafelé ívelt. A karjaidat tartsd egyenesen. Ez a kiinduló helyzet (115. kép). Hajlítsd a vállaidat és a könyöködet, amíg a fejed teteje finoman meg nem érinti a talajt. Ez a befejező helyzet (116. kép). Vigyázz a fejedre, használd az „adj egy pusztit a babának” (70–71. oldal) módszert. Állj meg egy másodpercre, majd told vissza magadat a kiinduló helyzetbe. A biztonságosság érdekében minden fordított mozgásnál alkalmazd izomkontrollt, és koncentrálj erősen a gyakorlatra. Lélegezz olyan lassan és egyenletesen, amennyire csak tudsz.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a *Fegyencedzés* teljes fekvőtámasza kézenállásban, ami fejleszti és erősíti a vállakat, a tricepszet, a könyököt, a trapézizmot, a mellkas izmait és a kezeket – igazság szerint a teljes felsőtestre erősítő hatással van. Sok sportoló úgy érzi, hogy a fekvőtámaszt *szabadon*, azaz nem a fal mellett kézenállva kellene végezni. Ez viszont már nemcsak az erőt, hanem az egyensúlyt is próbára teszi. A régi vágású, kézen egyensúlyozó artisták azt vallották, hogy ha egyensúlyt akarsz, *először* erősödj meg.

Edzescélok

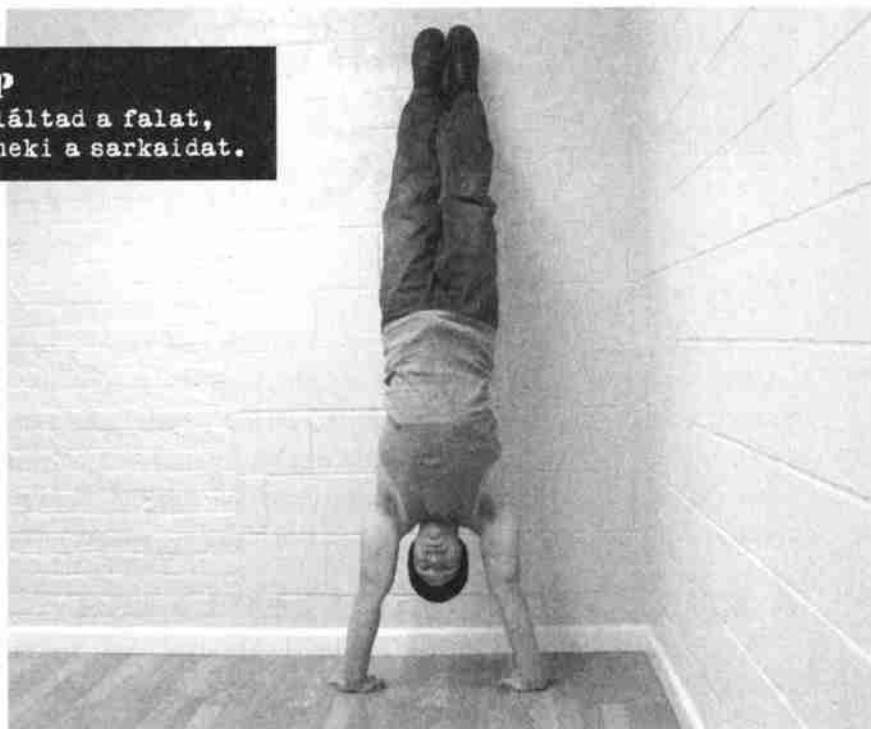
- **Kezdő** 1 sorozat 5 ismétléssel
- **Középhaladó** 2 sorozat 10 ismétléssel
- **Haladó** 2 sorozat 15 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Az erőkar miatt az alsó pozíció a legnehezebb. Ha nem tudsz öt teljes ismétlést megcsinálni, ne ereszkedj le teljesen. Minél erősebb leszel, annál mélyebbre mehetsz.

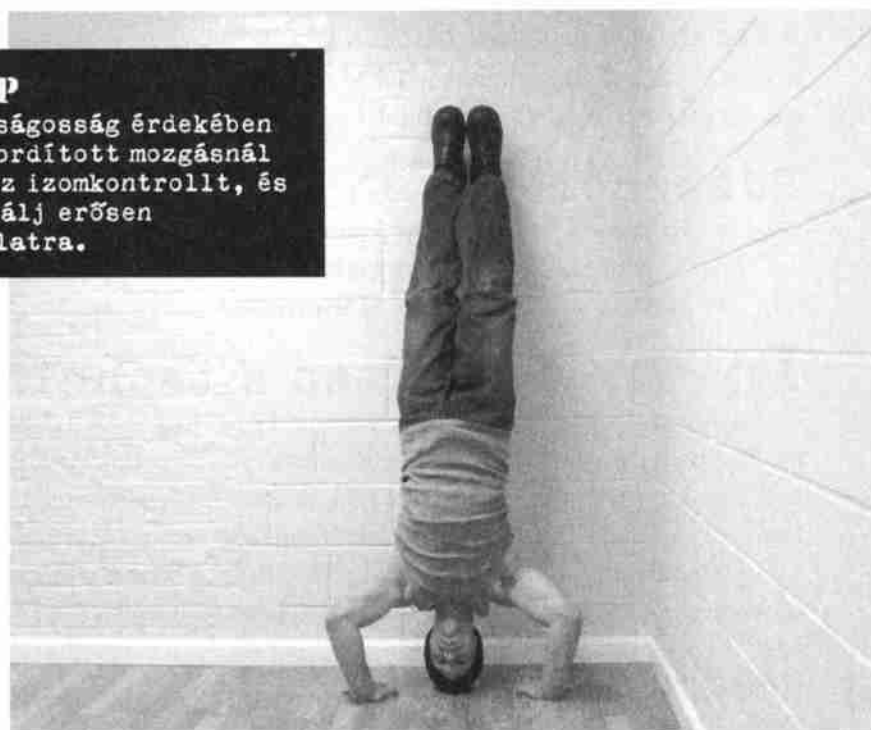
115. KÉP

Ha megtaláltad a falat,
támaszd neki a sarkaidat.



116. KÉP

A biztonságosság érdekében
minden fordított mozgásnál
alkalmazz izomkontrollt, és
koncentrálj erősen
a gyakorlatra.





FEKVŐTÁMASZ KÉZENÁLLÁSBAN, SZŰK KÉZTARTÁSSAL

Végrehajtás

Keress egy stabil falat, tedd a tenyereidet a földre, a faltól 15-25 centire. A kezeid – különösen a hüvelykujjaid – érintsék egymást. Rugaszkodj kézenállásba, a karjaidat tartsd egyenesen, a testedet enyhén íveld a sarkaid felé, amelyek a falat érintik. Ez a kiinduló helyzet (117. kép). Hajlítsd a vállaidat és a könyökeidet – ez utóbbiak a tested előtt kifelé nézzenek –, amíg a fejed finoman meg nem érinti a padlót (118. kép). Állj meg egy másodpercre – teljes kontroll mellett –, majd told vissza magad a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat átvilágítása

A teljes fekvőtámasz kézenállásban kiváló alapgyakorlat. Megtanítja, hogyan használd erőteljesen és koordináltan a legerősebb tolóizmait. Ha viszont el akarsz jutni a nagyon magas szintű, egyoldalú kézenállásokhoz, rendkívül erős inakra is szükséged lesz, különösen a könyök, az alkar és a csuklók környékén. A szűk kéztartással végzett fekvőtámasz kézenállásban segít megszerezni ezt az erőt. A szűk kéztartás miatt a vállöv kevésbé tud hozzájárulni a mozgulathoz, ami viszont arra készteti a könyököt, hogy nagyon megerősödjön.

Edzéscélok

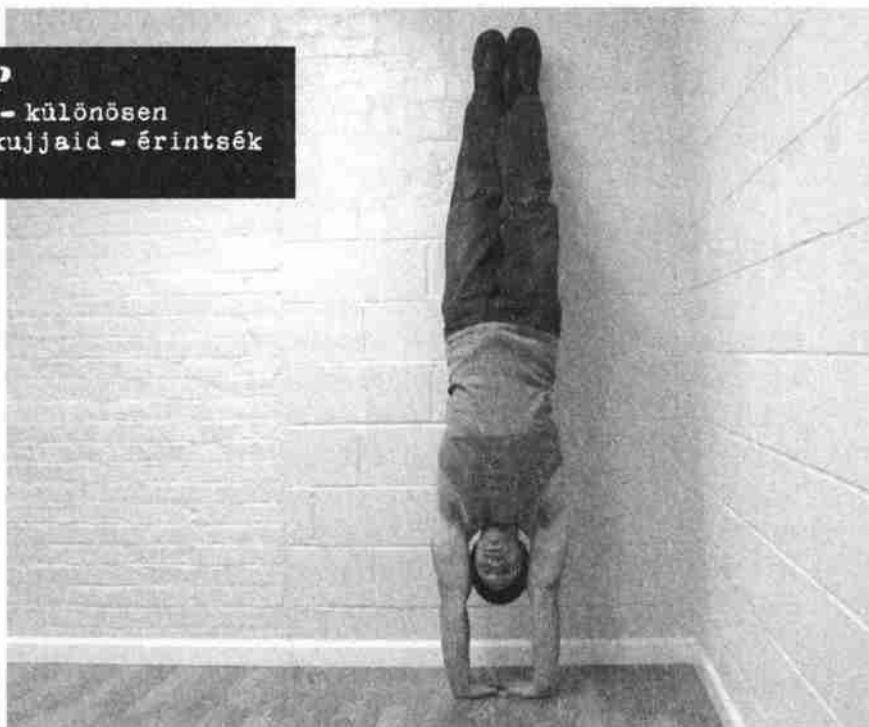
- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel
- Középhaladó 2 sorozat 9 ismétléssel
- Haladó 2 sorozat 12 ismétléssel

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha elég erős vagy, általában nem okoz gondot az előző lépés haladó ismétlésszáma után rögtön a következő lépés kezdő ismétléseit elvégezni. Amikor viszont a kézenállásban végzett fekvőtámaszról a szűk kéztartással kézenállásban végzett fekvőtámaszra lépsz át, nem árt egy kicsit lelassítani, hogy az inak hozzá tudjanak szokni a teljes testsúlyhoz. Ha már profin üzöd a fekvőtámaszt kézenállásban, minden edzés alkalmával – vagy amikor felkészültél rá –, fokozatosan tedd a kezeidet egymáshoz közelebb. Ha segít, jelöld meg a padlón, hol tartasz. Ha a kézenállásban végzett fekvőtámasz közben a kezeid, mondjuk, 45 centiméter távolságra vannak, akkor legalább 18 – ha kell, akár több – hétig kell ennél a lépésnél maradnod.

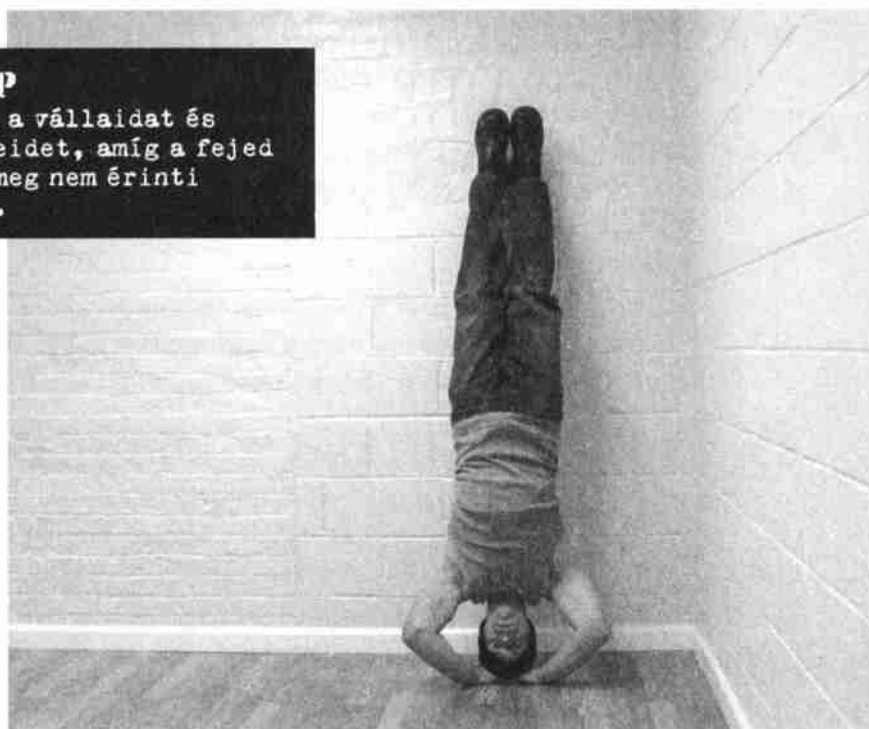
117. KÉP

A kezeid - különösen a hüvelykujjaid - érintsék egymást.



118. KÉP

Hajlítsd a vállaidat és a könyökeidet, amíg a fejed finoman meg nem érinti a padlót.





FELEMÁS FEKVŐTÁMASZ KÉZENÁLLÁSBAN, LABDÁVAL

Végrehajtás

Tegyél egy kosárlabdát a fal mellé. Rugaszkodj *kézenállásba* a fal mellett – amelyik technikával a legkönnyebben megy – a labdához közel, és tedd rá az egyik kezedet. Ez a mozdulat csak könnyűnek hangzik, de valójában nagyon nehéz: egy másodperc tört részéig – vagy amíg megtalálsz a labdát – az egész testsúlyodat egyetlen kinyújtott kéz viseli. Ha a tenyeredet biztonságban elhelyezted a kosárlabdán, próbáld úgy igazítani, hogy a kezeid egymástól válszélességre legyenek. A földön támaszkodó kezedet nyújtsd ki, de a másik kéz maradjon behajlítva. A testsúlyodat próbáld meg egyenlően elosztani a kezeid között, közben lélegezz egyenletesen. Ennél a pontnál a tricepszednek, a bicepszednek és a vállaidnak nagyon keményen kell dolgozniuk, különben elveszítheted a kontrollt a labda felett, és összerogysz. Ez a kiinduló helyzet (119. kép). Ezután hajlítsd a vállaidat és a könyökeidet, amíg a fejed finoman meg nem érinti a padlót. Ez a befejező helyzet (120. kép). Állj meg egy másodpercre, majd told vissza magad.

A gyakorlat átvilágítása

Ha fel akarod tolni magad, a kosárlabdát szilárdan kell tartanod, ugyanis ha nincs meg az izometrikus kontroll, ki fog löni a kezéd alól. Ehhez nagyon erős vállak keltenek és olimpiai bajnok rotátorköpeny. Aki ebben a gyakorlatban a profizmusig jut, olyan vállalai lesznek, mint egy gorillának, és mellé rettenetesen erős ízületei.

Edzéscélok

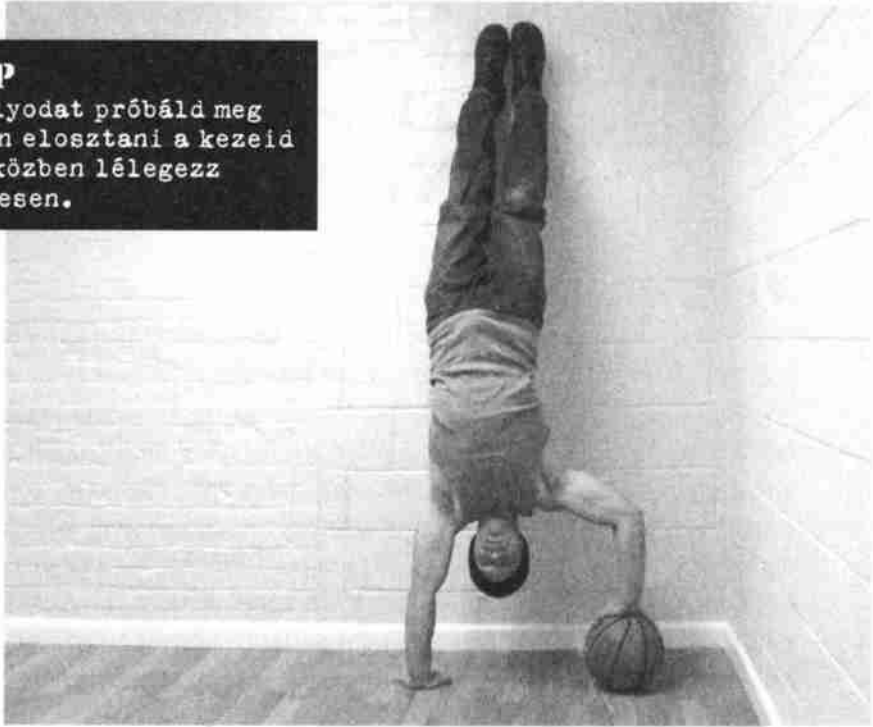
- Kezdő 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Középhaladó 2 sorozat 8 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Haladó 2 sorozat 10 ismétléssel (mindkét oldalra)

Így tökéletesítsd a technikádat

A labda használatához nagyon nagy erő és komoly egyensúlyérzék szükséges, gyors reflexekkel megspékelve. Azt javaslom mindenkinek, aki ebbe a gyakorlatba kezd, hogy eleinte inkább valami stabil tárgyat használjon. Esetleg lehet egy téglával kezdeni, majd felépíteni a gyakorlatot három tégláig vagy egy falazóblokkig. A bőrönben sokan egy rakás vékonyabb könyvet használtak, és fokozatosan emelték a halmot egy-egy könyvvel. Ha a könyvhalom akkora lesz, mint egy kosárlabda, átérthetsz a labdára. Mindig biztonságosan gyakorolj!

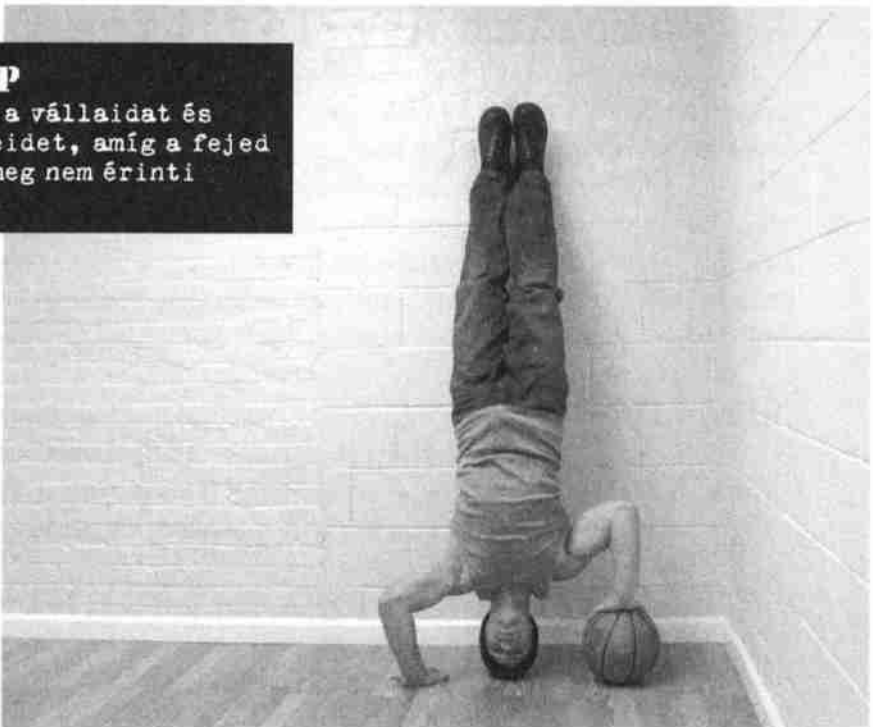
119. KÉP

A testsúlyodat próbáld meg egyenlően elosztani a kezeid között, közben lélegezz egyenletesen.



120. KÉP

Hajlítsd a vállaidat és a könyökeidet, amíg a fejed finoman meg nem érinti a padlót.





FÉL EGYKEZES FEKVŐTÁMASZ KÉZENÁLLÁSBAN

Végrehajtás

Rugaszkodj kézenállásba a fal mellett. A tested legyen kissé ívelt a falat érintő sarkaid irányába. A kezeid 15-25 centire legyenek a faltól, egymástól vállszélességre. A karjaidat tartsd egyenesen. Ezután az egyik tenyerednél fokozatosan csökkentsd a terhelést úgy, hogy a súlypontodat a test másik oldala felé told. Így a testsúlyod nagyobb része a másik tenyereden lesz. Pár másodpercen keresztül folytasd ezt, amíg alig pár kilónyi terhelés marad az egyik kezeden. Óvatosan emeld fel a tenyeredet a padlóról, és tartsd el a testedtől úgy, hogy egyensúlyozni tudj vele. Most csak az egyik, kinyújtott karod tartja a testedet. Ez a kiinduló helyzet (121. kép). Hajlítsd a tartó kar vállát és könyökét, amíg a fejed félúton lesz a padló felé. Ez a befejező helyzet (122. kép). Állj meg egy másodpercre, majd told vissza magad a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a sorozat első olyan gyakorlata, amikor a teljes testsúlyodat egy karral tolod felfelé. Ehhez nemcsak a vállak és a karok masszív izomerejére van szükség, hanem rendkívül erős ízületekre, tökéletesen koordinált testre, kiváló egyensúlyra és a fordított helyzetű tolótechnikák magabiztos ismeretére is. *A kézenállásban végzett fél egykezes fekvőtámasz* előnyeit csak akkor tudod megtapasztalni, ha elég időt fordítottál arra – legalább hat hónapot, vagy többet –, hogy a korábbi technikákból mindent kifacsarj, amit csak lehetséges. Másképp inkább meg se próbáld, mert csak sérülés lesz a vége.

Edzescélok

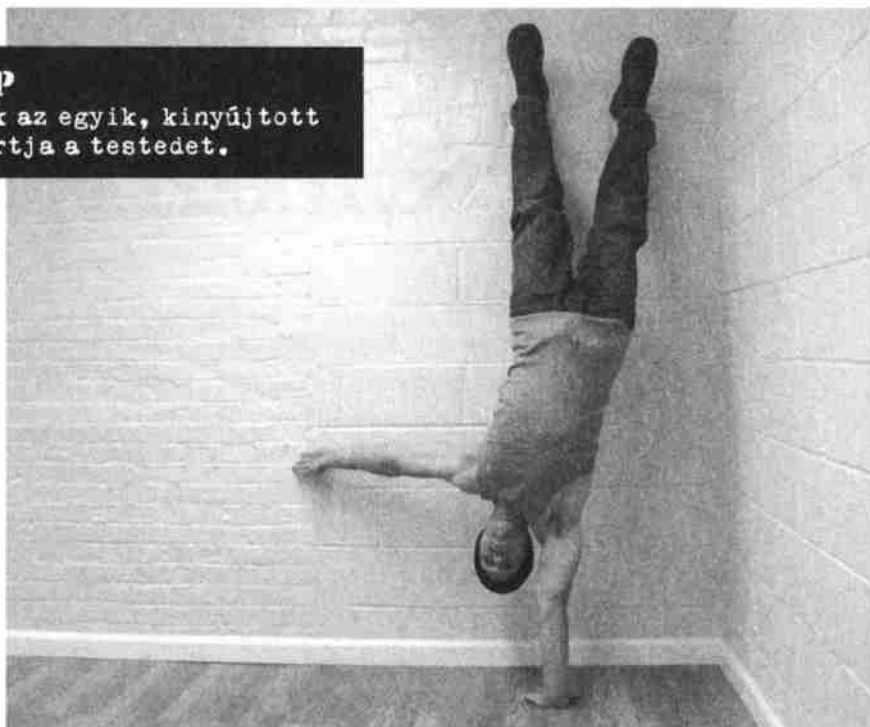
- Kezdő 1 sorozat 4 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Középhaladó 2 sorozat 6 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Haladó 2 sorozat 8 ismétléssel (mindkét oldalra)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ez nagyon nehéz gyakorlat, amit csak fokozatosan tökéletesíthetsz, úgy, hogy idővel növeled a mozgástartományt. Arra figyelj, hogy a testsúlyodat ne az *ujjaidon*, hanem a *tenyereden* keresztül told, így a tolóizmok megfelelő helyzetbe kerülnek.

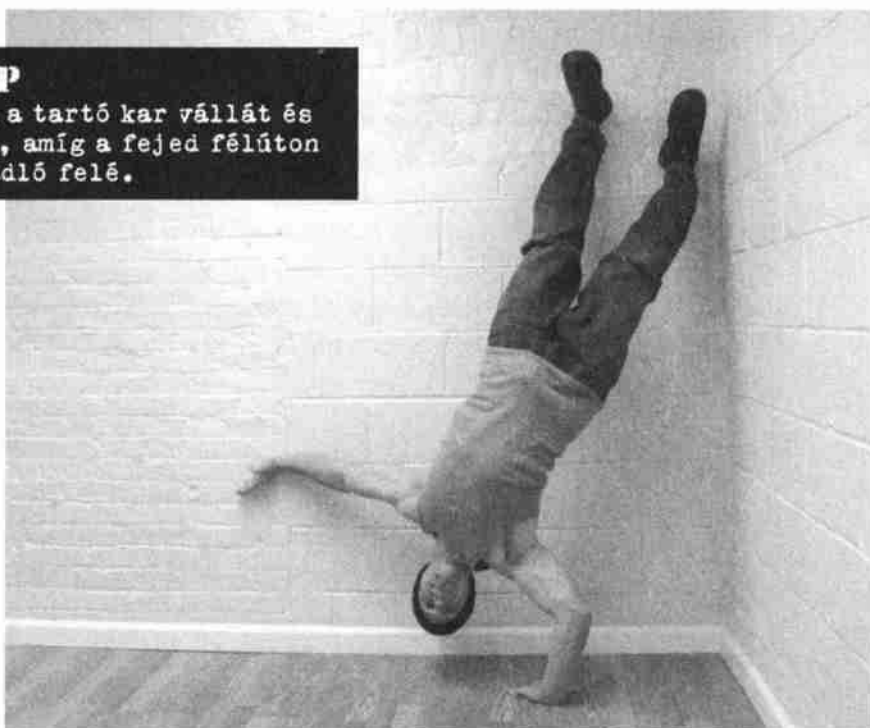
121. KÉP

Most csak az egyik, kinyújtott karod tartja a testedet.



122. KÉP

Hajlítsd a tartó kar vállát és könyökét, amíg a fejed félúton lesz a padló felé.





EMELŐKAROS FEKVŐTÁMASZ KÉZENÁLLÁSBAN

Végrehajtás

Rugaszkodj kézenállásba egy stabil falnál. Ahogy általában, a kezeid most is egymástól vállszélességre legyenek, 15-25 centire a faltól, amit csak a sarkaid érintenek. Ettől a tested enyhén hátrahajlik. A 8. lépéshez hasonlóan lassan told át a testsúlyod nagyobb részét – nagyjából kilencven százalékát – az egyik tenyeredre. Fordítsd meg a másik tenyeredet úgy, hogy a kézhát legyen a padlón, az ujjaid pedig a testeddel ellentétes irányba nézzenek. Csúsztasd előre a kezedet a padlón, és nyújtsd ki. Az ujjakon keresztül némi terhelés azért marad ezen a kézen is. Ez a kiinduló helyzet (123. kép). A felfordított karodat hagyd magad előtt kinyújtva, a másikat teljes izomkontroll mellett hajlítsd a válladnál és a könyöködnél – nem jó, ha gyorsan leengeded a tested, mert megsérülhet a fejed, és még a nyakad is megrándulhat. Amikor a fejed tetejével megérinted a padlót, állj meg egy másodpercre. Ez a befejező helyzet (124. kép). Ezután a tenyered és a kézfejed segítségével told vissza magad a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat átvilágítása

Ez a magas szintű gyakorlat pontosan ott folytatja, ahol a *kézenállásban végzett fél egykezes fekvőtámasz* abbahagyta. Az előző lépés arra készítet fel, hogyan végezd el a mozgás felső részét, a *kézenállásban végzett emelőkaros fekvőtámasz* pedig a nagyobb kihívást jelentő alsó szakasz elsajátítását segíti. A felfordított kéz helyzete megnehezíti, hogy túl sok erőt fejts ki vele, így éppen hogy elég segítséget ad ahhoz, hogy fel tudd tolni magad – emiatt a másik kar maximális erőt fejthet ki.

Edzéscélok

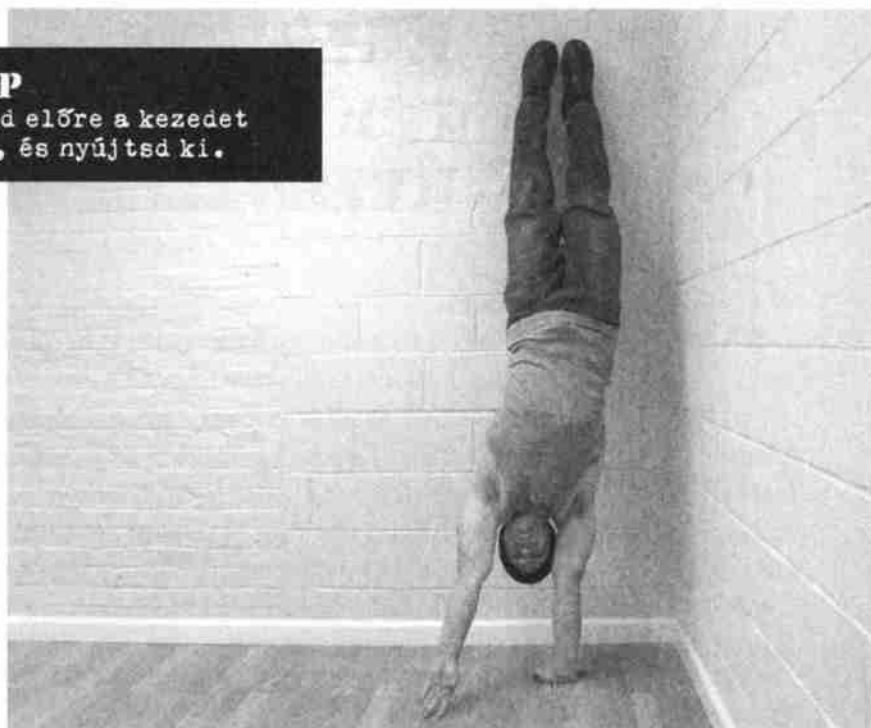
- **Kezdő** 1 sorozat 3 ismétléssel (mindkét oldalra)
- **Középhaladó** 2 sorozat 4 ismétléssel (mindkét oldalra)
- **Haladó** 2 sorozat 6 ismétléssel (mindkét oldalra)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ha a segítő kezedet behajlítod és közelebb húzod a testedhez, nagyobb erőt tudsz kifejteni vele. Minél erősebb leszel, annál egyenesebbre nyújthatod a karod.

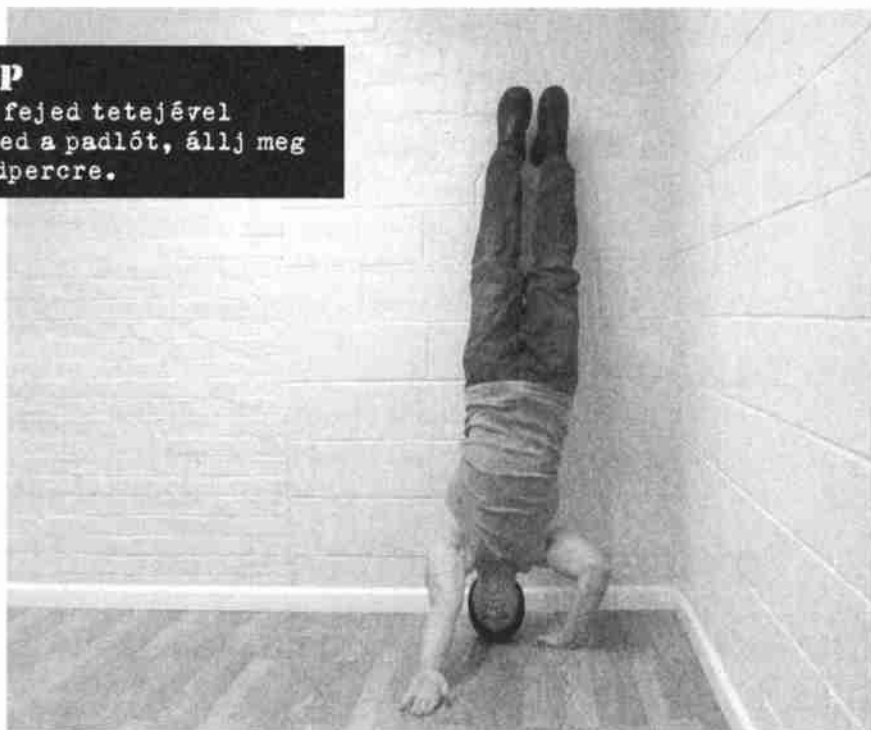
123. KÉP

Csúsztasd előre a kezedet a padlón, és nyújtsd ki.



124. KÉP

Amikor a fejed tetejével megérinted a padlót, állj meg egy másodpercre.





ÉGYKEZES FEKVŐTÁMASZ KÉZENÁLLÁSBAN

Végrehajtás

Rugaszkodj fel kézenállásba a fal mellett, és finoman dőlj az egyik oldaladra, amíg csak egy kézzel tartod magad, mint a *kézenállásban végzett fél egykezes fekvőtámasznál* (8. lépés). A testedet íveld kissé hátrafelé, a sarkaid támaszkodjanak a falnak. Ez a kiinduló helyzet (125. kép). Hajlítsd a tartó kéz vállát és könyökét, amíg a fejtető kicsit megérinti a padlót. A szabad kezedet tartsd készenlétben, hátha elhibázod és szükség lesz rá. Ez a befejező helyzet (126. kép). A kiinduló helyzetbe való visszatámaszkodáshoz némi lendületre lehet szükséged. Az alsó helyzetből való feltámaszkodáshoz megengedett, hogy a lábaiddal egyet rugj felfelé. Hajlítsd be a térdedeket annyira, hogy a sarkaid még érintsék a falat, majd gyorsan egyenesítsd ki őket – ez egy kis lökést fog adni.

A gyakorlat átvilágítása

Az *egykezes fekvőtámasz kézenállásban* a legjobb gyakorlat vállra és karra. Felejtsd el a fekvőnyomást – csak sérülést és fájdalmat okoz. Ha gondosan végighaladsz a kézenállásban végzett fekvőtámasz sorozatán és eljutsz a mesterlépésig, erősebb leszel – és itt tiszta, funkcionális „*kapj fel valakit és hajtsd el*” típusú erőről beszélünk –, mint bármelyik fekvőnyomó, akivel valaha találkozta. A súly szempontjából ez nagyjából (egy kilencvenkilós férfi esetében) kilencvenkilós súllyal végzett egykezes fekvőnyomást jelent, ami két kézzel már száznyolcvan kiló! Hány emberről hallottál, aki egyáltalán *fel tud venni száznyolcvan kilót*, és aztán vállból ki is nyomja? A calisthenic megadja neked ezt az erőt – *biztonságosan* –, egészséges vállakkal.

Edzéscélok

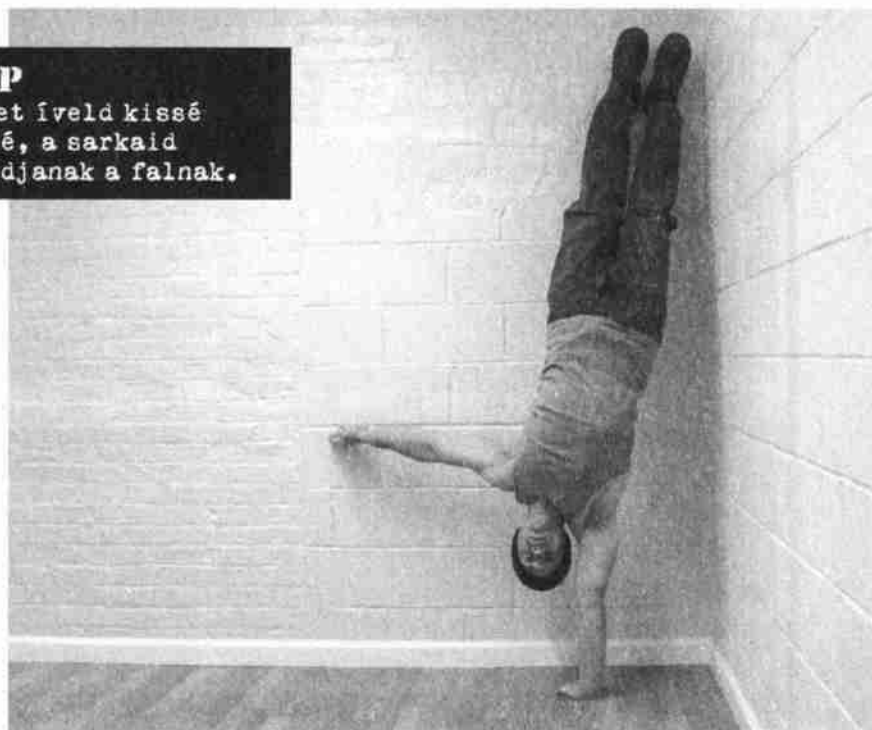
- Kezdő 1 sorozat 1 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Középhaladó 2 sorozat 2 ismétléssel (mindkét oldalra)
- Haladó 1 sorozat 5 ismétléssel (mindkét oldalra)

Így tökéletesítsd a technikádat

Ezt a gyakorlatot fokozatosan kell felépíteni úgy, hogy egyre mélyebbre ereszkedsz. Igazság szerint ebben a technikában csak akkor válhatsz profivá, ha éveket – akár három vagy több évet – dolgozol rajta. Ez persze nem lehet gond, hiszen amúgy is tervezted, hogy három évvel idősebb leszel, nem? Miért ne akarnál ijesztően erős lenni addigra?

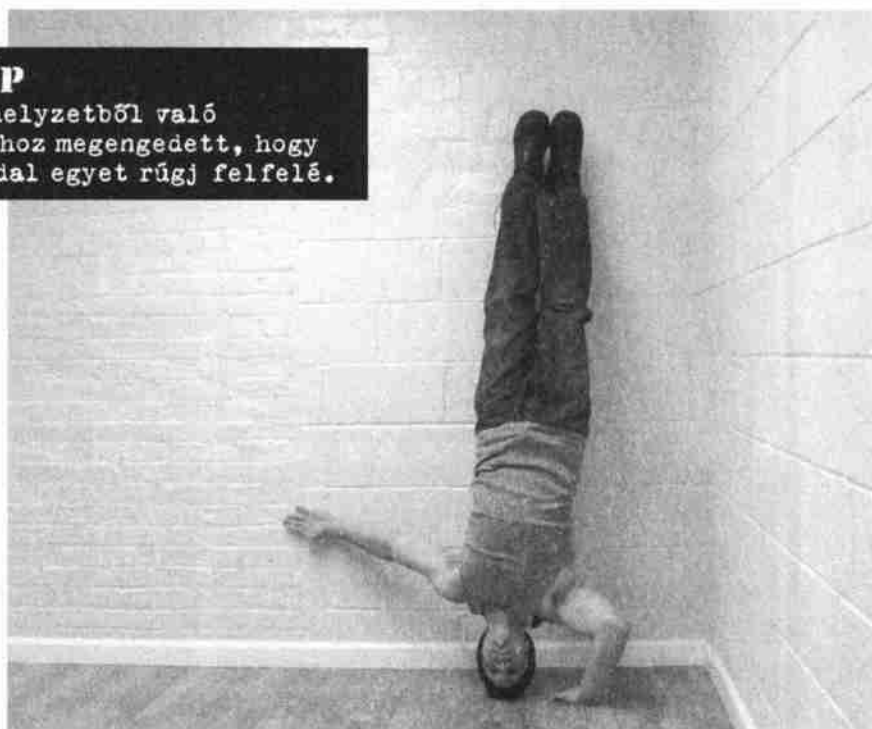
125. KÉP

A testedet íveld kissé hátrafelé, a sarkaid támaszkodjanak a falnak.



126. KÉP

Az alsó helyzetből való feltoláshoz megengedett, hogy a lábaiddal egyet rúgj felfelé.



A KÉZENÁLLÁSBAN VÉGZETT FEKVŐTÁMASZ SOROZATÁNAK FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ
LÉPÉS**

**FEJENÁLLÁS
FAL MELLETT**

(272-273. oldal)

CÉL: 2 PERC,

majd kezd
a második lépést

**MÁSODIK
LÉPÉS**

**VARJÚ-
TARTÁS**

(274-275. oldal)

CÉL: 1 PERC,

majd kezd
a harmadik lépést

**HARMADIK
LÉPÉS**

**KÉZENÁLLÁS
FAL MELLETT**

(276-277. oldal)

CÉL: 2 PERC,

majd kezd
a negyedik lépést

**NEGYEDIK
LÉPÉS**

**FÉL FEKVŐTÁMASZ
KÉZENÁLLÁSBAN**

(278-279. oldal)

CÉL: 2 X 20,

majd kezd
az ötödik lépést

**ÖTÖDIK
LÉPÉS**

**FEKVŐTÁMASZ
KÉZENÁLLÁSBAN**

(280-281. oldal)

CÉL: 2 X 15,

majd kezd
a hatodik lépést

**A KÉZENÁLLÁSBAN VÉGZETT FEKVŐTÁMASZ
SOROZATÁNAK FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA**

**HATODIK
LÉPÉS**

**FEKVŐTÁMASZ
KÉZENÁLLÁSBAN,
SZŰK KÉZTARTÁSSAL**
(282-283. oldal)

CÉL: 2 X 12,

majd kezd
a hetedik lépést

**HETEDIK
LÉPÉS**

**FELEMÁS FEKVŐTÁ-
MASZ KÉZENÁLLÁS-
BAN, LABDÁVAL**
(284-285. oldal)

CÉL: 2 X 10,

majd kezd
a nyolcadik lépést

**NYOLCADIK
LÉPÉS**

**FÉL EGYKEZES
FEKVŐTÁMASZ
KÉZENÁLLÁSBAN**
(286-287. oldal)

CÉL: 2 X 8,

majd kezd
a kilencedik lépést

**KILENCEDIK
LÉPÉS**

**ERŐKAROS
FEKVŐTÁMASZ
KÉZENÁLLÁSBAN**
(288-289. oldal)

CÉL: 2 X 6,

majd kezd
a tizedik lépést

**MESTER-
LÉPÉS**

**EGYKEZES
FEKVŐTÁMASZ
KÉZENÁLLÁSBAN**
(290-291. oldal)

**LEGVÉGSŐ
ERŐPRÓBA:
2 X 5**

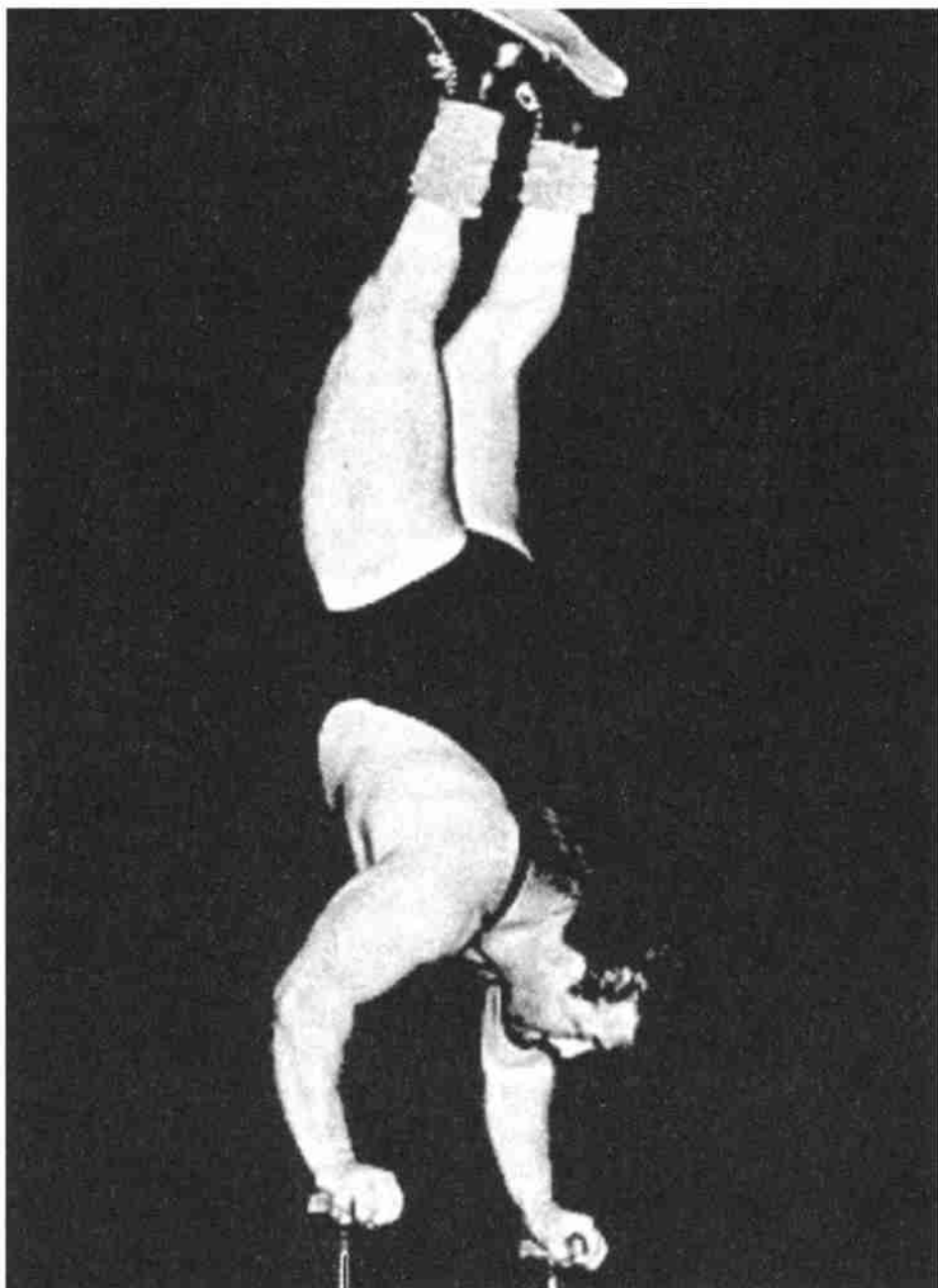
Továblépés

A kézenállásban végzett fekvőtámasz nagyon régi technika, mégis a vállak és a felsőtest toloizomzata erősítésének hihetetlenül magas szintű rendszere. Ezért azt javaslom, hogy bele se fogj a sorozatba, amíg a vállaid, a mellkasod és a könyököd nem elég erős ahhoz, hogy legalább a *felemás fekvőtámaszt* (86–87. oldal) megcsináld. Ha sikerül odáig fejlődnöd, hogy ennek a sorozatnak a mesterlépéséből – *egykezes fekvőtámasz kézenállásban* – is végre tudsz hajtani néhány ismétlést, a vállaid és a tricepszeid olyan erősek lesznek, amennyire csak az emberi test ezt lehetővé teszi. Félelmetesen erős leszel, emellett eléred a testedhez viszonyított maximális izomméretet.

Nem könnyű más erőedző módszereket javasolni a „továblépéshez” – hiszen ez a sorozat önmagában is nagyon magas szintű. Egyszerűen nem lesz szükség további erősítő gyakorlatokra. Ha viszont annyira tehetséges vagy, hogy végighaladtál az egykezes gyakorlatokon és még mindig szeretnél további készségeket felfedezni, javaslom, hogy dolgozz a *koordináción*. Tanuld meg a kézen egyensúlyozást „szabadon”, azaz a fal támasza nélkül.

Ha jól sajátítottad el a *varjútartást* (a sorozat 2. lépése), a kézen való „szabad” egyensúlyozás elég könnyű lesz. Egyszerűen dőlj előre a felső pozícióban (110. kép), és lassan nyújtsd ki a lábaidat a levegőbe. Innen egyenesítsd ki teljesen a karjaidat, és máris kézenállásban vagy. A tested kézenállásba kitolásához elég erős leszel, ha (legalább) a sorozat 4. lépéséig eljutottál – bár a tested támasz nélküli egyensúlyozásának művészete olyasvalami, amit szokni kell. A dolog kulcsa az, hogy összhangba kell hozni a test előreívelt helyzetét az ujjakon lefelé irányuló terheléssel; az ív majd előre akar lökni, miközben az ujjak nyomása határozza meg, hogy a súlypontod mennyire mozog *hátrafelé*. Elsőre ez a két elem nem nagyon lesz szinkronban, és a kezeiddel kell majd korrigálni – lényegében a kézenjárással –, hogy megakadályozd a fordított helyzetből való kibillenést. De ha végre sikerül egyensúlyba hoznod ezt a kétfajta erőt, hosszan tudsz majd egyensúlyozni a kezeden.

Nemsokára képes leszel fal nélkül is végrehajtani a fekvőtámaszt kézenállásban, ami igencsak lenyűgöző látvány. Tovább nehezítheted a gyakorlatot párhuzamos korlát használatával (lásd a fotót a másik oldalon), mivel így még mélyebbre tudsz majd ereszkedni. Ezenkívül felemás tárgyak (például szék vagy lépcső) használatával elindulhatsz még az egyoldalas kézen egyensúlyozás, vagy a szabad, egyoldalas fekvőtámasz irányába. A kézen egyensúlyozás gyönyörű és a kihívások iránti igényt tökéletesen kielégítő művészet, ami mérhetetlenül többet ad, mint ha csak nehéz súlyzókat emelgetnél.



A hatalmas súlyemelő bajnok, Doug Hepburn megerősített állványon gyakorolja a kézenállást. A hatalmas erejét - amivel a súlyemelésben csúcstartó lett - jórészt annak tudta be, hogy mestere volt a hagyományos, testsúllyal végzett technikáknak.

Változatok

Viszonylag kevés jó, testsúllyal végzett vállgyakorlat van, mivel a váll általában függőlegesen, a gravitáció ellenében tol. Ez súlyokkal – egykezes és kétkézes súlyzókkal – könnyen megoldható, egyszerűen felfelé nyomod őket, mint a vállból nyomásnál, a nyak mögül nyomásnál, láblökéses nyomásnál, lökésnél stb. Ha viszont *keményen* akarsz a vállaidon dolgozni és nincsenek súlyzóid, jobbára a fordított pozíciókra kell szorítkoznod: az egész testedet fejjel lefelé fordítod, és így tolsz felfelé. Szerencsére a calisthenic alapú vállgyakorlatok hiányát több mint ellensúlyozza az a tény, hogy a meglévők a váll egészsége szempontjából valóban kiválóak.

Marion fekvőtámasz

A Marion fekvőtámasz a *döntött fekvőtámasz* intenzív, progresszív formája, amit a Marion börtönben tanultam. A döntött fekvőtámasz olyan, mint egy sima fekvő, csak a lábaid magasabban vannak – valamire fel kell tenned. Ha elég magasra teszed, a gyakorlat már nem annyira a mellkasodat, mint inkább a vállaid elülső részét dolgoztatja. A Marionban ez nagyon népszerű cellagyakorlat volt, és mivel a fickók nem nagyon ismerték a tíz lépést, ezt használták a kézenállásban végzett fekvőtámaszhoz való átvezetésre. A népszerű rendszer szerint ötven fekvőtámasszal kellett kezdeni. Amikor a pasas megvolt az ötvennel, feltette a lábát a pricesre, és így csinált negyvenet. Ha ez is megvolt, jött a budí – ami valamivel magasabb, mint a prices –, és ott harminc fekvő. Utána a mosdóra tette fel a lábát, és lenyomott húszat. Végül feltette a lábát a falra a mosdó fölé, és itt is tolt még tíz fekvőtámaszt. A rabok kis jeleket vagy koszfoltot hagytak a falon, ahol a lábuk volt, hogy minden alkalommal kicsit magasabbra tegyék, és úgy csinálják a tíz ismétlést. Tulajdonképpen a rabok nagyjából kézenállásban voltak a fal mellett, és így csináltak tíz teljes fekvőtámaszt. A Marion fekvőtámasz érdekes megközelítése a fordított helyzetű edzésnek, de a tapasztalataim szerint nem működik olyan jól, mint a rendes és a kézenállásban végzett fekvőtámasz kombinálása a tízlépéses programban. Csináld a tíz lépést, és gyorsabban és könnyebben lesznek erős vállaid.

Izometrikus nyomás

Állj egyenesen, a nyitott tenyereid a vállaid mellett legyenek, a behajlított karjaid kifelé nézzenek, és nyújtsd a mellkasodat. A könyökeidet told hátra, amennyire csak tudod, mintha megpróbálnál széttörni egy diót a lapockáid között. Most erősen feszítsd meg a karod és a felsőtested minden izmát. Lélegezz ki, közben lassan nyomj fölfelé, és szorítsd ökölbe a kezeidet. Amikor a kezeid

nyújtva vannak, állj meg egy pillanatra, és két másodpercig feszítsd meg olyan erősen, amennyire csak tudod. Amikor a mozdulatot lassan visszafelé, lefelé végzed, lélegezz be, majd ismételd. Ugyan a gyakorlat során a könyök széles tartásban van, a külső terhelés hiánya miatt még így is elég biztonságos. Nyilván nehéz a fejlődést lemérni ennél a gyakorlatnál, bár bizonyos értelemben progresszív, mivel a vállaid és az antagonista izmok idővel megerősödnek, így az ellentétes izomcsoportok nagyobb erővel tudnak összehúzódní. Ugyanez az elv igaz az összes izometrikus gyakorlatra. Nem kell, hogy az izometrikus nyomás legyen a deltaizomdedzés központi eleme, de az biztos, hogy kiváló kis tonizáló technika és jót tesz a rotátorköpenynek is. Ha lassan és nagy ismétlésszámmal dolgozol, a gyakorlat tényleg beizzítja az izmokat és jól megizzaszt.

Szélmalom

Biztos mindenki csinálta már ezt a kiváló bemelegítő gyakorlatot. Egyszerűen kezdj el körözni a tested mellett kétoldalt a karjaiddal. Ez dinamikus gyakorlat és nagyobb hajlékonyságot igényel, mint amit a legtöbb ember gondolna, ezért ne kezdj el széles mozdulatokkal lengetni, mert megránthatod a hideg izmokat. Kis körökkel kezdj – nagyjából, mint egy frizbi –, és ahogy a vállaid lazulnak, fokozatosan növelj a köröket, amíg eléred a mozgástartományod maximumát. Egy ötven ismétléses sorozat (vagyis ötven teljes kör) még a legmerevebb felsőtestet is kilazítja, de ne felejtj el ugyanennyi ismétlést csinálni az ellenkező irányba is. Egy kicsit nehezebb változat a váltott szélmalom, amikor a karjaid ellenkező irányba köröznek, majd cserélsz.

Kézenjárás

Ha kényelmesen érzed magad kézenállásban, elkerülhetetlenül ki akarod majd próbálni a kézenjárást. Ez elsőre nehéz, de ha jól megerősödtél a kézenállásban, csak egy kicsit kell átigazítani a dolgot. Ha megvan a „trükk”, meglátod, hogy erőfeszítés nélkül tudsz majd hosszú ideig sétálgatni a kezeiden. Ez a gyakorlat viszont nem fog túlzottan erősíteni. Ha olyan változatot akarsz, amitől kidöglesz, próbálj kézenállásban lesétálni valamilyen lépcsőn (keress rövid lépcsőt vagy kezdj félúton, hogy ne nagyon sérülj meg, ha leesel). Ha ez már biztonságosan megy, sétálj felfelé kézenállásban. Jó erősítő gyakorlat.

Tigris karhajlítás

A régi idők erősebberei imádták ezt a klasszikus, a felsőtestet edző mutatványt, mert bizonyítja az egyensúlyt, a koordinációt és a hatalmas erőt is. Menj fel kézenállásba, fal nélkül. Ezután ejtsd a testedet az alkarodra, és tartsd ki egy másodpercig. Ebben a pózban a karjaid egy nagymacska elülső mancsaihoz ha-

sonlítanak – innen származik a név (lásd a lenti fotót). Ha elég erős vagy, innen felrúgsz a lábaiddal a levegőbe, és visszatolod magad kézenállásba – bár a mozdulat második részéhez nagyon komoly erő kell. A tigris karhajlítás nagyon szigorúan edzi a vállövet, de elsődlegesen a tricepszre, a könyökre és az alkar külső részére hat. Aki ebben a technikában profi, olyan erős könyöke lesz, mint a titán.



Manapság nem látsz ilyet az edzőtermekben, de a testsúllyal végzett edzés tradicionális mesterei nagyon jól ismerték a tigris karhajlításához hasonló, iszonyatos erőt igénylő mutatványokat. A technikát itt a húszas évek híres erősembere, Sig Klein mutatja be. Klein karjai annyira erősek voltak, hogy egy kézzel meg tudott tartani a feje fölött egy átlagos embert, és könnyedén használta a 45 kilós egykezes súlyzókat a mérleghinta nyomáshoz – mindehhez 70 kiló volt.

II. RÉSZ

A MESTERHATOS: ERŐGYAKORLATOK

A kézikönyvnek ez a szakasza a Fejgyencedzés Mesterhatóságának a gyakorlatait mutatja be. A következő fejezetekben mindent megtudsz ezekről a kitűnő technikákról, többek között:

- a gyakorlatok elméletét és előnyeit,
- a gyakorlatok tíz lépését,
- segítséget a technikáknál,
- tippeket és tanácsokat a végrehajtáshoz,
- javasolt sorozatokat és ismétlésszámokat,
- a technika alternatív változatait.

Miután alaposan elmélyedtél ebben a részben, többet fogsz tudni a tradicionális calisthenicről, mint egy átlagos személyi edző. Az egész itt van, ebben a könyvben.

Az előző rész megtanított mindenre, amit a leghatékonyabb tradicionális, eszköz nélküli technikákról tudnod kell - és ez kitart egy életen át. Ám az eredményes tréning sokkal többről szól, mint pontosan végrehajtott gyakorlatokról - és ez teljesen független attól, hogy a gyakorlatok mennyire hatékonyak.

A börtönben meg kell állnod a saját lábodon. Meg kell tanulnod saját magadat edzeni. Ahhoz, hogy ez sikerüljön, ismerned kell a gyakorlat pontos végrehajtását, ezt kombinálnod kell a test bölcsességével, a kemény edzés elveinek megértésével, és tudnod kell, hogyan építs fel egy edzéstervet. Az utolsó két fejezet mindent elmagyaráz ezekről, amire csak szükséged lehet.

II.: A TEST BÖLCSESSÉGE

SZIKLASZILÁRD ELVEK

Az előző hat fejezetben áttekintettem a Mesterhatossal való edzéshez szükséges gyakorlatokat. A börtönben gyakorlatilag mindenki, aki sportolt, ezeket a gyakorlatokat – vagy legalább párat közülük – használta az edzése valamelyik szakaszában.

Edzőként szerzett tapasztalataimból viszont megtanultam, hogy nem elég, ha a sok calisthenicmester-jelölt kezébe nyomsz egy listányi gyakorlatot – és nem számít, hogy mennyire jók a gyakorlatok. Még akkor is hiányzik valami, ha a feladatokat fantasztikus, az egyén igényei szempontjából pontosan személyre szabott edzésprogramba építed.

A hiányzó láncszem az edzés sikerességének „X-faktor”-a. Ez pedig az edzés-tapasztalatok mögött meghúzódó lényeg ösztönös megértése: annak tudása, hogyan kell tökéletesen bemelegíteni, mi a fejlődés megfelelő üteme, milyen keményen haladj az edzéssel és mikor lassíts.

Ezek a dolgok sohasem fehérek vagy feketék. A felismerésük inkább művészet, mint tudomány. Nem lehet őket csak úgy leírni egy darab papírra és a sportoló kezébe nyomni, mert nem egyszerű ismeretekről van szó. Ezek a tapasztalatokból nyert szubjektív, belső megértések. Inkább a *test bölcsességéről* szól, mint fogalmak megtanulásáról.

Rengeteg tapasztalatom van, és ezekből egy jó nagy adag abból származik, amit elcsesztem. A *test bölcsességének* megis-



merése időbe telik, és örültség lenne azt képzelni, hogy egyszerűen kiviszem az összes edzésokosságot a fejből, és átteszem a tiédbe. Ez nem így működik. De legalább megpróbálhatlak a helyes irányba terelni, hogy rájössz a saját utadra.

Akkor kezdjük a legelején.

Bemelegítés

Képzeld el, hogy kiviszel egy vastag szelet mozzarella sajtot a hűtőből, és letörsz belőle egy darabot. Szétmorzsolódik, igaz? De ha ugyanezt a darabot beteszted pár másodpercre a mikrohullámú sütőbe, egészen puha és nyúlós lesz – nem törik. Az izomsejtjeid is nagyon hasonlóak. Amikor hidegek, sejt szinten sokkal érzékenyebbek és sokkal inkább ki vannak téve a sérüléseknek. Ha jó melegek, rugalmasak és hajlékonyak. Ezért van az, hogy a józan sportolók bemelegítenek a megerőltető gyakorlatok előtt. A bemelegítés nemcsak a sérülések kockázatát csökkenti, hanem az idegrendszert is felkészíti a mozgásra, amikor friss, a rázkódást csillapító ízületi folyadékot küld az ízületekbe és az agy a kemény munkára kezd összpontosítani.

A bemelegítés intenzitása olyan tényezőktől függ, mint a külső hőmérséklet, az edzettség és a korod – az érettebb szekciónak kicsit hosszabban kell bemelegítenie, mint a fiatal kölyköknek. Én nem vagyok oda a hosszú, elnyújtott bemelegítésekért. Jobban szeretek a lényegre térni. Sok fickót láttam edzeni, akik több szakaszban szerettek bemelegíteni: először kardiorész, hogy a szív jobban pumpálja a vért, aztán némi nyújtás és a tényleges edzés előtt még egy könnyű sorozat izombemelegítés. Olyanok is vannak, akik majdnem egy órát melegítenek az edzés előtt!



Nekem ez már túl sok. Emellett nem hinném, hogy tényleg szükséged van rá. A leghatékonyabb bemelegítés 2-4, egyre magasabb ismétlésszámú sorozata annak a gyakorlatnak, amivel majd dolgozni akarsz. Ha fiatal vagy és nincsenek ízületi problémáid, csinálj két sorozatot, ha idősebb vagy és nem vagy formában – esetleg kint hideg van –, csinálj négyet. Minden, ami ennél több, csak energiapocsékolás. Az egyetlen kivétel, ha sérülésed van, mert akkor még egy minibemelegítést – fájdalommentes, magasabb ismétlésszám (harminc vagy több) és egy finom nyúj-

tás – is javasolok arra a területre. Ez minden. Ezt közvetlenül az edzés előtt végezd, hogy vér áramoljon a sérült területre, és óvatosan dolgozz vele.

Az egyéni képességek annyira széles skálán mozognak, hogy nehéz pontos előírást adni a bemelegítéshez. Jó közelítés, ha egy 20 ismétléses sorozattal kezdesz, majd 15 ismétléssel folytatod abból a mozdulatból, amivel később majd dolgozol. Ha ez megvan, már el kell tudnod kezdeni az edzést. Erőbedobás szempontjából ne kezdj túl erősen. Mindkét sorozatnál célozd meg a maximális teljesítményed 50%-át. Másként fogalmazva: válassz ki egy gyakorlatot, amit bemelegítésnek legalább negyvenszer meg tudsz csinálni (ha muszáj), majd egy másodikat, amit harmincszor valószínűleg sikerülne. A második sorozat szükségképpen *nehezebbnek* tűnik, mert alacsonyabb ismétlésszámot használsz. A bemelegítés első sorozatának fel kell pumpálnia az izmokat, amikkel dolgozni fogsz. A második sorozat alatt egy kicsit el kell kezdeniük égni, ahogy az erő beindul bennük. A két sorozat után azt kell érezned, hogy kész vagy még többre is – nem lehetsz kimerült.

A bemelegítéshez választott technika annak a sorozatnak a megelőző lépéseiből kerüljön ki, amellyel dolgozni fogsz. Tegyük fel például, hogy a fekvőtámasz van terítéken. Éppen a 6. lépésnél, a *szűk kéztartással végzett fekvőtámasznál* tartasz, ez lesz az edzésed. Az első bemelegítő gyakorlatnak csinálhatsz huszat a 2. lépésből – *fekvőtámasz előre dőlve* –, második gyakorlatnak pedig tizenötöt a 3. lépésből – *fekvőtámasz térdelésben*. A fekvőtámaszedzésed a következőképpen fog kinézni:

SOROZAT	GYAKORLAT	ISMÉTLÉS SOROZATONKÉNT
1. Bemelegítés 1	Fekvőtámasz előredőlve	20 ismétlés
2. Bemelegítés 2	Fekvőtámasz térdelésben	15 ismétlés
3. Edző sorozat 1	Fekvőtámasz szűk kéztartással	14 ismétlés
4. Edző sorozat 2	Fekvőtámasz szűk kéztartással	12 ismétlés

Ha korábbi lépéseken dolgozol, nyilván nem leszel képes pont ugyanezt a szabályt alkalmazni. Ilyen esetben bemelegítésnek csak csinálj pár sorozatot abból a gyakorlatból, amin éppen dolgozol. Döntsd el magad. Ha – a korod, a hőmérséklet stb. miatt – hosszabb bemelegítésre van szükséged, ismételd meg a második bemelegítő gyakorlatot 12 ismétléssel, *legfeljebb* még két sorozat erejéig.

Vannak olyan edzők, akik levezetést is javasolnak. Történelmileg a levezetés az edzés viktoriánus ideológusaitól származik. Úgy gondolták, hogy ha a szívverés túl gyorsan lassul le, az a testben belső károsodást okoz. Ma persze már tudjuk, hogy ez nem igaz. Néhányan úgy gondolják, hogy a levezetés megelőzi vagy enyhíti a másnapi izomlázat – én nem hiszek ebben, mert sosem éreztem. A levezetés csak több izommunkát jelent – hogyan tudná *több* munka csökkenteni a mikrosérüléseket? Emiatt én nem végzek rendszeres levezetést. Kemény edzések után inkább járkáltam egyet a cellámban vagy leültem a priccsre és mélylégzés-gyakorlatokat végeztem. Úgy vettem észre, hogy ez segít kipihenni magam, és gyorsabban visszaszerzem az egyensúlyomat. Ha lélektani okokból szeretsz levezetni, megteheted. Ismételd meg a bemelegítéset, csak fordítva.

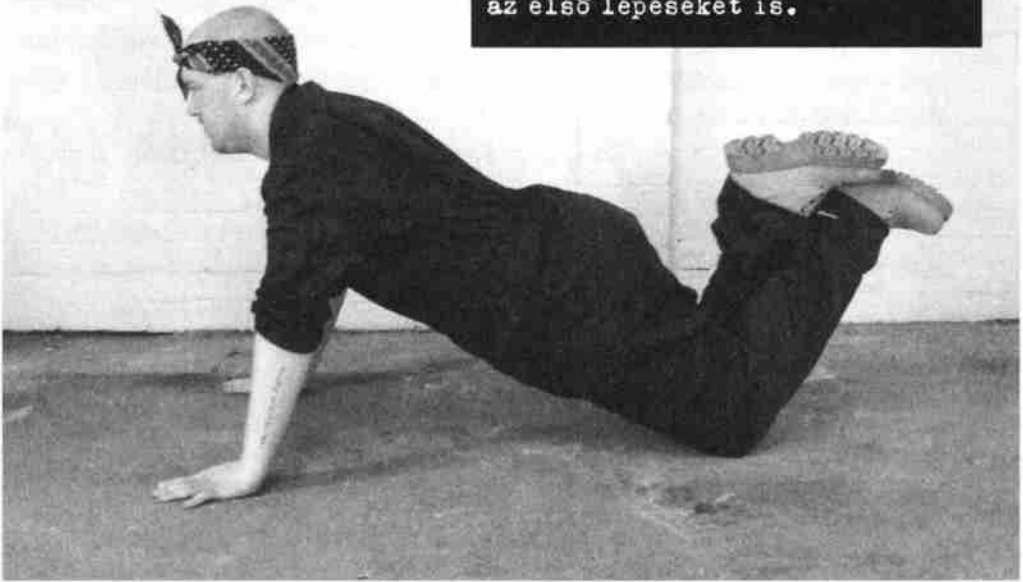
Lassú kezdés

A legtöbb fickó alig várja, hogy belecsaphasson a lehető legkeményebb edzésekbe. A kemény edzés fontos, de a türelem is az. Mindig azt javaslom az újonc calisthenic gyakorlóknak, hogy nem érdekes, mennyire erősek, az első gyakorlattal kell kezdeniük. Igen, így van. *A Mesterhatos minden egyes gyakorlattípusánál az edzésedet kezd az 1. lépéssel!* Állj ellen a kísértésnek, és ne ugorj rögtön a 3., 4., 5., vagy akár a 6. lépésre. Kezdj a lehető legkönnyebb gyakorlattal, és fokozatosan emeld az intenzitást. Adj magadnak legalább négy hetet a kemény edzésekig, és olyan *két hónapot*, amíg közel teljes gőzzel dolgozol majd.

Sokan azt gondolják majd, hogy ez túl lassú. Arról is meg lesznek győződve, hogy az első gyakorlatok túl könnyűek. De ha a legelején kezded, az hosszú távon nagyobb haszonnal jár. Megerősíti az ízületeket, megtanítja a koordinációt, az egyensúlyt, az időzítést és az ütemet. Kifejleszti a jó erőközpontot és megdobja a motivációt az igazán durva technikákhoz.

A calisthenic gyakorlatokkal megerősödni nem ifjonti hóbort. Egész életben érezned kell a jó hatásait. Ebből a szempontból nézve pár hetet rászánni arra, hogy megtanuld az alap, egyszerű gyakorlatokat, nem tűnik túl soknak, ugye?

Mindenkinek végig kell járnia az első lépéseket is.



Edzésritmus

Átkozottul jó oka van annak, hogy miért kell lassan és módszeresen végighaladni minden edzésprogramon. Az ok az *edzés ritmusával* kapcsolatos. Egyszerűen fogalmazva ez annyit jelent, hogy ha lassú haladással építed fel a lendületet, sokkal gyorsabban eléred a célotat, mintha siettetnéd. Paradoxonnak hangzik, de így van.

A régi vasgyúrók nagyon jól értették ezt az elvet. Olyanokat mondtak, hogy „kifejni” a programot és „erőt tenni a bankba”. Az egyik régi mondás, amit bölcs súlyemelőedzők nyomtak le a mohó fiatal tanítványok torkán, így hangzott: *a nehéz súlyok nem mennek sehová, megvárnak.*

Sajnos a mai emberek egyáltalán nem értik ezt a hozzáállást. Amikor sportolásba fognak, általában rögtön a mély vízbe ugranak. Ennek részben kulturális okai vannak. A „most akarom” társadalmában élünk, a srácok a türelmet nem erénynek látják. Mondjuk a felnőttek sem.



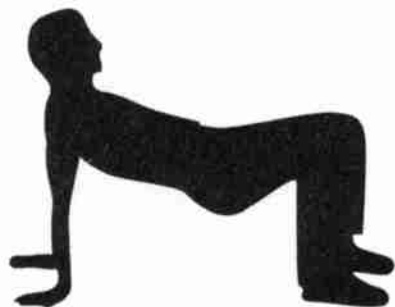
(Ezért vannak az amerikaiak úgy eladósodva: amit akarunk, azt *most* akarjuk. Nem akarunk várni addig, amíg valóban *megdolgozunk érte.*) A másik ok, ami miatt manapság az emberek már másnap eredményt akarnak látni, a szteroidok. A szteroidok olyan gyors – bár átmeneti és egészségtelen – eredményeket hoznak, hogy az edzés ritmusának régi típusú, fokozatos felépítése jórészt eltűnt vagy feledésbe merült.

Tegyél erőt a bankba

Talán hallottad azt a régimódi (de hihetetlenül fontos) kifejezést, hogy „kifej”, edzésmódszerre vagy -tervre használni, illetve hallhattad az „erőt tenni a bankba” mondást. Ha hallottad ezeket és elgondolkodtál, hogy mit jelenthetnek, itt van a válasz.

A lehető legegyszerűbben fogalmazva: minél keményebben edzel, annál jobb eredményeket érsz el. Emiatt sokan azt feltételezik, hogy akkor lehetnek a lehető leggyorsabban nagyok és erősek, ha olyan keményen dolgoznak, amennyire egyáltalán képesek. Sajnos – különösen egy átlagos naturál sportoló esetében – a nagyon kemény edzéseknek megvannak a maguk hátulütői. Kimerítik a szervezetet, felemészti a motivációt és árthatnak az ízületeknek. Ha olyan keményen edzel, amennyire csak tudsz, valószínűleg jut egy nagy löketnyi az előnyeiből is – pár hétig, esetleg pár hónapig –, de ahogy a test fellázad, az eredmények lelassulnak, majd megállnak. A testünknek van annyi energiája, hogy izmot építsen és erősítsen, de ha tényleg nagyon keményen edzel és nem használsz drogokat, ezt az energiát elég gyorsan felemészti.

Ha ennél visszafogottabban edzel, nem lesznek olyan jó eredményeid, mint ha a határaidat feszegetnéd, de *lesznek* eredményeid, és ezeket sokkal hosszabb időn keresztül tudod kihozni a testedből. A hónapok múlásával a visszafogottabb eredmények sokkal több izmot és erőt eredményeznek, mint a nagyon keményen edző és eleinte nagy eredményeket mutató sportoló esetében, aki azután kiég.



Az alábbiakban egy példát hozok arra, amiről beszélek. Rengeteg lelkes, friss húst tanítottam a Mesterhatosra és a tíz lépésre. Képzeljük el,

hogy két rabot próbálok megtanítani a fekvőtámasz sorozatának tíz lépésére. Mindkettő azonos genetikai lehetőségekkel rendelkezik, de nem ugyanolyan *türelmesek*.

Aki ostobán csinálja

Egy fazon – nem túl kitartó és csak az azonnali eredmények érdeklik – megnezi a tíz lépést, és kitalálja, hogy ő elég erős ahhoz, hogy az 5. lépéstől, a *teljes fekvőtámasztól* kezdje. Rögtön neki is ugrik a fekvőknek. Olyan keményen dolgozik, ahogy a csövön kifér, és a második hét végére már eljut a haladó ismétlésszámhoz. Klassz, mi?

Nekifog a 6. lépésnek, a *szűk kéztartással végzett fekvőtámasznak*. Ez már sokkal keményebbnek tűnik, mint amilyennek kellene, mert nem fektetett elég időt az alap erőszint felépítésébe. De a fekvőtámaszban elért sikere arra tüzei, hogy olyan keményen dolgozzon, amennyire csak tud – vagyis túl keményen. Reszket és erőlködik – mert nem hagyott időt a testének arra, hogy összegyűjtse a szükséges energiákat –, mégis minden héten egyre több ismétlést présel ki magából, bár fokozatosan egyre rosszabb formába kerül. Négy hét próbálkozás után már majdnem elérte a 2x20 ismétléses haladó szintet. Mivel keményen elhatározta, hogy fejlődni fog, kierolett még egy, tragikus ismétlést – alig lehet annak nevezni –, és meggyőzi magát, hogy sikerült a haladó szint. Nagyon elégedett a „teljesítményével”, annak ellenére, hogy ténylegesen nem lett sokkal erősebb. Az ízületei persze fájnak, mert nem hagyott nekik időt arra, hogy hozzászokjanak a kemény munkához. A fájdalomon nem segít a szörnyű technikája sem.

A következő héten – ez az edzésprogramjának a hetedik hete – felszívja magát, és megcélozza a sorozat hetedik lépését, a *felemás fekvőtámaszt*. Nagy dőbenetére és csalódottságára egy darab ismétlést sem képes megcsinálni. Küszködik és erőlteti a fáradt izmait, de akármennyire is próbálkozik, egyszerűen nem megy. A teste nehéz, mintha egy tonnát nyomna, a gyakorlat pedig elérhetetlen hegycsúcsnak tűnik. Lehangolt lesz, mert – legalábbis a saját fejében – hihetetlenül fejlődött, ami hirtelen, minden ok nélkül megállt. Össze van zavarodva, és vagy az edzésprogramot hibáztatja, vagy kitalálja, hogy az eszköz nélküli edzés egyszerűen nem neki való. Így hát új módszer után néz – amit szintén menthetetlenül eltol – vagy teljesen feladja. A programja csak hét hétig tartott, ami fájó vállakon és csalódottságon kívül semmit nem adott neki.

Aki okosan csinálja

A második fickó szintén eredményekre éhes. De a két válla között egy okos feje van, ezért kis türelemmel visszafogja magát. Az első emberünkhöz hasonlóan ő is eléggé biztos benne, hogy le tud nyomni pár *teljes fekvőtámaszt* (5. lépés). De nem teszi. Ehelyett az első lépéssel, a *falán végzett fekvőtámasszal* kezd. Ez hihetetlenül könnyen megy neki, de azért csak csinálja. Az ízületei az első naptól kezdenek hozzászokni. Ő nem tágít, egy hónapon keresztül pumpálja a falat lassan növelve az ismétlésszámot, amíg el nem éri a haladó szintet. Ezután áttér a 2. lépésre, az *előredőlvégzett fekvőtámaszra*. Ez egy kicsit nagyobb kihívás, és kezdi „érezni” a technikát. Ezt is az előírt ideig csinálja, lassan dolgozik az izmok edzésén és az inak erején anélkül, hogy észrevenné. Egy hónappal később eléri a 3. lépést, a *térdelésben végzett fekvőtámaszt*. A sok türelmes munka eredményeként ez pont olyan könnyűnek tűnik, mint az első lépés, annak ellenére, hogy jelentősen nehezebb a gyakorlat.

Három hónap eltelt, és a 4. lépéssel, a *fél fekvőtámasszal* végre elérkezett a padlóra. Mostanra már kezdi érezni, hogy a tolóizmái feszesebbek, tónusosabbak, és piszok jól tudja, hogy az 5. lépést is ott helyben kivágná. De visszafogja magát, és kitartóan fekszik az energiáit a fél fekvőtámaszokba. Egy hónappal később végre elkezdhet dolgozni az 5. lépésen, a *teljes fekvőtámaszon*. Mostanra a motivációja annyira megerősödött, hogy gyakorlatilag túlcsoordul. A feladat nem tűnik nehéznek – majdnem olyan, mintha víz alatt fekvőtámaszozna. De letette a voksát a fekvőtámasz mellett, és mivel egyáltalán nem okoznak fájdalmat, minden egyes ismétlést gondosan elvégez, és gyakorolja a tökéletes technikát. Az emberünk nem tudja, hogy ettől még erősebb lesz.

Öt hónap eltelt, és erőfeszítés nélkül siklik át a 6. lépésre, a *szűk kéztartással végzett fekvőtámaszra*. Mivel az ostobán edző fickónak elég nehéznek tünnek, az okos tanítvány nem érti, hogy mi volt az a nagy hühó a gyakorlat körül. Talán egy kicsit tényleg nagyobb kihívást jelent, de azért nem annyira. Mostanra már megszokta, hogy lassan haladjon és a tankönyv szerint növelje az ismétléseit. Nem sokkal később eléri a 7. lépést, a *felemás fekvőtámaszt*. Miközben első példánk főszereplője egyet sem tudott megcsinálni, a mi hősrünk azonnal és könnyedén teljesíti a kezdő szintet. Az motoszkál benne, hogy ha nagyon akarná, teljesíteni tudná a haladó szintet is. De nem teszi, hanem tartogat még egy kis tőkét a „bankban” a következő alkalomra.

Telnek a hónapok, és elérkezett a nyolcadik lépés, a *fél egykezes fekvőtámasz* ideje. Mostanra a dolgok azért már nagyobb kihívást jelenek, de még mindig nem olyan óriásit. Keményen dolgozik, de *nem döglik ki*, és magabiztos. Ezenkívül igazi változásokat is lát a testén: a mellizmai vastagabbak, és a felkarjára egy sűrű

izompatkó került, ami korábban nem volt ott. A vállalai kerekesebbek, a deltaizmain meg királyul kirajzolódnak az erek.

Mire elérkezik a kilencedik lépéshez, az *emelő fekvőtámaszhoz*, már nem mennek olyan könnyen az ismétlések, tehát átcsoportosít, a technikára koncentrálni, fokozatosan megpróbál fejlődni, és amikor kész rá, itt-ott hozzátesz egy-egy ismétlést. Még a haladó szinthez közeledve sem ad ki magából mindent – néha viszont úgy érzi, hogy nem lenne képes még egy tökéletes ismétlést csinálni. Tehát nem is csinál. Inkább nem nyög ki még egy hanyag ismétlést, hanem tartalékolja az energiáit a következő *tökéletes* gyakorlatra, egy vagy akár két hét múlva. És tudod, mit? Sikerülni fog neki.

Miközben az a fickó, aki ostoba módon rövidre zárta az eredményeit és csupán hét hét alatt csődöt mondott és kiszállt a programból, ez a pasas – ugyanazokkal a genetikai lehetőségekkel – közel egy évig folyamatosan dolgozott. Ezalatt profi lett a fekvőtámasz-sorozat sokak által vágyott mesterlépésében, rengeteget erősödött, és egy mérettel nagyobb pólót hord a felsőtestére pakolt elsőrangú izom miatt. Arról már nem is szólva, hogy a büszkesége és az önbizalma az egekben van. A következő évben úgy dönt, hogy megbirkózik a kézenállásban végzett egykezes fekvőtámasszal is. Hogyan is vallhatna kudarcot, aki így edz?

Ez a tényleges, tartós eredmények igazi útja. Felejtsd el a könyveket, amik már holnapra ígérik a méretet és az erőt. Az mind *porhintés*, ami csak a kudarc-hoz és a csalódottsághoz vezet.

Intenzitás

Nem javaslom, hogy úgy eddz, mint egy idióta – a biztonságosan használható képességeiden túllépve, fegyelmetlenül –, de ez nem azt jelenti, hogy nem kell *keményen* edzened. Ha az ízületeid és az izmaid felkészültek rá, mindig keményen kell edzened.

A céljaid elérésének kulcsa a kemény munka. Ám a saját testsúllyal való edzés esetében a „kemény” nem azt jelenti, hogy addig tolod, amíg mozdulni sem bírsz. Ha már megdolgoztál érte, minden erődet fektesd a legnehezebb gyakorlatba, amit meg tudsz csinálni, de ha a technika kivitelezése jelentősen romlik, ideje befejezni a sorozatot. Ha haladó vagy, meghosszabbíthatasz egy sorozatot azzal,

hogy részmozdulatokat vagy „rest-pause” ismétléseket – vagyis egy rövid szünet után még egy-két ismétlés – végzel. De mindig használd a józan eszedet és dolgozz biztonságosan. Nagyon rossz ötlet a calisthenicben „végkimerülésig” edzeni – mindig kell, hogy legyen egy kis energia a végtagjaidban a tested kontrollálásához. A végkimerülésig való edzés különösen a fordított gyakorlatoknál (mint a kézenállásban végzett fekvőtámaszok), vagy a talaj fölötti függeszkedésnél (mint a lábemelések és a húzódzkodások) egyáltalán nem biztonságos. Mindig hagyjál valamit a tankban.

A legtöbb testépítő és erőedző program foglalkozik a „ciklusokkal” és a „periódusokkal”. Ezek módszerek arra, hogy az év során hogyan változtasd az intenzitást – magyarul: az edzés néha könnyű, néha közepes, néha pedig kemény. A testépítőknél és az erőemelőknél erre gyakran szükség van, a súlyemelés ugyanis nem tesz jót az ízületeknek, kimeríti a szervezet hormon- és immunrendszerét, ami a testsúllyal végzett edzésekkor nem történik meg. A testépítőknél muszáj néha pihentetniük a legnagyobb súlyokat, különben tönkreteszik a testüket és lebetegszenek vagy kimerülnek. Ez az állandó „visszalépés” egy calisthenic mester számára szükségtelen. Az intenzitás változtatása helyett *mindig arra kell törekedned, hogy a tíz lépés közül a legnehezebbeket végezd el feltéve, hogy:*

- **Követted a lassú kezdésre vonatkozó tanácsot a 304. oldalon**
- **Tökéletes a technikád**
- **Nem vagy beteg**
- **Nem vagy sérült és nem érzed sérelést**
- **Képes vagy a gyakorlat kezdő szintjéhez szükséges ismétlésszámra**

Ha beteg vagy – vírus vagy fertőzés miatt –, a kemény edzés kimeríti az immunrendszeredet és meghosszabbíthatja a betegséget. Ha elég jól vagy az edzéshez, ne a legkeményebb gyakorlatokat végezd, és *megfontoltan* eddz. Sokszor még akkor is edzhetsz, ha sérülésed vagy kezdődő sérülésed van – sőt, a legtöbb esetben *kellene* is edzened. Ezt úgy kell megoldanod, hogy több vér áramoljon a sérült területre, és meggyógyítsa. Ez már önmagában is művészet.

A *kezdő szint* a könyv második részében, a képek melletti oldalon szerepel. Ha ezt nem tudod helyes technikával kivitelezni, valószínűleg küzdeni kezdesz, és ilyenkor szokott sérülés történni. Ha nem sikerül az adott lépés kezdő szintje, lépj egyet vissza és folytasd a munkát az előző gyakorlaton; tökéletesítsd a technikádat, növeld az ismétlésszámot és próbáld meg kicsit nehezebbé tenni a feladatot. Ha úgy érzed, felkészültél, próbáld meg ismét a következő lépést.

Fejlődés

Ez felveti azt a kérdést, hogyan lehet lépésről lépésre fejlődni a tíz lépésen keresztül. Általánosságban ez egyszerű – kezdj a kezdő szinttel, majd hetente-kéthetente (a nehezebb gyakorlatoknál inkább három vagy négy) emeld a számot egy-egy ismétléssel. Ha ezt következetesen csinálod, nagyon hamar képes leszel bármelyik gyakorlatból tizedet elvégezni. Ha ezzel megvagy, kezdj el két sorozattal dolgozni.

Időnként adj egy-egy ismétlést mindegyik sorozatodhoz, és nagyon gyorsan el fogod érni a középhaladó szintet (a követelményt szintén a gyakorlatok fotói melletti oldalon találod meg). Ha eléred ezt a szintet, kezd el a harmadik sorozatot is, de csak ha a gyakorlat haladó szintje megkívánja (a legtöbb esetben nem). Folytasd az ismétlésszámok emelését – tökéletes technika mellett –, amíg el nem éred a haladó szintet, amikor továbbléphetsz a sorozat következő gyakorlatára.

Ha követed a fejlődésnek ezt az egyszerű módszerét, végül minden mozdulatnál eljutsz a tizedik lépésig, a sokak által áhított mesterlépésig. Ha ez sikerül, vállon veregetheted magad: pokolian lenyűgöző sportember vagy. De ez még mindig nem a csúcás. Az út folytatódik, és még fantasztikusabb erő birtokába juthatsz. Ha eljutsz erre a szintre, keress ötleteket a Mesterhatos fejezeteinek *Tovább lépés* című szakaszaiban, hogyan tudnál egyre tovább fejlődni.

Hibaelhárítás

A fejlődés egyszerűen hangzik. A világon annyi minden *hangzik* egyszerűen! A valóságban azonban az élet nem olyan egyszerű. Közbejönnek mindenféle dolgok. Előfordul majd, hogy észreveszed: a fejlődésed megállt. Néha nem megy majd több ismétlés, de sokszor a stagnálás akkor következik, be, amikor az ember eléri a *haladó szintet*, és a következő lépésre akar áttérni. Ennek ellenére egyszerűen nem jön össze az egyik gyakorlatról a másikra ugrás. Ha veled is ez történik, itt van néhány ötlet, hogyan indíthatod be újra a motort:

- 1. Dobj le pár kilót!** Minél magasabb szintű a gyakorlat, a végrehajtás annál inkább függ az *arányos* erőtől. Az izomtömeg nyilván nem lehet a siker akadálya. Ha nehezen tudsz haladni a gyakorlataiddal, pár hónapig figyelj oda, és dobj le magadról némi zsírt.

2. **Pihenj többet!** A motiváció és az erőfeszítés csodálatra méltó, de ha túl keményen dolgozol egy testrészen, egy gyakorlaton vagy egy teljes edzésprogramon, a teljesítményed fogja megszűnyleni. Próbáld beiktatni több pihenőnapot. Ha a tüledzett sportolók visszatérnek az olyan programokhoz, mint „jó magaviselet” vagy a „veterán” (a 325. és a 326. oldalon), azt látják majd, hogy megint fejlődni kezdenek.
3. **Légy türelmes!** Ez általános probléma. A keményen edzők gyakran sikerfüggők lesznek. Erőltetik az egyszerre túl sok ismétlést, hogy gyorsabban haladjanak a lépésekkel. A technikájuk persze ezt megszenvedí. Hanyagabbak lesznek, és a lendületet kezdik használni az erő helyett. Aztán elég hamar próbálkoznak olyan mozdulatokkal, amikhez még messze nem elég jók, utána meg egyszerűen nem képesek felfogni, hogy a fejlődésük mitől szakadt meg olyan hirtelen. Ha te is ilyen vagy, lépj vissza pár lépést, és kezd újra. Ellenőrizd még egyszer, hogy a technikád tökéletes-e, és építkezz l-a-s-s-a-n. A tested hozzá fog szokni, megígérem. De a *saját* ritmusában – nem feltétlenül a *tiédben!*
4. **Élj tisztán!** A testedet úgy tudod segíteni a hozzászoktatásban, ha jól bánsz vele. Aludj jó sokat! Ne tömd piával és drogokkal! Ne üsd ki! Tiszteld.



És mindenekelőtt: legyen meg a hited. Ne legyél csüggedt, lehangolt vagy mérges! Maradj olyan hosszan az edzésednél, hogy hozzászokj, és érezd a jó hatásait. Bízz a testedben! Kövesd ezeket a tanácsokat, és évekig fogsz fejlődni.

Megerősítő edzés

Ha tényleg problémát okoz egy bizonyos gyakorlatból egy párat végrehajtani, próbáld meg a megerősítő edzést. A megerősítő edzés egy hasznos kis trükk, amit egy börtönsportoló havertól tanultam. A legtöbbször a közepes-magas ismétlésszámokra kell összpontosítanod, valahol 10 és 25 között. Ez jó az erő és az izmok fejlesztésére, és a sértetlen ízületekre. A magasabb ismétlésszámok arra is jók, hogy amikor áttérsz a nehezebb gyakorlatokra, könnyebbnek fognak tűnni.

De a szabály alól van egy kivétel. Amikor hosszabb ideje dolgozol egy sorozaton, előfordul, hogy nehezen lépsz egyik gyakorlatról a másikra. Például kilenc ismétlést csinálsz a *felemás húzódkodásból*, de amikor áttérsz a *fél egykezes húzódkodásra*, alig sikerül egy vagy két ismétlés. Ez egyáltalán nem szokatlan a haladóbbaknál.

A megerősítő edzés kiváló az ilyen helyzet kezelésére. Ahelyett, hogy heti egy-két alkalommal dolgoznál az új gyakorlattal és küszködnél az ismétlésekkel, próbálj meg mindennap foglalkozni vele – néha akár napi két vagy három alkalommal is. Melegíts be, majd csinálj egy vagy legfeljebb két ismétlést, ne pedig annyit, amennyit csak tudsz. Esetleg felkelés után megpróbálkozol egy fél egykezes húzódkodással, aztán még eggyel ebéd után, majd lefekvés előtt és így tovább. Használd a jó technikát, de *ne* erőlködj! A dolog lényege, hogy az erőkifejtés nem egyetlen alkalommal történik az izmaid kényszerítésével, hanem megosztod pár nap alatt végzett, sok ismétlés között. Ha komoly izomlázad lesz, hagyj abba pár napra.

Egy-két hétig kövesd ezt a rendszert. A napok múlásával a korábban lehetetlennek tűnő technika fokozatosan könnyebb lesz. Amikor visszatérsz a rendes edzésedhez, azt fogod tapasztalni, hogy a több ismétlés sokkal, de sokkal elérhetőbb.

Nem tudom, hogy a megerősítő edzés mitől működik, de azt biztos, hogy működik. Valaki azt mondta, hogy a több minialkalmal hatékonyabban „megtanítja” az idegrendszerednek, hogyan végezze a technikát, mint az egyetlen, hosszabb edzés. Ne használd azoknál a gyakorlatoknál, amikből már képes vagy a több ismétlésre – tartogasd azokra az alkalmakra, amikor olyan új, haladó technikába kezdesz, amivel tényleg megszenvedsz.

Hány edző sorozattal dolgozz?

Edző sorozat minden olyan sorozat, ami nem bemelegítés – minden sorozat, amikor *erőfeszítést* kell tenned azért, hogy az ismétléseidet jó technikával végezd el.

Nem tagadhatom, hogy régebben rengetegszer edzettem nagy ismétlésszámokkal. Részben azért, mert elvonta a figyelmemet a börtönéletről. Valójában nincs szükséged arra, hogy hosszú órákat edd, különösen akkor nincs, ha erősebb akarsz lenni. Manapság általában a nagyon kevés sorozatot ajánlom, és ez

gyakran összezavarja a tanítványokat, akik a calisthenicet *állóképességi edzésnek* látják. Én *erőedzési módszernek* tartom. Ha erősebb akarsz lenni, *intenzitásra* van szükséged, nem mennyiségre. Nyilván lehetséges lassanként felépíteni az edzési szintedet, hogy hosszabb idő elteltével keményebben tudj dolgozni, de pár idióta edző állításával ellentétben az intenzitás és a mennyiség egymást kölcsönösen kizáró fogalmak. Ez csak annyit jelent, hogy nem járnak együtt. Ha erőlteted a legkeményebb gyakorlatokat – a tíz lépések utolsó lépéseit –, csak rövid ideig megy, utána nagyon hamar összecuklasz a padlón. Ha órákon keresztül képes vagy végezni a feladatot, az azt jelenti, hogy amit csinálsz, az nem a legkeményebb, amit képes lennél végrehajtani. Nehezebb mozgással kell próbálkoznod!

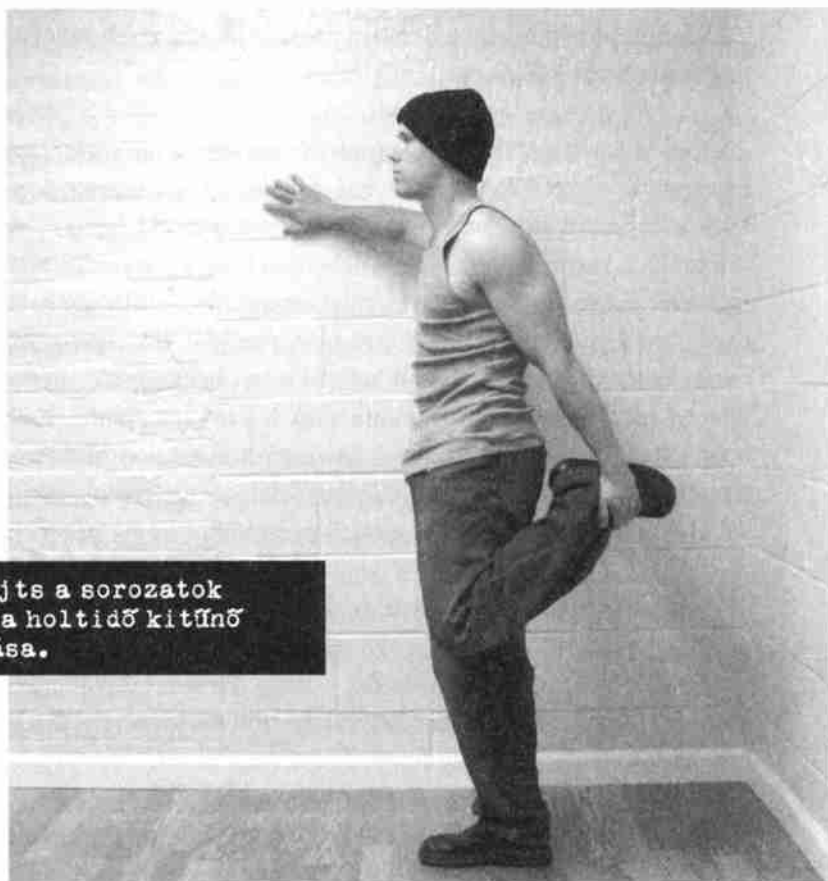
Ha szép példát akarsz látni arra, hogy a mennyiség és az intenzitás kizárják egymást, csak nézz meg egy 100 méteres sprintert. Sokkal erősebb és sokkal izmosabb teste van, mint a maratonistának, annak ellenére, hogy az ő száma a maraton idejének töredékéig tart. Ennek az az oka, hogy a sprint sokkal intenzívebb, mint a maraton. A maraton az energiaráfordítás szempontjából sokkal nagyobb *mennyiség*, de nem fejleszti az erőt és az izmokat, hanem inkább leépíti ezeket a tulajdonságokat.

A hozzászoktatáshoz csak pár edző sorozatra van szükséged. Sok fickó ideges lesz, hogy ilyen keveset dolgozik – különösen a volt testépítők, akik megszokták, hogy az edzőtermi edzés után teljesen kimerültek és izomlázuk van. A testsúllyal való edzés ennél hitelesebb, mert úgy dolgozik az emberi testtel, amilyen célra az *kialakult*. Emiatt kevesebb a mikrosérülés és a rendszerszintű kimerülés. Egy testsúllyal végzett edzés után nem kell teljesen kifacsartnak lenned. Ha calisthenic gyakorlatokkal akarsz erősebb lenni, gondolkodj úgy, mint egy sprinter, ne pedig úgy, mint egy maraton futó. Melegíts be, utána BUMM! Mindent adj bele a kevés sorozatodba. Ne dolgozz folyamatosan, értelmetlenül végzett sorozatokkal!

Pihenés a sorozatok között

A sorozatok közötti pihenés hossza a céljaidtól függ. Ha maximális állóképességet akarsz, a lehető legrövidebb ideig pihenj. Vannak, akik stopperrel mérik az időt a sorozatok között, hogy edzésről edzésre fokozatosan csökkenthessék. Másik módszer a sorozatok közötti idő mérésére, a lélegzetvételeid számolása. A stopperhez képest ez kevésbé pontos, de megvan az az előnye, hogy megismered a saját légzési mintázatodat, ami az első lépés a légzés kontrollja felé.

Ha a célod az erő és az izmok növelése, addig kell pihened, amíg felkészülsz arra, hogy a következő sorozattal teljes erőbedobással tudj megbirkózni. Ehhez nem lehet útmutatót adni, teljes mértékben az edzettségedtől függ. Néhányan úgy érzik, hogy siettetniük kell a testsúlyal végzett sorozatokat, talán azért, mert ezt tanulták az iskolában, vagy mert nem veszik annyira komolyan az ilyen edzéseket, mint a súlyokkal végzett munkát. Bármi is legyen az oka, ez hiba. Az erősítés céljából végzett calisthenic kimeríti az izmok cukorraktárait és kifárasztja a testet. Tisztelned kell a Mesterhatost. Ha úgy érzed, hogy öt perc pihenésre van szükséged a sorozatok között ahhoz, hogy az erőd nagy részét visszanyerd, akkor pihenj öt percet. Csak arra figyelj, hogy ha öt percnél hosszabb ideig pihensz, a tested lehül. Járkálj a szobában, és a gyorsabb vérkeringés fenntartására nyújtsd azokat az izmaidat, amikkel dolgozol.



Finoman nyújts a sorozatok között - ez a holtidő kitűnő felhasználása.

Jegyezd fel az edzéseidet

Ha képes vagy közvetlenül alkalmazni a test bölcsességének fenti elveit a saját edzésedre, akkor jó úton jársz ahhoz, hogy folyamatos, kiváló ütemű fejlődést érijél el, minimális stagnálási időszakokkal vagy sérülésekkel. A fejlődés egyszerűen azt jelenti, hogy jobban teljesítesz, mint előtte – ehhez viszont az kell, hogy pontosan ismerd a korábbi edzéseiden teljesítetteket.

Sajnos az emberi elme törékeny és nem objektív. Ha csak most kezdtél edzeni, nehéz emlékezni a korábbi tréningekre; ha már egy ideje edzel – esetleg évek óta –, az edzések összefolynak. Az emlékezetet gyakran befolyásolják olyan tényezők, mint az idő, az érzelmek, a kimerültség vagy a motiváció – emiatt az ember egyes edzéseken elért teljesítményének felidézése gyakran megbízhatatlan. Ez gond, mert jól kell ismerned a saját eredményeidet ahhoz, ha tudni akarod, mit kell felülmúlnod, illetve ha elemezni akarod a fejlődésedet.

Szerencsére kidolgoztak erre egy technológiát, amely segítségével a sportolók legyőzhetik ezt a felmerülő problémát.

A csodálatos technológia – amelyet nemsokára felfedek előtted – olyan bámulatra méltó, olyan hihetetlen segítséget jelent, hogy szeretnék még pár sort szentelni a népszerűsítésének. A platform a felhasználó igényei szerint tökéletesen integrálja a szöveget és a képet, lehetővé téve a jegyzetkészítés maximális szabadságát és kreativitását. Mivel külső energiaforrástól vagy belső akkumulátortól függetlenül működik, teljesen védett a vírusoktól, trójai programoktól és az elektromágneses sugárzástól; távoli helyről nem „hekkelhető” meg, az új fejlesztések nem teszik a formátumot elavulttá vagy használhatatlanná. Emellett könnyen alkalmazható – garantálom, hogy aki ezeket a sorokat olvassa, *évekig* sikeresen tanulta a technológia felhasználását. Talán a valaha volt legjobb, hihetetlen és sokoldalú technológia bárhol rendelkezésre áll, és csak pár forintba kerül.

Már nyilván tudod, hogy mi ez az elképesztő fejlesztés, ugye? Igen: a toll és a papír.

Amikor befejezed az edzésedet – vagy utána a lehető leghamarabb –, *írd le, hogy mit csináltál*. A következő alkalom előtt röviden nézd át a jegyzeteidet, hogy tudd, mit kell elérned vagy felülmúlnod ezen az edzésen.

Ne különálló lapokra írd, mert azok könnyen összekeverednek vagy eltűnnek. Vegyél egy olcsó, A4-es vagy A5-ös, kemény fedelű vonalas füzetet. Nincs szük-

séged feltűnő vagy szép dologra – az edzésnaplók amúgy is megviseltek lesznek egy idő után. Csak vegyél valami egyszerű és tartós darabot.

Az edzésnapló előnyei

A sportolók évszázadokon keresztül lejegyezték az edzéseiket, és átkozottul jó okaik voltak erre:

- Fajunk megszületése óta az emberi lények igyekeztek dokumentálni az életükben fontos dolgokat. Az edzésmunkád ívének leírása – annak küzdelmeivel és eredményeivel együtt – már önmagában is jutalom. Az edzésnapló a személyes történet dokumentuma, és ha évek múlva visszaolvasod, nagyon örömteli élmény lesz.
- Az edzéseid leírása lehetővé teszi rövid és hosszú távon is az edzés-módszereid hatékonyságának elemzését. Nagyjából húsz évig vezettem edzésnaplót, és mindig, amikor úgy éreztem, hogy rossz irányba haladok, megnéztem, hogy mit csináltam évekkal azelőtt, amikor jól ment az edzés. Gyakran sokkol, amit olvasok: a régi edzésekről őrzött *emlékeim* eléggé különböznek attól, ami *valóban* történt.
- Az edzéseid leírása az *önmagad edzésének* egy lépése is. Arra kényszerít, hogy elgondolkozz a saját tréningeid felépítésén, és általánosságban sok mindenre megtanít az edzés elméletéről.
- Az edzés felidézése fejleszti az agynak azt a területét, amely az edzés-programokat tárolja. Ha naplót vezetsz, egy idő után sokkal gyorsabban és pontosabban fogsz emlékezni a saját edzéseidre.
- Az edzéseid feljegyzése lehetővé teszi a teljesítményed pontos mérését, ami viszont azt teszi lehetővé, hogy meghatározd a jövőbeni fejlődési céljukat.

Ez utóbbinak sokkal nagyobb a jelentősége, mint azt a legtöbb alkalmi sportoló gondolná. Az edzésnek progresszívnek *kell* lennie, és a szakaszok feketén-fehéren való nyomon követése mindenképpen segít fenntartani a fejlődés ívét. Nem kell *minden egyes* alkalommal javítani a teljesítményeden – ez haladó szín-

ten már lehetetlen volna –, de az edzéseknek a hónapok és évek alatt egy általános fejlődési vonalat kell mutatniuk, különben csak pazarolod az energiádat.

Az edzésnaplód írása

Az edzések lejegyzésének gyorsnak és tömörnek kell lennie. Ha egy hosszan elnyújtott, zavaros valami lesz belőle, kevésbé valószínű, hogy folytatod.

Amikor leírod az edzésedet, szükséged lesz a dátumra, a végzett gyakorlatok listájára, a sorozatok és az ismétlések adataira. Ha szükséged van rá, a fentiek után felírhatsz néhány, számodra fontos megjegyzést is, de ez nem kötelező.

A következő oldalon találsz egy jó példát egy naplóbejegyzésre.



Ha akarsz, a bejegyzéseid le is egyszerűsítheted, és „1 SOROZAT 20 ISMÉTLÉS” helyett csak írd annyit, hogy „1x20”. Bármilyen egyszerű jelzéseket használhatsz, amiket könnyen megértesz és amikre emlékezni fogsz.

Olyanok is vannak, akik örömeiket lelik az edzésnapló írásában: leírják mindent, a technikákra vonatkozó gondolataiktól az új ötleteken át az intenzitás szintekig, pszichológiai visszajelzést és információkat a diétájuk hatásairól. El kell ismernem, néha az én bejegyzéseim is jobban hasonlítottak a *Gyűrűk ura* egy fejezetére, mint valami tömör zen versszakra. Ez részben amiatt volt, mert az írás kellemesen elterelte a figyelmet a cellában töltött végtelen időről. Neked nem kell ennyi tintát pazarolnod, ha nem akarsz. A feljegyzéseid legyenek rövidek, egyértelműek és pontosak, és akkor rendben leszel.

Lámpaoltás!

Akár hiszed, akár nem – és mindennek ellenére, amit hallhattál –, a legjobb börtönatléták nem úgy edzenek, mint a vadállatok. Igen, keményen dolgoznak, és igen, hajtják magukat. De sokan közülük edzéssel töltik ki a napjaikat, és ha nem diktálnák a saját ritmusukat – vagy ha ostoba sérülést szenvednek –, komolyan



akadályozná őket abban, hogy erősebbek és keményebbek legyenek. A nem elég kemény és a túl kemény edzés közötti pengeélen táncolva alkalmazzák azokat a bölcsességet, amiket a tapasztalataik révén megszereztek.

Tanulhatsz a példájukból. *Kövessd az utat*, ahogy Johnny Cash, az énekes mondta. Kezdj lassan, és ismerd meg a mozdulatokat, amelyekkel dolgozol. Legyél minden kis árnyalat szakértője – szeresd meg őket. Ha az ízületeid felkészültek, eddiz keményen – átkozottul keményen –, de ne hagyd, hogy a fejlődés iránti vágyad miatt a testednek ne legyen lehetősége hozzászokni az edzőmunkához. Összpontosíts a technikára, és ami még fontosabb: hagyj időt az izmaidnak és a szöveteidnek a fejlődésre. Eddiz progresszív munkával és okosan, kövessd a fejlődésedet edzőnaplóval. Melegíts be jól, de ne égj ki a túl sok sorozat miatt, és ha erősebb akarsz lenni, pihenj sokat.

Ha ezeket az ősrégi elveket képes vagy a helyükre tenni – és a Mesterhatosra alkalmazni –, a legvadabb álmaidat is felülmúló, hosszú távú sikereket érthetsz el. Neked ehhez csak néhány, személyre szabott programot kell kialakítanod. Erről lesz szó a továbbiakban.

12.: EDZÉSTERVEK

EDZÉSPROGRAMOK

Néhányan közületek biztosan csábítást éreznek majd arra, hogy csak végignézzék a gyakorlatokat, próbálgassák a legnehezebbet, amit meg tudnak csinálni, vagy csak kipróbálják azt, amin megakad a szemük, mert klasszul néz ki. Ez nem edzés. Ez csak *játék*.

Az edzéshez fegyelem és összpontosítás kell. Meg kell tudnod ítélni, hogy hol kezd, mit kell csinálnod, mikor kell tényleg nyomni, és bölcsen meg kell érteni, hogy mikor kell megállni. Ehhez *rendszer* kell.

A berregő szerint élni

Ha a börtönben élsz, mindent megtanulsz a rendszerről. Megvan az ideje az evésnek, az alvásnak, a társasági életnek, az ellenőrzésnek és a feladataid elvégzésének. Mindent az óra szerint kell csinálni, és csak nagyon kevés dolgot kontrollálhatsz te magad. Bizonyos helyeken ezt úgy hívják: a *berregő szerint élni*, mert mindig berreg, ha valami kezdődik vagy véget ér.

Ha így élsz – erőltetett napirend szerint – sok-sok évig, megtanulod értékelni az *időt*. Egy idő után a test és az agy rááll a meghatározott napirendre – ez az egyik oka annak, hogy a veterán rabok hozzászoknak ahhoz, hogy intézményben élnek. Amikor kikerülnek, hiányzik nekik a napirend. Senki nem mondja meg, hogy mit mikor csináljanak, emiatt teljesen *elvesznek*, és nagyon-nagyon mélyre kerülnek. Az okosabbjának elég esze van, és *saját* magának készít napirendet, amihez ragaszkodik odakint. Ez sokakat segít a túlélésben, és megállítja a lecsúszásukat.

A legsikeresebb börtönlétléták elég okosak ahhoz, hogy napirendeket dolgozzanak ki. Nem csak akkor végzik a calisthenic gyakorlataikat, amikor *kedvük* van hozzá, unatkoznak vagy egyedül vannak. A legkevésbé sem. Megnézik a börtön napirendjét, és az edzéseket tervszerűen beiktatják. Ez azt az érzést adja, hogy van némi beleszólásunk egy olyan világban, ahol alig tarthatunk valamit az ellenőrzésünk alatt. Arra is jó, hogy legyen valami, ami a sajátunk, a *miénk* és lehet várni rá. Néha – talán egy keményebb nap után vagy csak lustaságból – nem mindig akarsz dolgozni, amikor eljön az előírt edzésidő. Ez időnként a legjobbakkal is megtörténik. De így is nekiállsz a munkának, és elvégzed, amit el kell végezned. Utána jön az a jó érzés, hogy csináltál valamit: egy szellemi és fizikai csúcs, ami helyett egyébként csak a hosszú, unalmas, elvesztegetett percek és órák maradnának. A motiváció és a fegyelem ápolása szempontjából egy alapos, jól átgondolt edzésrend felbecsülhetetlen értékű.

Edzés a kinti világban

Ha a legtöbbet akarod kihozni magadból és a könyvben szereplő módszerekből, úgy kell gondolkodnod, mint egy börtönlétlétának. Ki kell dolgoznod egy edzésrendet, és ragaszkodnod kell hozzá.

Ez a kinti világban bizonyos szempontból nehezebb. A börtönben a napirend – a felkeléstől a lámpaoltásig, amikor aludni mész – nagyon szigorúan meg van határozva, és nincs sok változás a napok és a hetek között. Ez a külvilágban általában nem igaz. A civileknél más a hétköznapi és a hétvége, a különböző napokon különböző kötelezettségeik vannak, többműszakos munkánál a beosztás is változhat. Emellett a börtönben kevesebb a szórakozás. A haverok nem ugorhatnak be látogatóba. Nem lehetsz a barátnőddel. A szabadidőt nem töltheted szórakozóhelyeken, bárokban, moziban stb. Mindent egybevetve, a dolgok a börtönben kevésbé komplikáltak annak, aki sportolni akar.

Önmagában az, hogy a napirend kevésbé kiszámítható kint, nem jelenti azt, hogy nem fejlődhetsz egy jó edzésprogrammal. Egyszerűen arról van szó, hogy jobban meg kell szervezned a napjaidat. A program kiválasztása előtt gondold végig, hogy általában mivel töltöd az idődet, melyik napok vagy esték a legjobbak edzésre. Mennyi időt tudsz rászánni? Melyik házimunkával vagy feladattal tudsz zsonglörkődni, hogy időt szakíts az edzésre? Ha előre gondolkodunk és nagyon keresünk, *bárki* tud időt találni az edzésre. Azoknak, akik azt állítják, hogy nem engedhetik meg maguknak az edzéssel töltött időt, valami baj van a rangsorolásukkal. Az egészségedre, az erődre és úgy

általában az életedre gyakorolt jó hatásai miatt inkább azon kell gondolkodnod, hogy megengedheted-e magadnak azt, hogy *ne* eddzz!

Edzésprogramok

Oké, itt az ideje, hogy rátérjünk a részletekre. Mennyi időt kell edzened és milyen gyakran? Ez főleg három tényezőtől függ: a rendelkezésedre álló időtől, az edzettségi szintedtől és a céljaidtól. Az idő kérdése pofonegyszerű. Ismerem egy csomó srácot a börtönben, akik naponta több órát edzettek. Ha több műszakban dolgozol vagy sok iskolai feladatod van, akkor egy ilyen edzésrendet nyilván nehéz lenne beszorítani. Ha férj és apa vagy, egy csomó otthoni kötelezettséggel, akkor pedig lehetetlen. Az edzettségi szinted is fontos. A hosszú és gyakori edzések csak akkor hasznosak, ha elég edzett vagy hozzájuk. Ha nem vagy jó formában, a szélsőséges edzés meghaladja majd a tested regenerációs képességét és lefáraszt, ahelyett hogy fejlesztené – teljesen mindegy, hogy egyébként mennyire vagy motivált. Talán a célok játsszák a legnagyobb szerepet annak eldöntésében, hogy milyen gyakran eddzz. A nagy mennyiségű gyakorlatot tartalmazó, elnyújtott edzések javítják az állóképességet, de *nem fejlesztik az izmokat és nem erősítenek*. Az igazi testi erőt a *kemény* edzések fejlesztik, nem a *hosszú* edzések. *Minőség a mennyiség előtt* – ez kiváló mottója lehetne az erőnek.

Manapság az edzéseimet az erő motiválja, emiatt általában lebeszélék mindenkit a hosszú, elnyújtott edzésektől. Javasolok egy jó bemelegítést (302–303. oldal), azután 2-3 edző sorozatot, amikor tényleg sok erőfeszítést fektetsz egyetlen gyakorlatba. Ha erősebb akarsz lenni, két vagy három sorozatnál többel csak az idődet vesztegeted, mivel ugyanazt a területet dolgoztatod, és kimerülhetsz. Ha már egyszer kiadtál magadból mindent, utána bármi más csak a regenerációt akadályozza és hosszabbra nyújtja az izomlázadat – vagyis tovább kell várnod, amíg az adott technikán újra dolgozhatsz.

Ezt a három tényezőt szem előtt tartva a következő oldalakon összeállítottam öt alap edzésprogramot. Az első, a *Friss hús* heti kétnapos program, kezdőknek ideális. A második, a *Jó magaviselet* heti háromnapos program, ami gyakorlatilag bárki-nek segíthet erősödni és izmokat építeni. A harmadik, a *Veterán* heti hat nap edzéssel számol, és tökéletes azoknak, akik jó formában vannak. A negyedik program a *Magánzárka*, ami kizárólag haladó, kiváló regenerációs képességekkel rendelkező sportolóknak való. Az ötödik és egyben utolsó program a *Supermax*. Ez élsportolóknak van kialakítva, akik az inkább az állóképességért, mint az erőért edzenek.

FRISS HÚS

Ez kiváló program azoknak, akik kezdők az eszköz nélkül végzett vagy úgy általában az erősítő gyakorlatokban. Erősen ajánlom mindenkinek, aki jó alapokat akar szerezni és idővel nagyon magas szintre akar jutni a *Fegyencedzéssel*. A program heti két alkalommal foglalkozik a négy legalapvetőbb gyakorlattal.

HÉTFŐ	fekvőtámasz lábemelés	2-3 edző sorozat 2-3 edző sorozat
KEDD	nincs edzés	
SZERDA	nincs edzés	
CSÜTÖRTÖK	nincs edzés	
PÉNTEK	húzódkodás guggolás	2-3 edző sorozat 2-3 edző sorozat
SZOMBAT	nincs edzés	
VASÁRNAP	nincs edzés	

- Ha kezdő vagy, és nem vagy elég edzett, az izomláz tényleg legyengít. A program rengeteg időt hagy a regenerációra.
- Ez a program csak négy gyakorlattal foglalkozik a Mesterhatosból. A *hidhoz* és a *kézenállásban végzett fekvőtámaszhoz* – a fenti négy gyakorlathoz képest – az izmok sokkal erősebb összehúzódására, és teljesen ép ízületekre van szükség. Ezért csak akkor próbálkozz velük, ha már jártas vagy az alapokban.
- Az izmok gyorsabban hozzászoknak a munkához, mint az ízületek. Ez a program elég időt hagy a lágy szöveteknek – számukra ezt a fajta munka újdonság – ahhoz, hogy megszokják az edzést.
- Ezt a programot – vagy valami ehhez hasonlót – akkor használd, amikor elkezdesz dolgozni a tíz lépésen. Ha már *mind a négy* gyakorlatnál elhagytad a hatodik lépést, ideje, hogy a következő programra válts.

JÓ MAGAVISELET

Talán ez a létező legjobb alapprogram a testsúllyal végzett edzéshez. A Messterhatos minden gyakorlata szerepel benne, heti háromszori edzéssel. A *Friss húshoz* képest mennyiségben többet jelent, de az átlagos sportoló számára rengeteg pihenést is hagy, hogy jól megerősödjön. A program középhaladóknak is jó, de hosszú távú gyakorlásra a haladók is használhatják. Ha tényleg elkötelezettje vagy a saját testsúllyal való edzésnek, akkor nem érdekes, hogy mennyire magas szinten állsz, egyszer-egyszer nem árt visszalépni a *Jó magaviselethez*, csak hogy a földön maradj, és visszatérj néha az alapokhoz.

HÉTFŐ	fekvőtámasz lábemelés	2 edző sorozat 2 edző sorozat
KEDD	nincs edzés	
SZERDA	húzódzkodás guggolás	2 edző sorozat 2 edző sorozat
CSÜTÖRTÖK	nincs edzés	
PÉNTEK	fekvőtámasz kézenállásban híd	2 edző sorozat 2 edző sorozat
SZOMBAT	nincs edzés	
VASÁRNAP	nincs edzés	

- A *Jó magaviselet* majdnem mindenki sűrű időbeosztásába beleférhet.
- Ezt a programot *bármilyen* sportoló használhatja (és kellene is használnia) a tartós erősítés céljából – mindegy, hogy milyen szinten áll.
- Azoknak, akik könnyen regenerálódnak, ez a program valószínűleg túl óvatos. A több pihenőidő jól jön a keresztedzést választók számára, akik más sportokat is – futás, bokszt, harcművészetek stb. – űznek.

VETERÁN

Ez egy finom, okos kis program, amit azoknak javasolok, akik már legalább néhány hónapja a *Fegyencedzés* szerint edzenek. Heti két-három nap tréning helyett a sportoló heti hat napot dolgozik, de minden alkalommal a Mesterhatosnak csak egy mozgásformájára összpontosít. A hetedik nap pedig a pihenésé.

HÉTFŐ	húzódzkodás	2-3 edző sorozat
KEDD	híd	2-3 edző sorozat
SZERDA	fekvőtámasz kézenállásban	2-3 edző sorozat
CSÜTÖRTÖK	lábemelés	2-3 edző sorozat
PÉNTEK	guggolás	2-3 edző sorozat
SZOMBAT	fekvőtámasz	2-3 edző sorozat
VASÁRNAP	nincs edzés	

- Ez a program azoknak jó, akiknek csak korlátozott időmennyiség áll a rendelkezésükre. Egy edzés akár 6-7 perc alatt elvégezhető naponta!
- A regeneráció elég könnyen megy ezzel a programmal, ugyanis a sportoló soha nem dolgozik a felsőtesttel vagy az alsótesttel két egymást követő napon. A gyakorlatok a lehető leghatékonyabb módon követik egymást.
- Ez a program nagyon hasznos lehet azoknak, akik erősek akarnak lenni és mind a tíz lépésen végighaladnak. Mivel egy nap csak egy gyakorlatot kell végezni, egy dologra kell koncentrálni és mindent beleadni.
- Ez a program elég jó minta a kísérletezéshez. Ha úgy érzed, hogy túl sok neked, iktass be pihenőnapokat, amikor csak akarsz. Ne érezd kötelezőnek a hétnapos héthez való igazodást. Azt viszont ne felejtse el, hogy akár mennyire is edzett vagy, egy kötelező szünnap a szervezet rendszerszintű pihenése érdekében minden edzésmodszernél ajánlatos.

MAGÁNZÁRKA

A magánzárka brutális egy program. Az elkötelezetteknek fantasztikus, egész testre kiterjedő edzettséget és erőnlétet nyújt, bár az erősítés része némileg csorbul a programba épített pihenő hiánya miatt. Amikor erőről van szó, a több nem jelent jobbat. A Mesterhatos gyakorlatait háromnapos ciklusban tartalmazza, ami hét nap alatt kétszer ismétlődik. Ehhez a sűrű programhoz a mazochisták kedvéért kiegészítő munkát is adtam. Csak azok kezdjenek hozzá, akik kitűnő regenerációs képességekkel rendelkeznek, és már legalább egy éve dolgoznak keményen a calisthenic edzéseken. Hetente legalább 6-7 óra szabadidőre lesz szükséged ehhez a programhoz. Ne használd folyamatosan egy egész éven keresztül.

HÉTFŐ	húzódzkodás guggolás fogáserősítés	3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat változó
KEDD	fekvőtámasz lábemelés vádli	3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat
SZERDA	fekvőtámasz kézenállásban híd nyak	3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat
CSÜTÖRTÖK	húzódzkodás guggolás fogáserősítés	3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat változó
PÉNTEK	fekvőtámasz lábemelés vádli	3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat
SZOMBAT	fekvőtámasz kézenállásban híd nyak	3-5 edző sorozat 3-5 edző sorozat 2-4 edző sorozat
VASÁRNAP	nincs edzés	

- Ez a program kiegészítő munkát is tartalmaz a fogás, a nyak és a vádli edzésére. Ha tetszenek az extrák, de a napi munkateher túl nagy, nyugodtan iktass be egy szünetet az edzésnapok közé, vagy amikor úgy érzed, hogy szükséged van rá.
- Ez a program *gonosz*. Hacsak nem vagy jó formában és nem élsz tisztán – rendszeres étkezés, sok alvás stb. –, készülj fel rá, hogy meg fog kínozni, nem is kicsit.

SUPERMAX

A *Supermax* egy olyan volumenedzés példája, amit egy időben sokat csináltam, különösen, amikor az Angola börtönben voltam. Az ilyen edzésprogram túléléséhez olyan komolyan kell lenned, mint a tüdőrák – és nagyjából annyi barátod is legyen. Ha az egyszerűbb programokkal – mint például az előző négy – feledtetted magad erre a szintre, az arra alkalmas sportolónak embertelen terhelhetőséget és állóképességet nyújt. Az erődhöz viszont egyáltalán nem járul hozzá, tehát csak azután áldozd az életed egy jelentős darabját ennek a programnak, ha a tíz lépésen már túl vagy. Meg se próbáld egy ilyen programot, ha nem edzel keményen már évek óta.

HÉTFŐ	húzódzkodás guggolás	10-50 edző sorozat 10-50 edző sorozat
KEDD	fekvőtámasz lábemelés	10-50 edző sorozat 10-50 edző sorozat
SZERDA	fekvőtámasz kézenállásban híd	10-50 edző sorozat 10-50 edző sorozat
CSÜTÖRTÖK	húzódzkodás uggolás	10-50 edző sorozat 10-50 edző sorozat
PÉNTEK	fekvőtámasz lábemelés	10-50 edző sorozat 10-50 edző sorozat
SZOMBAT	fekvőtámasz kézenállásban híd	10-50 edző sorozat 10-50 edző sorozat
VASÁRNAP	nincs edzés	

- A sorozatokat egész nap csinálhatod, amilyen rendszerben csak akarsz. Egyszerre is elvégezheted, de ha elosztod a nap folyamán miniedzésekre, azt könnyebb elviselni. Szintén segíti a túlélést, ha a gyakorlatok egyes sorozatait felváltva végzed.
- Ha gyorsan túl akartam lenni egy rakás sorozaton, akkor csak pár lélegzetvételyit pihentem közöttük. Ez néha 20-30 sorozatot jelentett egyetlen lépcsőzetes sorozatba préselve.
- Kezdj gyakorlatonként 10 sorozattal, egyenként 10 ismétléssel, a célod pedig a gyakorlatonkénti és napi 50 sorozat legyen. Ha napi két gyakorlatot csinálsz, az 100 sorozatnak felel meg, ami közel 2500 sorozat egy hónapban. Ha még ennél is többet akarsz dolgozni, növeld az ismétlések számát.

Hibrid programok

Ebben a könyvben folyamatosan a testsúllyal végzett edzést próbálom nyomni, a súlyzós edzés, a gépeken való edzés és más, ellenállással végzett edzés alternatívájaként. Ez azért van, mert én szeretem a tradicionális calisthenicet, és tapasztalatból tudom – a saját és mások edzése közben szerzett tapasztalatból –, hogy ez valóban az erőedzés lehető legfantasztikusabb formája. Nem is kérdés. Semmi másra nincs szükség.

De nem vagyok ostoba. Tudom, hogy sokan, akik ezt a könyvet olvassák, már valamelyik súlyzós edzésforma – testépítés, erőemelés, olimpiai súlyemelés, kettlebell stb. – szerelmesei. Közületek sokaknak eszébe sem jutna otthagyni a súlyokat, csak egyszerűen valami újat kerestek az edzésprogramotokba.

Nem vagyok szadista – kiprobálom, és dolgozom veled. Ha muszáj. (Látod, milyen kedves pasas vagyok?) Egy kis kreativitással szó szerint több tucat módon tudod alkalmazni a testsúllyal való edzést a kedvenc sportodban. Itt van pár példa, ami segíthet beindítani a fantáziádat:



Sok lehetőség van a hibrid tréning megközelítésére. A képen a sportoló nehéz kettlebelleket használ egyláb-
bas guggoláshoz. Csak erőseknek!

HIBRID EDZÉSPROGRAMOK

A háromnapos leosztás:

Heti három nap az edzőteremben? A legtöbb helyen van szőnyeg vagy szabad terület, ahol nyújtani szoktak – itt a súlyzós gyakorlatok között csinálhatsz testsúllyal végzett gyakorlatokat is. Mi lenne, ha a teremben töltött minden egyes napon a súlyzós edzésed mellett megcsinálnád a Mesterhatos egy-egy hagyományosabb gyakorlatát, a maradék hármat pedig hétvégén pótolnád? Például:

HÉTFŐ	Fekvőtámasz, mellkas, váll, tricepsz
SZERDA	Lábemelés, láb, combhajlító, vádli
PÉNTEK	Húzódzkodás, hát, bicepsz, alkar
SZOMBAT	Guggolás, híd, kézenállás fekvőtámaszban

Az otthoni edzés napja

Ahelyett, hogy heti háromszor edzőterembe mennél a test három részletben való megdolgoztatására, mi lenne, ha kétfelé bontanád az edzőtermi edzést – amikor a nagyobb izomcsoportokra fókuszálsz –, a harmadik napon pedig otthon dolgoznál a kisebb izmokon, saját testsúllyal végzett gyakorlatokkal? Így nézhet ki egy ilyen leosztás:

HÉTFŐ	Guggolás, emelés, lábhajlítás, lábtolás stb. (terem)
SZERDA	Lábemelés, híd, vádliemelés, fekvőtámasz kézenállásban (otthon)
PÉNTEK:	Fekvenyomás, döntött törzsű evezés, hajlítások, tricepsz stb. (terem)

Testsúllyal végzett gyakorlatok a stagnálás megtörésére:

Megállt a fejlődésed valamelyik izomcsoportnál? Folytasd a súlyzós edzéseidet, de használj testsúllyal végzett gyakorlatokat a lemaradt testrészre: négyfejű combizomra egylábás guggolás, a hátra húzódzkodás, mellkasra fekvőtámasz stb.

* Testsúllyal végzett guggolás, nem kétkezes súlyzóval.

Hajlékonyság és szabadság

Ennek a fejezetnek az elején a *rendszer* hatalmas előnyeiről beszéltem. De a rendszerek mindig az őket használó egyénekért vannak. Ha ez megváltozik – az egyén csak a rendszerért él –, az annak a jele, hogy a dolgok valahol nagyon csúnyán elromlottak.

Mindenképpen legyél fegyelmezett, és ha kialakítottad az edzésrendedet, próbálj meg ragaszkodni hozzá. De hagyj időt a saját szabadságodra is. A túl szigorú keretek unalomhoz, kedvetlenséghez és kiegészéshez vezetnek. Ha ez történik veled is, legyél kreatív! Kísérletezz! Próbálj ki pár változtatást! Nem kell mereven ragaszkodnod a korábban elhatározott programhoz. Keverd meg és oszd le újra! Találd ki a saját programodat! Egyszer-egyszer iktass be párat a *Változatok* közül. Kísérletezz különböző ismétlésszámokkal. A kedvenc gyakorlataidnál próbáld ki a kar és a lábak különböző távolságait. Növeld a mennyiséget és csökkentsd az intenzitást pár hétre. Fedezz fel különböző sebességeket – a szuperlassú ismétlésektől a dinamikusabb munkáig. Próbálj ki különböző szögeket. Minden mozgásnál próbálgasd az egyes szakaszokat. Kihívásképpen minden edzés végéhez adj egy „gyilkos” sorozatot: válassz egy (számodra) könnyű gyakorlatot, és csinálj annyi ismétlést, amennyit csak tudsz. Élvezd a testedet, a felfedezett erődöt és készségeidet keresztedzéssel: próbáld ki a futást, a bokszolást, a gyaloglást, a harcművészeteket vagy a jógát.

A börtönben soha nem éreztem, hogy abba kellene hagynom az edzést, mivel nem nagyon volt más, ami lekötötte volna a figyelmemet. Kint millió és millió dolog térítheti el az embereket még az olyan alapvető gyakorlatoktól is, amik *elképesztően* értékesek. Kérlek, ne add fel! Tucatnyi módja van annak, hogy feldobd valamivel a munkát, ha úgy érzed, hogy a dolgok kezdenek kicsit leülni.

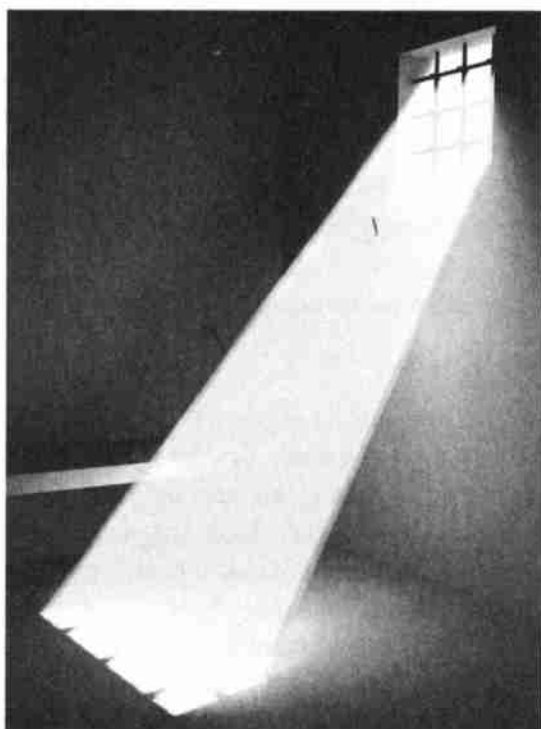
Lámpaoltás!

A börtönben az edzés nagyon komoly ügy. Ez segített abban, hogy ne forduljak be, és tudok egy csomó emberről, akik pont ugyanígy voltak ezzel. Az edzés *valódi* dolog volt, amire lehetett várni. Nem érdekes, hogy a nap többi része mennyire volt örült, az edzés szilárd kösziklaként állt egy elmebeteg világ közepén. Akármennyit is veszítettünk azzal, hogy bent voltunk, az edzések alkalmával valami nagyon lényegeset nyertünk: nemcsak egészséget és edzettséget, hanem *önbecsülést* is. Itt eggyel több ismétlés, ott egy kis fejlődés a technikában, és feljebb lépsz egy keményebb gyakorlatra. Ez logikus. Jelent valamit. Van értelme.

Mindig előrelépsz, a dolgok mindig az ellenőrzésed alatt állnak. Számomra ez egy nagyon különleges, erős dolog. Tényleg benne kell lenned ahhoz, hogy megértsd, miről beszélek. Sokan közületek, akik szintén ennyire rákattantak az edzésre, most bólogatnak. Meg fogod érteni te is.

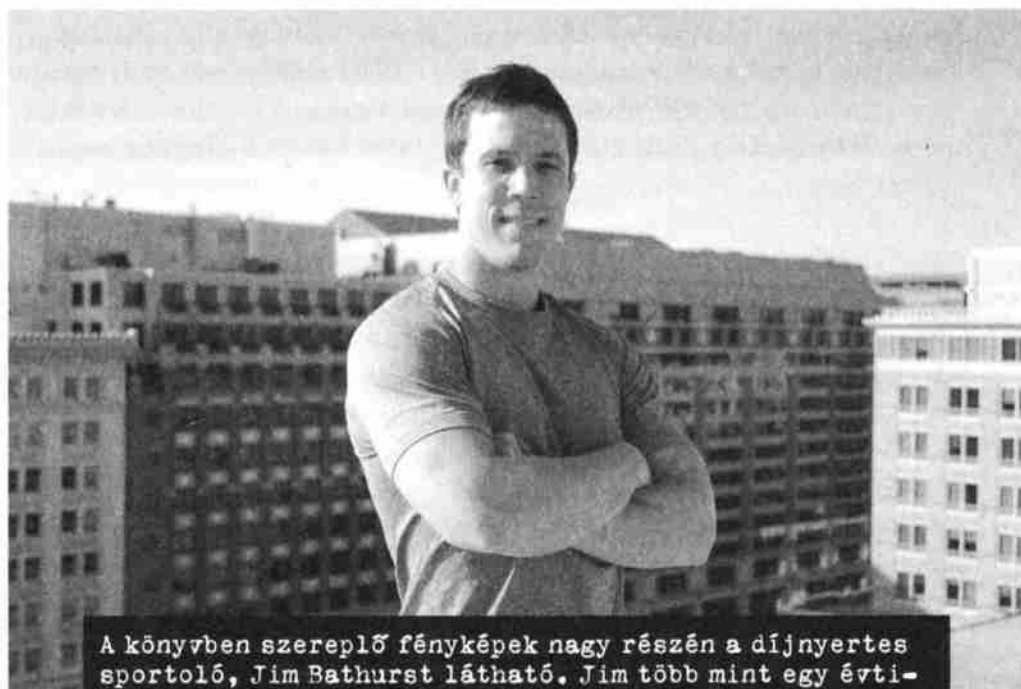
Szóval vedd komolyan az edzésedet. Tiszteld az edzésidődöt, akárhol is tartasz. Amikor az edzés elkezdődik, át kell váltanod egy más hozzáállásra, át kell kapcsolnod egy új gondolkodásmódra. A humort és a viccelődést abba kell hagyni. Csak az edzés legyen a fejedben: a céljaid – egygel több ismétlés, jobb technika vagy bármi más – lebegjenek a lelki szemeid előtt, és tüzelj fel magad az eléérésükre. Ne csináld azt az elmebeteg üvöltést, morgást, amit sok testépítőnél látni. Csak pazarolod az energiát. Igen, legyél agresszív. De urald – tanulj meg *mederbe* terelni. Összpontosított és kontrollált agressziót kell fejlesztened. Ezen tényleg dolgozz. Komolyan érdemes kifejleszteni ezt a viselkedést.

Találj egy helyet, ahol egyedül lehetsz – vagy legalábbis nem zavarnak –, és végezd el az edzőmunkát. A legtöbb ember azt tanácsolja, hogy barátokkal vagy edzőpartnerekkel dolgozz. Én nem. Én a magányos edzésben hiszek – jobban összpontosítasz, kevésbé vonják el a figyelmedet, és jót tesz a léleknek.



Ez a vélemény talán nem túl népszerű, vagy nem elég „New Age”, de én bizonyosan jobban szeretek edzeni, mint másokkal tölteni az időt. Bármikor. A gyakorlataim többet adtak nekem, mint bármelyik „barátom”. Életemben több száz – vagy több ezer – olyan emberrel találkoztam, aki meg akart támadni, lopni akart tőlem, ki akart csinálni, megalázni vagy akár meg is ölni. De az edzés mindig csak adott. Sokkal többet ad, mint amennyit elvesz. Az időm nagy részét olyan emberi lényekre pazaroltam, akikkel azt kívánom, bárcsak sose találkoztam volna. De az edzés? *Egyetlen pillanatot* sem bántam meg, amit edzéssel töltöttem.

Minden erőfeszítéssel töltött pillanat, minden izzadságcsepp megérte.



A könyvben szereplő fényképek nagy részén a díjnyertes sportoló, Jim Bathurst látható. Jim több mint egy évtizedig tanult akrobatikát. Megvonta a szenvedélye és a tapasztalata ahhoz, hogy beindítsa a BeastSkills.com honlapot, ami testsúllyal végzett erőmutatványokat tanít. A BeastSkills.com-ot jól fogadták a fitness világában, és Jimet világszerte hívják szemináriumokat tartani. Az NSCA (National Strength and Conditioning Association - Nemzeti Erő és Erőnléti Szövetség) CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist - Okleveles Erő és Erőnléti Szakértő) diplomájával rendelkezik, és jelenleg Washingtonban él, ahol személyi edzőként dolgozik.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ez a könyv nem jött volna létre John Du Cane végtelen megértése és támogatása nélkül. Köszönöm, John!

A kötetben szereplő és az általam tanított módszerek és technikák közül sokat Joe Hartigen bocsátott szabadon a rendelkezésemre. Nyugodj békében, Joe!

Nagy köszönet illeti a könyv fő modelljét, Jim Bathurstöt. Jim rengeteg időt szentelt annak, hogy ezek a képek tökéletesen sikerüljenek a *Fegyencedzés* tanítványai számára, és a hozzájárulása nélkül a könyv feleilyen jól sem sikerült volna.

Hihetetlenül szerencsés vagyok, hogy a kézirat technikai szerkesztésében a nagy Brett Jones (Master RKC) volt a segítségemre. Brett tudása elképesztő. A könyvben minden hiba kizárólag tőlem származik. Minden, ami okosan vagy klasszul hangzik, Brett-től! Nézd meg Brett élvonalbeli edzésblogját a www.appliedstrength.com címen.

Minden tiszteletem a könyv tervezőjéé, Derek Brighamé, alias „Big D.”. Derek fogta a hatalmas kazalnyi, lefirkantott gondolataimat egy rakás fényképpel együtt, és ezt a gyönyörűséget hozta ki belőlük. Hozzáértéssel és jóindulattal viselte a rögeszméimet (és az összeragadt feljegyzéseimet, amiket százával tukmáltam rá). A munkáit a www.dbrigham.com -on találod. Kösz, tesó.

A kézenállásban végzett tökéletes fekvőtámasznak a 269. oldalon szereplő képe Roger Harrel atléta és tornásmester nagylelkű hozzájárulása. Rogert megtalálod a www.crossfitmarin.com honlapon. Szintén ő tartja fenn a www.drillsandskills.com honlapot, ami tornagyakorlatok nagyszerű forrása.

A könyvben látható börtönképek nagy része csakúgy, mint a 259. és a 262. oldalon szereplő képek, az USA kormányának jóvoltából jöttek létre. Minden nyilvános honlapon szereplő képet hálásan felhasználtam.

A *Fegyencedzés*ben szereplő fényképek nagy része a Balance Gymben készült, ami Washington DC. Kalorama negyedében található. Köszönjük, hogy nagylelkűen a rendelkezésünkre bocsátották a termeiket.

III. RÉSZ.

**LÉGY A SAJÁT
EDZŐD!**

Hogyan kell edzeni akkor, ha **VALÓBAN AZ ÉLETED** múlik az **IGAZI** erődön és keménységeden

A legtöbb testedzéssel foglalkozó rendszer a „megszelídített” embertípusnak szól, azaz olyanoknak, akik viszonylagos biztonságban élik az életüket, erejüket büszkeségből ápolják, teljesítményt látnak benne, és nem a túlélés feltétlen szükségessége hajtja őket. A profi sportoló azért edzi a testét, hogy jól teljesítsen egy sporteseményen, nem pedig azért, hogy biztonságosan kerüljön ki egy élet-halál küzdelemből. Még a katonák és a rendőrök is inkább a fegyverreik nyújtotta biztonságra támaszkodnak a győzelem eléréséhez, nem pedig saját nyers erejükre.

Egyetlen olyan hely van a világon, ahol a nagyobb erő az élet és halál közti különbséget jelentheti: ez pedig a jól őrzött börtön. Ebben a környezetben – ahol a megfélemlítés napi gyakorlat – a ragadozó egy pillanat alatt végezhet a gyengébbel. A börtönök kegyetlen világában az ember vagy hivatásos áldozat lesz, vagy megszerzi a túléléshez szükséges félelmetes erőt, ami azt jelzi a ragadozónak: jobb, ha nem próbálkozik.

PAUL WADE 19 évet töltött olyan pokoli helyeken, mint a San Quentin, az Angola vagy a Marion börtön. Félős és nyeszlett srácként lépte át a börtön kapuját, és a föld egyik legerősebb embereként szabadult onnan. Paul Wade a fegyházban töltött időt arra áldozta, hogy kifejlessze a túléléshez szükséges félelmetes erőt. Ki gondolta volna, hogy éppen Amerika börtöneiben találjuk meg a hatalmas erő megszerzésének elveszett titkát! Paul Wade úgy ásta ki ezeket a titkokat, mintha az élete múlt volna rajta – és nyilván sok tekintetben pontosan ez volt a helyzet.

Paul Wade kiszabadult: megfizette „tartozását a társadalomnak”. Méghozzá nem csupán az átélt szörnyűségek által, hanem a legnagyobb ajándékkal, amit csak adhatott: a fegyveredzés technikáit bemutató könyve **MINDENKINEK** hasznára válhat, akinek elege van a puhányságból és igazi erőre vágyik!

