

# FEGYENCEDZÉS



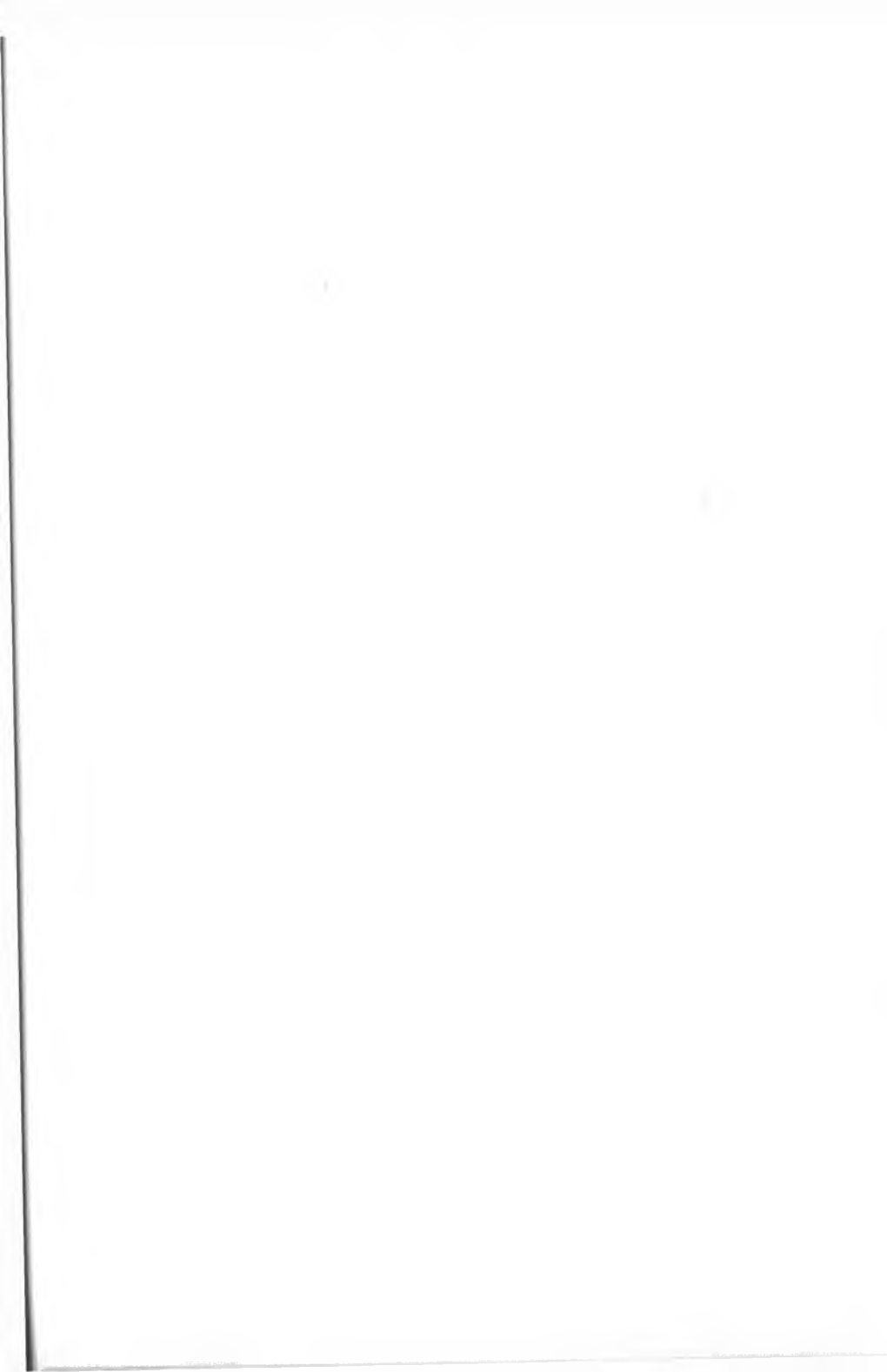
**BÖRTÖNEDZÉS HALADÓKNAK:  
MÓDSZEREK AZ IZOMTÖMEG NÖVELÉSÉRE,  
AZ ÍZÜLETEK ERŐSÍTÉSÉRE  
ÉS A TESTZSÍRARÁNY CSÖKKENTÉSÉRE**



**Jaffa**  
Kiadó

**PAUL „COACH” WADE**

PAUL „COACH” WADE  
FEGYENEDZÉS 2.





# VÉLEMÉNYEK

## A FEGYENCEDZÉS 2.-RŐL

„Paul Wade könyve, a *Fegyencedzés 2.* briliáns ötleteket ad a test oldalsó izmainak felerősítéséhez. Kőkemény!”

– Pavel Tsatsouline, a *The Naked Warrior (A meztelen harcos)* című kötet szerzője

\*\*\*

„A *Fegyencedzés 2.* alapelve a „látványos eredmény – kevés eszközzel”. A dobóatléták vagy a küzdősportot űzők egyedülálló és meglepő technikákat találhatnak a ferde hasizmok, valamint a törzs többi oldalsó izmának erősítéséhez *Az oldalsó lánc edzése – Tartsd ki a zászlót!* című fejezetben. Wade megközelítése jócskán felülmúlja a törzshajlításon és a bőrröndemelgetésen alapuló gyakorlatokat, és ez a fejezet olyannyira úttörő jellegű, hogy valóban megéri rászánnunk az időt, és követnünk a szerző tanácsait.

A könyvben közölt áttekintés a passzív nyújtásról sokunk tapasztalatát tükrözi. Ám amiért mindenkinek ajánlom Wade munkáját, az a II. részben ismertetett *Hármasbefutó* módszere. Ebben a szakaszban a szerző egy sor egyszerűen megtanulható, izületeket erősítő, nyújtó gyakorlatot mutat a „funkcionális hármasnak” nevezett izomláncok fejlesztésére. Ez a technika az erősportolók jógája, és nem utolsósorban alátámasztja a Pavel könyvében, a *Loaded Stretching*ben leírtakat is. Nem hittem volna, hogy tetszeni fog a kötet, de mire a végére értem, gyakorlatilag mindenkit noszogattam, hogy olvassa el. A *Fegyencedzés 2.* egy erősember-kézikönyv jógával és utcai okosságokkal keverve. Utálni akartam, de imádom!”

– Dan John, a *Don't Let Go* című könyv szerzője és az *Easy Strength* című kötet társszerzője

„Paul Wade felülmúlta önmagát! Első könyve, a *Fegyencedzés* szerintem vitathatatlanul a legjobb munka, amelyet a saját testsúllyal végzett edzésről valaha írtak.

A folytatásban, a *Fegyencedzés 2.*-ben az edző még inkább bevezet bennünket a saját testsúlyunkra mint a lehető leghatékonyabb ellenállásra építő edzés finomságaiba. Könnyen érthető nyelven, viszont fantasztikus anatómiai, fiziológiai, kineziológiai és – nem fogod elhinni – pszichológiai



ismeretek birtokában magyarázza el, hogyan kell megdolgoztatni komolyan és funkcionális módon a test olyan kisebb, de ugyancsak fontos területeit, mint a kezek, az alkarok, a nyak, a vádlik és a ferde hasizmok.

Minimalista szemlélete alapján nem is gondolnánk, mennyire összetett az edzésrendszere, és milyen részletesen ismeri a test működését, illetve azt, hogyan lehet a gyakorlatokkal a lehető legrövidebb idő alatt eredményt elérni. Én tőle kaptam a valaha hallott legjobb tanácsot arra, hogyan tudom megerősíteni a kezem nehezen fejleszthető feszítőizmait: annyira egyszerű és teljesen funkcionális gyakorlatokat mutatott, hogy nem is értem, másoknak ezek miért nem jutottak az eszébe. De hálás vagyok érte, hogy ő kitalálta nekem őket.

Ebben a könyvben Paul megtanítja nekünk, hogyan tudjuk megerősíteni a testünket az összes izmunkat megdolgoztató gyakorlatokkal úgy, hogy közben a testarányaink is harmonikusak maradjanak. És mindezt éppen olyan egyszerűen teszi, mint az első kötetben. A nyújtásnak és a mobilitás javításának itt olvasható új megközelítése briliáns és friss, csakúgy, mint a sérülésből való felépülésről és a gyógyulásról szóló fejezet. De az egész *Fegyencedzés 2.* megszámlálhatatlan észrevételt és tanácsot sorakoztat fel, amelyek tükrözik az edző nehéz úton megszerzett tudását, és azt, hogy pontosan tudja, miről beszél.

Az előzőhöz hasonlóan ez is egy calisthenic-könyvnek álcázott fantasztikus utazás a testedzés történetében. Wade azonban egy dolgot sokkal jobban csinál, mint a többiek: a gyakorlatokat és a nyújtásokat lépésről lépésre adja meg, azaz elemekre bontja az edzésformákat, és pontosan leírja, mit kell tennünk ahhoz, hogy elérjük az általunk célzott erőszintet vagy fejlődési fokot. Emellett meghatározza azt is, hányszor kell elvégeznünk egy bizonyos gyakorlatot ahhoz, hogy a következő szintre léphessünk.

A könyvet a fentiekén kívül az teszi még időtálló klasszikussá, hogy teljesen gyakorlati és azonnal alkalmazható megfigyeléseket tartalmaz a táplálkozásról, illetve nemcsak az edzéshez, de az élethez is szükséges hozzáállásról. Bravó, Coach Wade, bravó!”

– Mark Reifkind, RKC-mester, a *Mastering the HardStyle Kettlebell Swing* című kötet szerzője

„Már vagy 50 éve emelek súlyokat, és 1965 óta gyakorlom a harcművészeteket. Mindkét témáról mohón falom az írásokat, sőt magam is több tucat cikket és számtalan könyvet írtam róluk. Wade két *Fegyencedzés*-kötete a legértelmesebb, leginformatívabb és leglátványosabb eredményeket hozó két írás, amelyet valaha olvastam. Ezek a könyvek valóban megváltoztatják az életedet.

Paul Wade új és erőteljes hang az erő és a fitness világában, mert józan, ösztönző, ugyanakkor nem kertel. A test potenciáljának maximalizálására nem azt az elcsépelte tananyagot javasolja, amelyet minden könyvben és magazinban megtalálunk szteroidon hizlalt, bicepszeiket ordítózva hajlítgató emberek fényképei mellett. Wade edzésprogramját olyan kemény férfiak is hatékonynak találták, akik nem szeretik a mellébeszélést. Nálad is működni fog – ez garantált.

Rendőrkoromban sokszor bilincseltem meg olyan rabokat, akik nyilvánvalóan a *Fegyencedzés* két kötetében leírt módszerekkel erősítették az izmaikat. Ezek a fickók (egy-két kivétellel) nem úgy néztek ki, mint a szteroidos testépítők: mindegyik nagyon szálkás, kemény és erős volt. Wade leszámol sok, az edzésről, az erősítésről és a táplálkozásról általánosan elterjedt elképzeléssel, és ezeket valódi eredményeket hozó információval helyettesíti. Ráadásul olyan módszert ajánl, amely – eszközök híján – egy fillérbe sem kerül.”

– Loren W. Christensen, a *Fighting the Pain Resistant Attacker* című kötet és sok más könyv szerzője

\*\*\*

„A könyvek közül, amelyeket eddig olvastam, a *Fegyencedzés* gyakorolta rám az egyik legnagyobb hatást. A *Fegyencedzés 2.* sokkal magasabb szintre emelte az edzésemet, valamint a testsúllyal történő erősítés hatékonyságához való hozzáállásomat – onnantól kezdve, hogy a legkisebb izmokat is maximálisan, testsúllyal végzett gyakorlatokkal kell fejleszteni, egészen odáig, hogy ugyanez a módszer a több mint 22 éven át űzött agresszív emeléstől felhalmozódott sérülések gyógyítására is alkalmas.

A *Fegyencedzést* és a *Fegyencedzés 2.*-t is kipróbáltam magamon és a sportolóimon is – nyugodtan állíthatom: meggyőző eredménnyel. A *Fegyencedzés 2.* kétségkívül lehengerel, ösztönöz, és ugyanakkor megtanít arra, hogy a testsúllyal végzett edzésedet teljesen új, magasabb szintre emeld.”

– Zach Even-Esh, Underground Strength-edző





**PAUL „COACH” WADE**

# **FEGYENCEDZÉS**

**Börtönedzés haladóknak: módszerek  
az izomtömeg növelésére, az ízületek erősítésére  
és a testzsírarány csökkentésére**

Budapest, 2012

**Jaffa**  
Kiadó

A fordítás alapjául szolgáló mű:

*Convict Conditioning 2.*

Copyright © Paul „Coach” Wade, 2011

Published by Dragon Door Publications,

Little Canada, MN 55164, USA

[www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com)

Fordította: Végh Gabriella

Hungarian translation © Végh Gabriella, 2012

Borító, könyvterv és illusztrációk: Derek Brigham

Hungarian edition © Jaffa Kiadó, Tactical World Bt., 2012

Minden jog fenntartva!

ISBN: 978 615 5235 06 1

Felelős kiadó: Rados Richárd, Tactical World Bt.

Jaffa Kiadó  
[www.jaffa.hu](http://www.jaffa.hu)

Pete H.-nak:

Adtál egy számítógépet; megszerkesztettél minden egyes szót, amelyet leírtam; sőt elintézted, hogy legyen végre bankszámlám is. Az első napon a ceruzát is tőled kaptam, hogy leülhessek írni! Nélküled és Stella nélkül mindez nem történhetett volna meg velem. Olyan vagy nekem, mint egy másik anyától származó testvér!



# FIGYELMEZTETÉS

Az erőnlétnek és az erőnek semmi értelme nincs egészség nélkül. Megfelelő edzéssel azonban ez a három jótémény együtt jár. Ebben a könyvben minden erőfeszítést megtettünk annak érdekében, hogy az olvasókat meggyőzzük a biztonságos edzésmódszer fontosságáról - de az egyes emberek különböznek, és az igényeik is változnak.

A gyakorlatokat mindig pontosan, az utasításoknak megfelelően végezd, és csak a saját kockázatodra dolgozz! A testedért te vagy a felelős - hát figyelj rá! Az új edzésprogram megkezdése előtt feltétlenül konzultálj a kezelőorvosoddal, hogy a gyakorlatoknak van-e ellenjavallatuk számodra! Légy elővigyázatos!

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

# TARTALOM

## Előszó:

*Az erőhöz számtalan út vezet*

- Brooks Kubik ..... 13

Mielőtt elkezdenél edzeni... ..... 17

## Bevezetés:

*Lépj a rácsok mögé!* ..... 19

## I. RÉSZ:

A SZÁRNYSEGÉDIZMOK ..... 29

1. Vasmarok és erős alkar:

*Hatalmas erő - mindössze két technikával* ..... 31

2. A függeszkedés lépései:

*Testsúlyos edzés a satuerős fogásért* ..... 45

3. Tortúra a haladó fogásért:

*Kirobbanó erő + titániumerősségű ujjak* ..... 71

4. Fekvőtámasz ujjbegyeken:

*A kéz erejének egyensúlya* ..... 79

5. AlkARBól fegyver: Erős kéz:

*Összefoglalás és erőpróba* ..... 89

6. Az oldalsó lánc edzése:

*Tartsd ki a zászlót!* ..... 97

7. Az átkulcsolós zászló:

*Nyolc könnyű lépésben* ..... 107

8. Az eltoló zászló:

*Nyolc nem is olyan könnyű lépésben* ..... 125

9. Buldognyak:

*Acélozd meg a leggyengébb láncszemet!* ..... 151

10. A vádli edzése:

*Csupa izom lábszárak - gépek nélkül* ..... 173

## II. RÉSZ:

### GOLYÓÁLLÓ ÍZÜLETEK ..... 191

11. Nyújtás feszes izomzattal:  
*Az ízületek edzésének elfelejtett tudománya* ..... 193
12. Nyújtás - ahogyan a börtönben csinálják:  
*Hajlékonyság, mobilitás, kontroll* ..... 207
13. A Hármasebefutó:  
*„Titkos fegyver” a merev, viharvert test egy életre szóló mobilizálására* ..... 219
14. A híd-tartás lépései:  
*A legjobb megelőző/rehabilitációs technika* ..... 237
15. Az L-tartás lépései:  
*A gyenge csípő és az alsó hát megerősítése - belülről kifelé* ..... 247
16. A gerinccsavarás lépései:  
*Szabadítsd fel a funkcionális hármast!* ..... 259

## III. RÉSZ:

### BÖLCSESSÉGEK A „G” BLOKKBÓL ..... 271

17. Időtöltések:  
*Tisztán élni* ..... 273
18. Börtönétrend:  
*Táplálkozás és fogyás a börtönben* ..... 289
19. Rendbe jönni:  
*A gyógyulás nyolc szabálya* ..... 309
20. Az elme:  
*Szökés az igazi börtönből* ..... 333

### BÓNUSZFEJEZET ..... 347

- Vasgyúrás a börtönben:  
*Mítoszok és félreértések* ..... 349

### Köszönetnyilvánítás ..... 367

### A fényképekről ..... 370



# ELŐSZÓ

## Az erőhöz számtalan út vezet

Brooks Kubik

**M**után megírtam vagy egy tucat könyvet és megtartottam számtalan előadást az erőedzésről, továbbá több száz cikkem is megjelent a témában, végre képes vagyok lazítani, és megalkotni egy rövidke előszót – valaki más könyvéhez is. Paul Wade „súlyos” munkát végzett (már amennyiben használhatom ezt a kifejezést egy olyan könyv előszavában, amelyben saját testsúllyal végzett, haladó szintű gyakorlatok szerepelnek), és miután a tanácsait mintegy 300 oldalban össze is foglalta, magam is bepötyöggetek pár szót.



Talán meglepő, hogy Paul éppen engem kért fel az előszó megírására, ahogyan az is, hogy elfogadtam a felkérését. Végül is ő az a fickó, aki a *Fegyencedzést* írta – amely a hagyományos, saját testsúllyal végzett, eszközök nélküli edzésről szól –, én pedig az vagyok, aki többek között a hagyományos súlyemelés és a súlyzós edzés technikáit ismertető *Dinosaur Traininget* jegyzi.

„Akkor mi a közös nevező?” – kérdezhetnéd.

Mindjárt elárulom.

Kezdjük a *Dinosaur Training* borítójával: egyszerű, vonalas rajz egy régi testedzőről, aki nehéz hordót emel a feje fölé. A kép egy régi, George F. Jowett által írt és árult, az alkar és a marok edzéséről szóló füzetből származik. Jowett hagyományos emelő, birkózó, erőember és sportember volt, aki majd 100 évvel ezelőtt, az 1920-as években rekordokat állított fel, emellett pedig könyveket és edzőfüzeteket írt. Ha ismered a munkásságát, akkor biztosan tudod, hogy ő a testedzés történetének egyik legjobb és legnagyobb hatású szerzője, emellett az évek során a tanácsait követve rengeteg ember lett nagyon erős.

(Rövid megjegyzés: Jowett legjobb könyve, a *The Key to Might and Muscle* jó minőségű, reprint kiadásban elérhető jó barátomnál, Bill Hinbernnél a [www.superstrengthbooks.com](http://www.superstrengthbooks.com) oldalon. Billnek egyébként megvan George F. Jowett előbb említett füzeté is az alkar és a marok erősítéséről. Mindkettőt érdemes elolvasni.)

Mindenesetre képzelheted a meglepetésemet, amikor elolvastam Paul Fegyencedzés 2.-jének végleges kéziratát, és megláttam benne a vonalas rajzot a nehéz hordót emelő régi testedzőről. A rajz nem azonos ugyan a *Dinosaur Training* borítóján lévővel, de ugyanabból a füzetből származik.

Hát ez a megfejtése annak, hogy miért egy olyan fickó írja ezt az előszót, aki egyébként elsősorban nehéz vasak emelgetéséről szokott könyveket kiadni: az igazi kapocs a régi testedzőiskola, a hagyományos technikákkal erősítő sportolók és erősebbek edzés módszerei iránti tisztelet.

Paul és én is számtalanszor leszögeztük a könyveinkben és más írásainkban, hogy az erő és az izomépítés lényegét a legközelebbi edzőteremben – a *Dinosaur Training* kifejezésével élve „a króm és a műpáfrányok földjén” – keresni óriási tévedés, ahogyan az sem helyes, ha a legnépszerűbb izomvicclapban közölt divatos szuperedzésekbe vágunk bele minden előzmény nélkül. Akik ezt teszik, valójában csak a modern testépítőprogramot követik: ennek lényege a pumpálás, amelyet az edzőtermekben felállított, az 1970-es években mindent elárasztó Nautilus-gépek legújabb példányaival, illetve kardiógépekkel valósítanak meg, miközben tömők magukba a táplálékkiegészítőket, és követik a testépítőknak szóló, rendkívül hatásosnak kikiáltott izomépítő és zsírégető diétákat – no meg persze elkezdik keresni az első szteroidadagjuk szállítóját.

Ennek semmi értelme nincsen. Én a hagyományos erősítésben és izomépítésben hiszek.

Olyasmikben, mint a kemény munka, az okos edzésprogramok, az edzés az élethosszig tartó erő, egészség és erőnlét érdekében. Hiszem, hogy követnünk kell a régi idők erősebbereinek a tanácsait, akik az erő aranykorában voltak a csúcson – ami nagyjából 1890-től kezdődött, a francia–kanadai erőgéppel, Louis Cyrrel, valamint a jó felépítésű és szerfelett erős német Eugen Sandow-val, majd az 1930–1940-es években folytatódott Tony Terlazzóval, John Grimekkel, Steve Stankóval, John Davisszel és a többiek-

kel, egészen az 1950-es évekig, Reg Park, Tommy Kono, Doug Hepburn és Paul Anderson idejéig.

És úgy tűnik, Paul ugyanebben hisz. A *Fegyencedzésben* és a *Fegyencedzés 2.*-ben nagyon sok nevet említ azok közül, akikről én is írok a könyveimben és a cikkeimben. Most emlékezetből mondom, ezért a lista nem teljes, de mindkettőnk írásaiban biztosan szerepel Sig Klein, John Grimek, Maxick, Doug Hepburn, Bert Assirati, George F. Jowett, Eugene Sandow és Thomas Inch – az erejük és az eredményeik. Paul nagyon helyesen megjegyzi, hogy ezek az emberek kiváló sportolók, mutatványosok és akrobaták voltak; és súlyzós edzéseiket a saját testsúllyal végzett haladó gyakorlatokkal kombinálták. Ők voltak a vasgyúrás halhatatlanjai: jóval a szteroidok, a fáslik és a szuperruhák előtt olyan rekordokat állítottak fel, amelyekre ma is csak kevesen képesek.

Ez tehát az összekötő kapocs köztünk: mindketten hátat fordítottunk a manapság divatos edzésnek – ami valójában nem más, mint a modern testépítés –, és visszatértünk a régi idők testedzéséhez. Azért tettük ezt, mert a régi dolgok működnek – a modernnek meg nem. És mind a ketten azt szeretnénk, hogy te – az olvasó – azt csináld, ami működik. Mindketten azt kívánjuk, hogy nagyszerű eredményekre légy képes: olyan erőssé válj és olyan fejlődést érj el, amilyenre az aranykor legendás sportemberei mutatnak példát.

Most egy olyan könyvet tartasz a kezében, amely segíthet abban, hogy komoly izomzatot építhess fel. Használd okosan, csináld jól, és válj erőssé!

Erőteljes üdvözlettel:

*Brooks Kubik*





# MIELŐTT ELKEZDENÉL EDZENI...

„Azért jöttem, hogy rágózzak,  
és szétrúgjak pár segget...  
És elfogyott a rágóm..”

– Roddy Piper az *Elpusztíthatatlanok* (1988) című filmben



Mielőtt beleveted magad a jegyzetek, kósza gondolatok és sokak által megfogadott tanácsok e halmazába, amelyet egyesek nagyvonalúan „könyvnek” neveznek, úgy érzem, nem árt pár figyelmeztetésféle.

Először is: amennyiben erősítéshez és izomépítéshez keresel alapedzést, akkor *ne ezt a könyvet válaszd*. Azt megtalálod az eredeti *Fegyencedzés*-ben, amelyben azt részleteztem, hogyan használják a rabok a saját testsúlyukat a lehető legnagyobb erő és izomtömeg felépítéséhez – különösen az oldszkúl arcok, akik már akkor ott ültek, amikor a súlyzóhegyek még nem árasztották el a börtönudvarokat.

Amióta a *Fegyencedzés* megjelent, az olvasók számtalan, az alapokon túlmutató dolgot kérdeztek tőlem. Ilyeneket:

- Mi a helyzet a végtagokkal? A nyakkal, az alkarokkal, a vádlival?
- Hogyan érdemes dolgozni a test oldalán lévő izmokkal?
- Mit gondolsz az ízületek erősítéséről?
- Hogyan sikerül a sportoló raboknak izmot építeni a börtönkoszton?
- Van-e valami trükkjük a raboknak a sérülések kezelésére?
- Hogyan működik a mentális tréning a börtönben?

Ezekre a kérdésekre biztosan megtalálod a választ ebben a könyvben. Ha érdekel az ilyesmi, akkor mindenképpen olvasd el! (És jó lenne, ha fizetnél is érte... Tudod, haver, nekem is küldik a számlákat.)

No és itt a második figyelmeztetés minden potenciális olvasónak: ez nem egy átlagos kézikönyv az erősítésről és az erőnlétről, amelyet ezrével találsz az interneten vagy a legnagyobb könyvesboltok polcain keresgélve.

Azokat a könyveket olyan emberek írják, akik tucatnyi bizonyítvánnyal, akár doktori címekkel is büszkélkedhetnek, saját weboldaluk van, és a videóikat minduntalan feltöltik a *Youtube*-ra.

De én nem ilyen vagyok.

Amennyiben tehát olyan bölcs gondolatokat akarsz hallani, mint:

- Emelj súlyokat!
- Csinálj ebből háromszor tízet!
- Nyújts!
- Egyél naponta hatszor!
- Fogyassz sok fehérjét!

– akkor ezzel a könyvvel csak az idődet vesztegeted. Én nem mondok ilyesmit – igazság szerint az én számból leginkább ezek ellentéte szokott elhangzani, nem az, amit a modern fitnesztanok ma elfogadhatónak tartanak. (És talán a módszerem éppen ezért működik.)

Kimondom: nincs bizonyítványom, nem tartanak hivatalos szakírónak, és nem fogsz megtalálni a *Youtube*-on sem. Nem próbálok meg úgy tenni, mintha táplálkozás- vagy mozgástudományi végzettségem lenne – ha ilyesmit keresel, azt tőlem nem fogod megkapni.

Amit tudok, azt a rácsok mögött tanultam. Majdnem 20 évet töltöttem el Amerika legkeményebb börtöneiben. Nem vagyok büszke rá, és nem akarok dicsfényt vonni a dolog köré, egyszerűen ez van. Semmit sem tudok a legújabb gépekről, nem olvastam táplálkozástudományi és biokémiai témájú tanulmányokat, sőt nem ismerem a most legdivatosabb edzéseket sem.

Hiába állítanám, hogy olyasmiket találtam ki, amivel a „szakértők” és a személyi edzők egyetértenek, így meg sem próbálok vitázni velük. Egyszerűen megpróbálok megtanítani – amilyen jól csak tudom – azt, amit bent megértettem. Ezt végig tartsd észben a könyv olvasása közben. Ne nagyon vedd komolyan azt sem, ha ellentmondásokat találsz benne.

Csak annyit kérek, hogy olvasd el... Ha nem tetszik, amit írtam, az sem baj – de ha tetszik, próbáld ki, teszteld, használd!

Nekünk bejött. Ki tudja, talán nálad is működik majd...

## BEVEZETÉS

# LÉPJ A RÁCSOK MÖGÉ!

**K**épzeld el a világ *legjobb* hardcore edzőtermét!

- Képzeld el egy arénát, ahol férfiak – nők nincsenek – úgy edzenek, mintha a *túlélés* lenne a tét. Ez egy politikailag inkorrekt hely, ahol az edzés célja nem a cuki kis Chippendale-izmok vagy az ócska trófeák megszerzése, hanem az irtózatos, állati erő, a nyers, funkcionális izomzat és a puszta, embertelen *keményység*.
- Képzeld el egy „edzőtermet”, ahol az idő nagy részében nem lehet új edzőfelszereléshez vagy csillogó kütyükhöz hozzájutni, amelyek elvonnák a figyelmedet a saját testsúllyal való edzés brutális szigoráról... a valaha ismert legősibb és leghatékonyabb edzésről. Itt nincs salátabár, légkondi vagy más luxus. Ezen a helyen szó szerint *körbezár* az izzadság, a kínlódás és küzdelem – egyedül vagy, nincs közönség és elismerés, itt csak az izmaid és az elméd ereje van.
- Képzeld el, hogy ezen a helyen egyáltalán nem találkozol a külvilágban megjelenő, rövid életű edzőhóbortokkal és divatokkal... kizárólag a durva napi edzés számít, ami tényleg eredményt hoz – gyorsan és hatékonyan.

Képzeld csak el, hogy mit tudnál tanulni egy ilyen környezetben a testedről – és arról, hogy te magad milyen vagy –, ha létezne ilyen hely.

Hát ilyen hely pedig létezik. Úgy hívják, hogy szövetségi büntetés-végrehajtási intézet – vagyis *börtön*. Neked és nekem.

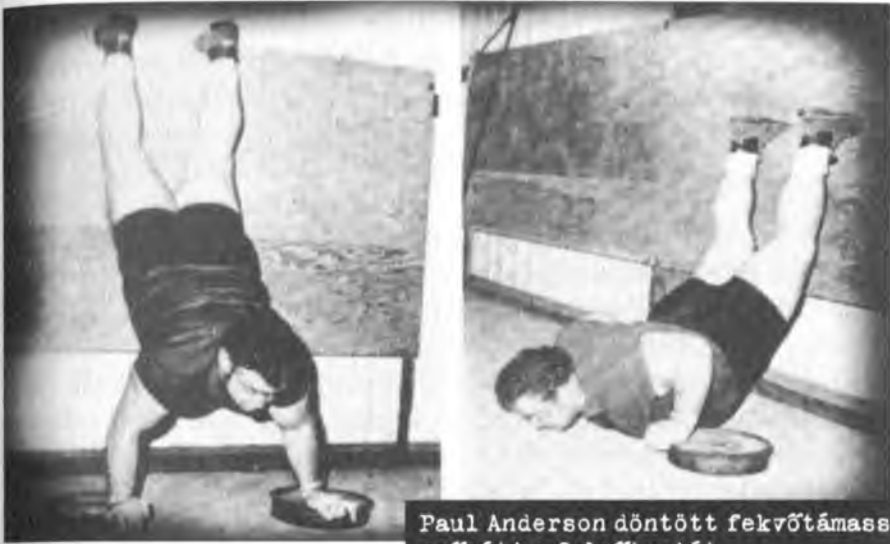


Ezek a kis cellák  
helyettesítik a hardcore  
edzőtermeket Amerika-szerte.

## A börtönbeli edzésmódszerek fejlődése

A börtönben sportolók közül sokan – különösen azok, akik jó hosszan ülnek – a többi, idősebb rabtól tanulják meg az edzésmódszereket, ők pedig ugyancsak az előttük lesittelt elítéltektől szerzik meg a tudást. Az ilyen öreg rabok nyilván nem nagyon jutottak hozzá a külvilágban oly népszerű új edzőfelszerelésekhez és divathóbortokhoz. Ennek következtében a börtönök olyanok, mint a zárványok: teljesen leváltak a rácsokon kívüli edzés világától. A börtönben született edzésmódszerek megmaradtak *tisztának* és *funkcionálisnak*, a lényegük pedig a *keményység* és az *eredmény*, nem pedig az esztétikum és a divat.

Edzőfelszerelés és -technológiák híján a rabok kénytelenek voltak visszatérni az ősi módszerekhez: az elfeledett, de kipróbált és már bizonyított művészethez és technikákhoz, amelyek évszázadokkal a szteroidok és más teljesítményfokozók megszületése előtt képesek voltak az emberekből szuperhőst faragni.



**Paul Anderson döntött fekvőtámasszal erősíti a felsőtestét.**

A börtönben sportolóknak kreatívoknak kellett lenniük, gyakran olyan új módszereket és hatékony edzéstaktikákat kellett kitalálniuk, amelyek odakint nem léteznek. Az igazi börtönsportolók, akik az elérhető legnagyobb erő megszerzéséért évtizedeken keresztül, megállás nélkül edzenek a celláikban, rengeteget tudnának tanítani neked. Olyan titkokat és trükköket, amelyeket soha nem tanulhatsz meg egy magazinból vagy egy személyi edzőtől.

## Az én időmben...

A legtöbb dolgról nem tudok túl sokat, de a rácsok mögötti edzést – különösen a saját testsúllyal végzettet – nagyon jól ismerem. Az életemből közel 20 évet börtönben töltöttem: először a San Quentinben kábítószerrel való visszaélés miatt, utána „feljebb léptem” egy szövetségi büntetés-végrehajtási intézetbe kábítószer-kereskedelem miatt. Nem vagyok rá büszke, csak ezek a tények. Ezalatt nagyjából negyedmillió fekvőtámaszt csináltam, és közel ugyanennyi guggolást.

A rácsok mögött a testedzés a szenvedélyemmé, megszállottsággá vált. Ez tartotta épen az elmémet és – minden valószínűség szerint – ez az oka

annak, hogy még életben vagyok. Mindenféle embertől tanultam: volt tengerészgyalogosoktól, a haditengerészetnél szolgált fickóktól, karatésoktól. Mindent megtanultam, amit csak tudtam az öregebb raboktól és az elítéltek korábbi generációjától, akik szinte *vallásos* buzgalommal edzettek a celláikban.

Az évek során tökéletesen elsajátítottam a testsúllyal való edzés elítéltről elítélre átörökített művészetét, és én is edzeni kezdtem másokat. Rendszerem a legautentikusabb (és leghatékonyabb) párlata a régi, hagyományos, saját testsúllyal végzett börtönedzésnek – ami az idők során már bizonyított, és már akkor is virágzott, amikor a súlyzók még nem szivárogtak be a börtönökbe. Az alapja az a módszer, amely szerint a legkiválóbb börtönsportolók edzenek: csak saját testsúllyal, minimális felszereléssel (vagy anélkül). Progresszív és brutálisan komoly – a börtönedzésnek így kell kinéznie.

## A Fegyencedzés rendszere

A rácsok mögött tanult megközelítés éppen az ellentéte annak, amit kint tanítanak. A legtöbb mai személyi edző szerint a saját testsúllyal végzett gyakorlatok „könnyűek”, és leginkább bemelegítésre valók. A börtönben ezzel szemben a testsúllyal végzett edzés lényege az erő.

Ez a módszerem alapja. Használhatod embertelen állóképesség, olimpiikonokat megszerényítő egyensúly és ügyesség, de akár fenomenális reflexek megszerzésére is – az alap akkor is az erő. Ennek így kell lennie. Ha belegondolsz, így logikus: nem lehetsz kirobbanóan erős és gyors a tapsolós fekvőtámasznál, ha nincs meg az izmok és az inak sima fekvőtámaszokkal megszerzett ereje által felépített szilárd alap. Erő nélkül nincs csúcsállóképesség sem: ha úgy akarsz állóképességet, hogy órákig nyomod a négyütemű fekvőtámaszokat, meg fogsz sérülni, amennyiben nem vagy elég erős. Éppen ez az oka annak, hogy a legalapvetőbb, legkeményebb mozdulatok – mint a börtönedzés *Mesterhatosa* (részletesebben lásd a *Fegyencedzés* első kötetének II. fejezetében) – képezik a *Fegyencedzés* egész rendszerének központi magját. Minden a Mesterhatoson alapul (lásd a lenti táblázatot).





## Hogyan legyél nagyobb és erősebb - információ haladó szinten

A *Fegyencedzés* első kötete teljes egészében az erő alaprendszeréről szól: a Mesterhatos mozdulatai, fokozatai, kiegészítve a gyakorlatok különböző, hasznos variációival. A második könyv innen folytatja: ebben a magasabb szintű erőgyakorlatokat gyűjtöttem össze.\*

\* Az eredeti elképzelésem az volt, hogy a *Fegyencedzés* egész rendszerét egyetlen könyvbe próbálom belezsúfolni, ám végül az anyag túlságosan nagyra bizonyult. Így két kötetet próbálkoztunk – csak-hogy valószínűleg ez is naiv vállalkozás volt. Ezért tűnt logikusnak, hogy ebben a második könyvben csupán a haladó calisthenic-erőgyakorlatokra összpontosítsunk. Ha azonban azt mondjátok, lányok és fiúk, hogy a rendszer *túlélőképességéről* és *dinamikáról* szóló részei is érdekelnek benneteket, akár arra is szánhatunk egy kötetet.

A rendszer haladó szintű gyakorlatainak nem az a célja, hogy a Mesterhatos *helyébe lépjenek*, hanem inkább abból nőnek ki. Az erő és az izomnövekedés nem az új trükkökből, összetett technikákból vagy áltudományos megközelítésekből következik. Ez mind csak katyvasz. A valódi, egész testre kiterjedő fejlődés a *Fegyencedzésből* megtanult – egész testet megoldoztató – alapgyakorlatok következetes, fegyelmezett és progresszív gyakorlásával érhető el. Ezek az alapgyakorlatok és változataik *rengeteg* kreatív edzésidőt tudnak nyújtani. Ahogy fejlődsz, változtathatsz az ismétlésszámon, a sebességen, a programodon stb. Hidd el: ebben a könyvben egy életre elegendő hasznos edzésprogramot találsz!

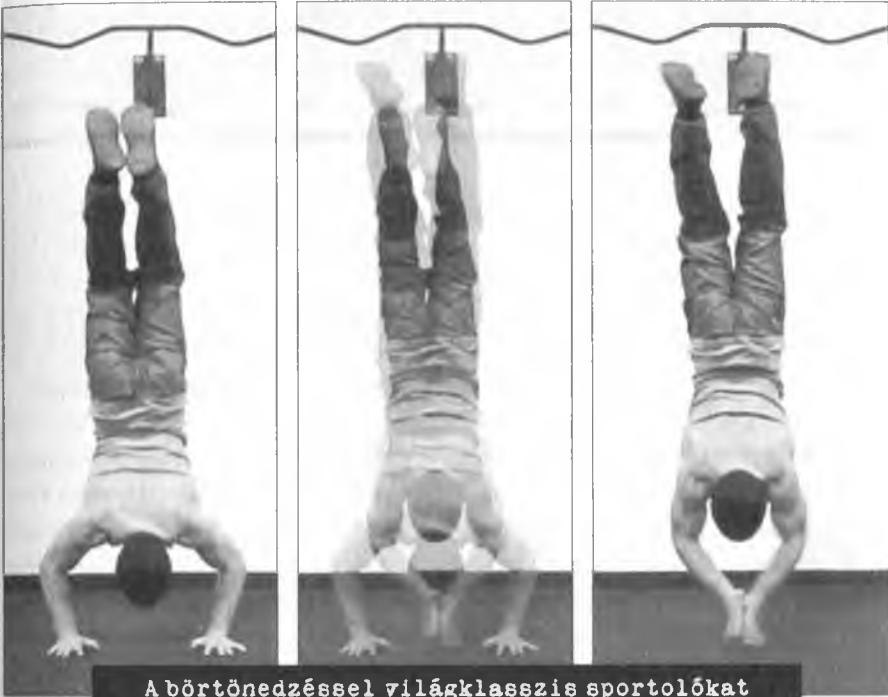
Mindazonáltal a fejlődés során a sportolóknak folyton újabb és újabb kérdések merülnek fel. Az információk, amelyekre kíváncsiak, általában három csoportba sorolhatók:

1. Speciális területek – *marokerő, nyak, vádli, oldalsó izmok stb.*
2. Ízületi edzés – *inak, mobilitás, a fájdalom kiküszöbölése stb.*
3. Életmód – *fogyás, regeneráció, pszichológia stb.*

Ez a könyv éppen ezzel a három területtel foglalkozik.

Az I. rész címe: *A szárnysegédizmok*. A *Fegyencedzés* egy sor információt tartalmazott a test nagyobb és kisebb izmainak edzéséről. Néha viszont ezek a kisebb izmok – különösen az alkar, az oldalak, a nyak és a vádli – különböző okokból speciális edzést igényelnek. *A szárnysegédizmok* fejezeti trükkök, gyakorlatok, kevésbé ismert technikák és felszerelések koncentrált keverékét tartalmazzák, amelyekkel ezeket a(z általában gyengébb) területeket lehet megtalálni, és a fejlődésüket az egekbe löni. Ezeket a technikákat a börtönben tanultam, szóval hűek maradnak a *Fegyencedzés* filozófiájához: *látványos eredmény – kevés eszközzel*.

Az *ízületek* edzésére manapság általában nem szoktak időt szánni. Ez különösen nagy hibának számít, ha az edzés eredményeképpen már elértél egy jó fejlettségi szintet – mivel minél haladóbb a sportoló, annál nagyobb terhelés hárul az ízületeire és az inaira. A felpumpált testépítőknék nagy izmaik vannak, de gyakran fájnak az ízületeik, ami nem csoda, hiszen az edzéseik merev, természetellenes mozdulatokból állnak, és ezáltal a kötőszövetek könnyebben sérülnek. Ez az a terület, ahol a saját testsúlyal végzett gyakorlatok tarolnak. A tradicionális megközelítés előnye, hogy



A börtönedzéssel világklasszis sportolókat lehet kinevelni. Mindenki tudja, hogy a saját testsúllyal végzett gyakorlatokkal fejleszteni lehet az állóképességet, valamint növelni lehet az izomtömeget és a testi erőt. A kézenállásban végzett tapsolós fekvőtámaszhoz embertelen erő szükséges.

mege erősíti az ízületeket és az inakat: a gyakorlás nem rombolja ezeket, hanem felépíti őket. A könyv második részében, a *Golyóálló ízületek*ben megmutatom, hogyan tudod a lehető legjobban megerősíteni az ízületeidet, illetve megszüntetni a régi fájdalmakat. Később megosztom veled azt is, hogyan állnak a börtönökben a nyújtáshoz. Ez a hagyományos megközelítés nemhogy nem gyengíti az ízületeidet, hanem még meg is erősíti őket! De vigyázz: amit olvasol majd, valószínűleg éppen az *ellentéte* lesz annak, amit odakint tanítanak. A II. részben megtanítom neked a *Hármasbefutót* – a titkomat –, azt a napi 1 perces programot, amely segíti a funkcionális mobilitást és az ízületek egészségét.

Az, hogy rendkívüli sportoló válik-e belőled – mindegy, mi motivál: a sport szeretete, a fejlődés iránti vágy vagy a napi 23 órányi bezártság –, sokkal több mindentől függ, mint pusztán az edzés módszertől. A III. rész,

a *Bölcsességek a „G” blokkból* a sportolók életének azon területeit veszi górcső alá, amelyek *kívül* esnek az edzések izzadságán és fájdalmán. Nincs személyi edzői vagy életmód-tanácsadói végzettségem, de elmondhatom, hogy mi az, amit a rabok megtanulnak erről a témáról. Hallani fogsz:

- a börtönbeli étrendről,
- a napirend jelentőségéről az életben („a berregő szerint élni”),
- a minőségi alvás és pihenés fontosságáról,
- a mentális kontrollról (megküzdés a démonokkal),
- a „straight edge” („tisza élet”) előnyeiről sportolók esetében,
- a gyógyulási képességekről (minimális orvosi/egészségügyi segítséggel).

A könyv végén vetünk egy pillantást az *elme* edzésben betöltött szerepére is. A legtöbb fitneszkiönyv könnyedén átsiklik az elmének az emberi élet felett gyakorolt hatalmán (vagy figyelmen kívül hagyja azt). Szerintem ennek az lehet az oka, hogy a kinti világban az embereknek sok minden elvonhatja a figyelmét a pókhálósan tűnő önvizsgálatról. Mivel én arra kényszerültem, hogy több ezer éjszakát töltsék el egy ketrecben, ahol a gondolataim és a múltbéli hibák emléke jelentette az egyetlen társaságot, megtanultam egyet s mást az *elme* játékaikról. Arra is kifejlesztettem néhány technikát, hogyan lehet ezeket leküzdni. Remélhetőleg a saját edzéseid során rá fogsz majd jönni, hogy miről beszélek.

A könyvben egy bónuszfejezetet is találsz. A szabadulásom óta számtalan kérdést tettek fel nekem olyan srácok, akik súlyzós edzést végeznek testépítő módszerekkel – úgy, mint a rabok, amikor sikerül némi felszereléshez hozzájutniuk. Úgy tűnik, ez a téma lenyűgözi a fiúkat. Én ugyan teljes mértékben a hagyományos, testsúllyal végzett edzések híve vagyok, de az emberek annyira erőltetik a kérdést, hogy a könyv végén egy extra fejezetet szenteltem a témának. A címe *Vasgyúrás a börtönben*, és ebben minden kérdésre választ fogsz kapni.

## Lámpaoltás!

Tudod, mi a legnagyobb hiba, amelyet a legtöbben elkövetnek azok közül, akik kemény gyerekek akarnak lenni? Az, hogy nem kitartóak.

Egyik módszerről a másikra ugrálnak, változtatják a rendszereket, ha berobban egy új eszköz vagy technológia, rögtön abbahagyják azt, amit addig csináltak. A célok és a módszerek folyamatos változtatgatása gyakorlatilag *ön- és edzésgyilkos* manőver. A világon a leghihetetlenebb teljesítményű sportolók egy részét azok a rabok alkotják, akik egyedül edzenek a celláikban. Ez *nem* azért van, mert hozzád vagy hozzám képest genetikailag tehetségesebbek. *Nem* is azért, mert világszínvonalú edzőkkel dolgozhatnak. Holtbiztos, hogy nem is az az oka, hogy a leghaladóbb táplálkozási programot követik a legjobb étrend-kiegészítőkkel. Ezek a fickók azért lettek a legjobbabbak, mert egyetlen edzés módszerhez voltak – szó szerint – láncolva.

Minél kevesebbet csapongsz, minél kevésbé támaszkodsz külső dolgokra, és minél többet gyakorolod az alapokat, annál jobb eredményeket fogsz elérni. Ez pedig nem lesz *kevésbé* igaz, ha magasabb szintre lépsz: éppen ellenkezőleg, akkor *sokkal inkább* igaz.

Idővel egyre nagyobb és erősebb leszel, de muszáj ellenállnod a kísértésnek, hogy újabb elemekkel – súlyok, gépek, kütyük – bővítsd az edzést. Nézd meg, hogy a tested milyen alapvető, lecsupaszított mozgásra van tervezve – és használd is így! A markot arra tervezte a természet, hogy meg tudja tartani a testedet egy fáról lógva. Azt akarod, hogy a markod olyan erős legyen, amennyire csak genetikailag lehetséges? Hajítsd a kukába az összes marokerősítőt, a speciális súlyokat, a rugós gépeket, és inkább ténylegesen *lógj* le valamiről. Szálkás akarsz lenni? Felejtsd el a zsírégető tablettákat, a drága étrend-kiegészítőket és a bonyolult diétákat – térj vissza a napi háromszori evéshez, mint egy rab.

Átment az üzenet? Klassz! Most már zárd magadra a rácsokat, és kezdjünk edzeni!



I. RÉSZ

A  
SZÁRNYSEGÉD-  
IZMOK

A Mesterhatos testsúllyal végzett gyakorlatai megdolgoztatják az összes fontos izomcsoportot: a combot, a test középső részét, a hátat, a mellkast, a vállakat és a felkart. Ezekben rejlik egy ember valódi ereje. Néha viszont szükség van a test középpontjától távolabb eső, „kisebb” izmok megerősítésére is. Az olyan, gyakran elhanyagolt területekre gondolok, mint az alkar, a ferde hasizmok, a nyak és a vádli. A régi börtönsportolók ezeket általában szárnysegédizmoknak hívták, mivel segítik a nagyobb izmok munkáját.

A könyvnek ebben az I. részében börtönbeli edzés módszereket mutatok be - pontosabban olyan technikák a komplett tárházát sorakoztatom fel, amelyek segítségével a punnyadt kis szárnysegédekből hatalmas tűzérségi ágyúk lesznek!



## 1. VASMAROK ÉS ERŐS ALKAR

# HATALMAS ERŐ – MINDÖSSZE KÉT TECHNIKÁVAL

**A** kéz és az alkar edzése gyakran szorul az erőedzések perifériájára. Sok testépítőnek – a profikat is beleértve – nincsenek külön technikái az alkar erősítésére. Emögött az az elmélet áll, hogy az alkar rengeteg másodlagos munkát végez például az evezés, az emelések és a bicepszhajlítás közben. Ugyanígy, a kezek sokat dolgoznak a nehéz gyakorlatoknál, pusztán a rúd fogása miatt.

Én nem értek egyet ezzel.

Bármelyik mérnök megmondhatja, hogy ha arra vagy kíváncsi, mennyire erős egy gép – azaz mennyi munkát tud elvégezni –, nem a legerősebb, hanem a *leggyengébb* részét kell megkeresned. Minden rendszer – még egy szimpla lánc is – csak annyira erős, mint a leggyengébb láncszeme. Ez éppen így igaz az emberi testre is. Sajnos manapság a legtöbb embernek gyenge a keze, ami az egész test mint egység erejét is korlátozza. Menj csak be egy edzőterembe, és láthatod, hogy csuklószíjakat és kampókat használnak a súlyzórúdhoz a nehéz felhúzásoknál. Erre valószínűleg azt mondják, hogy így tudnak „többet” emelni – de ez nem igaz. A testük képes lenne megemelni a súlyt, ám a satnya kezük miatt nem tudják megtenni. Hidd el nekem, az már régen rossz, ha szíjakra és kampókra van szükség a benned rejlő fizikai képességek valóra váltásához. Torzítja a gyakorlatokat, és nagyon művi. Az edzőterem-

ben működhet ez az értelmetlen csalás, de mi van a való élettel?! Mi lesz, ha fizikai munkát kell végezned, vagy vészhelyzetben egy nehéz tárgyat kell elmozdítanod? A kamuszerkentyűk és a trükkök nem fognak segíteni rajtad.

A régi idők erősembereinek nem voltak ilyen problémáik. Pár generációval ezelőtt a férfiaknak sokkal erősebb kezüik volt, mint manapság. Abban a korban a nehéz tárgyakat még nem hidraulikus szerkezetek emelték, és az embereknek fel kellett gyűrniük az ingujjukat az olyan melókhoz, amelyeket ma a technológia elintéz helyettünk. Akkoriban bányában, öntödében vagy gazdaságban dolgoztak, emiatt az elődeinknek vaskos, bőrkeményedésekkel teli, inas kezeik voltak, erős alkarral. Egészséges, hasznos kezek. Amikor ezek a férfiak erős emberek akartak lenni, biztosan nem volt szükségük szíjakra meg kampókra. Manapság viszont úgy tűnik, hogy az átlagember csak arra használja a kezét, hogy pötyögjön valamit a számítógépen vagy kinyisson egy sört.



A régi idők erősemberei tudták, mit jelent az erős kéz, és mi a szerepe ebben a testsúllyal végzett függeszkedésnek. Az 1930-1940-es években Al Berger tartógerendákon húzódkodott, vízszintesen előrenyújtott lábakkal.

Az erős, ügyes kéz és a masszív állóképesség együtt *hasznos*. A dunsztos-üveg kinyitásától kezdve a csavarok kitekeréséig – mindenhez erős kezekre és alkarokra van szükség. Az erősportolóknak pedig még ennél is fontosabb az erős kéz. *Létfontosságú!* Ahányszor csak felemelsz egy két- vagy egykezes súlyzót, a kezeidet használod. Az elemeléshez vagy a Hack-guggoláshoz (elemelés test mögött) hasonló lábgyakorlatok során a kezeddal emeled fel a súlyzót. Ugyanez érvényes a testsúllyal végzett gyakorlatokra is: nem húzódkodhatsz erős kéz és alkar nélkül, mivel ezek tartják a testsúlyodat. A kézen való egyensúlyozás teljességgel lehetetlen rendkívül erős ujjak és tenyér nélkül... és akkor még nem is említettünk olyan speciális technikákat, mint az ujjbegyeiken végzett fekvőtámasz. Elfelejtethetnéd a gyűrűn vagy a korláton végrehajtott lenyűgöző gyakorlatokat is, hiszen egy gyenge kezű tornász még a gyerekeknek tanított alapvető mozdulatokat sem tudná elvégezni. A birkózóknak és a harcművészeknek erős kezekre van szükségük a küzdelemhez. Ha a pusztá erőt és az atletikus képességeket nézzük, a gyenge kéz gyakorlatilag mindenben korlátoz, bármit csinálsz is.

## Modern módszerek? Felejtse el!

Nem meglepő, hogy manapság, ha erős kezekről és alkarokról van szó, azok sincsenek jól eleresztve, akik sportolnak. Ha érdekel ennek az oka is, nézd meg, milyen módszereket erőltetnek manapság: az edzőtermekben a két legfontosabb kézgyakorlat a *csuklólóhajlítás* és a *fordított fogású bicepszhajlítás*. Csuklólóhajlítást csak kis súlyokkal lehet végezni. Valójában ez a gyakorlat nem igazán erősíti a kezet, de legalább – hogy lássuk a „jó” oldalát is – hosszú távon tönkreteszi a csuklót. A fordított fogású bicepszhajlítás elsősorban a könyökízületnél dolgoztatja az alkart, miközben kihagyja a kezet, a csuklót és az ujjakat. Hangsúlyozom, hogy az erőkar hossza miatt csak könnyű súlyok vannak napirenden. Egy átlagos testépítő nagyjából feleakkora súllyal képes fordított fogású bicepszhajlítást végezni, mint sima bicepszhajlítást. Hacsak nem szedsz lórúgásnyi adagokban anabolikus szteroidot, ezzel az értelmetlen módszerrel 1 gramm tömeget és erőt sem fogsz építeni az alkarodon.

A termekben manapság szinte senkinek sincs halvány fogalma sem arról, hogyan kell *hatékonyan* dolgozni az alkaron – ami vicces, hiszen az alkar (a nyak kivételével) minden más izomcsoportnál jobban szem előtt van. Sok

rabnál ez az egyik legfontosabb oka a kemény alkaredzésnek: a nagy, fel-erősített alkarok megfélemlítők. Ezért a tetoválások egyik legnépszerűbb helye is az alkar.

## A régi idők alkarja

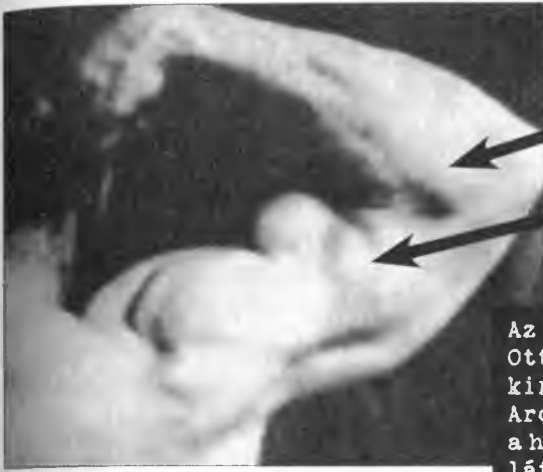
Sok rabnak – különösen 20-30 éve – irtózatosan nagy és erős alkarja volt, ugyanis tudták, hogyan kell edzeni helyesen, *saját testsúllyal*.

A jó hír az, hogy ha az energiáidat testsúllyal végzett erősítő programba fekteted, a legtöbb embert már most leiskolázod. Miközben a legtöbb test-építő jól elvan azzal, hogy gépekkel, kábelekkel vagy súlyzókkal pumpálja az izmait, a calisthenic szerinti erősportolóknak muszáj összeszorítaniuk a fogukat, és valami nehezebbet használniuk: a saját testsúlyukat. Akár hiszed, akár nem, ez több annál, mint amit egy átlagosan gyenge markú, edzőtermi fickó keze hosszú ideig elbírna. Már önmagában az is jelentősen erősíti az ujjakat és a fogást, amikor a lábemelés közben egy rúdról függeszkedsz.

A húzódkodások is löknek egy kicsit a dolgon. A húzódkodás remek alapgyakorlat az alkar számára: nem elég, hogy egy rúdba kapaszkodsz a testedet tartva, de felfelé húzás közben a könyök hajlítása megdolgozza az alkar terjedelmesebb izmait. Az edzés érinti a *brachioradialis* izmot, amely az alkar felső részén fut végig, valamint a mély és dudoros *brachialis* is. A *brachioradialis* teszi ki az alkar izomtömegének mintegy harmadát, a *brachialis* pedig a bicepsz alatt fut, így biztos örömmel hallod, hogy ha a *brachialis* jól fejlett, akkor kitolja a bicepszet, amitől a felkar sokkal nagyobbnak tűnik. (Arnold Schwarzeneggernek például rendkívül jól fejlett *brachialisai* voltak.)

Ugyan egy komoly húzódkodásokkal dolgozó program (lásd a *Fegyencedzés* első kötetében, a II. rész 7. fejezetében leírtakat) eleve erősíteni fogja a kezed és az alkarod, látni fogod, hogy egy kis pluszmunkával az alkarod ereje teljesen más szintre lép. Az a helyzet, hogy ha 6 hónapig külön figyelmet szentelsz az itt leírt gyakorlatoknak, a kezed olyan erős és egészséges lesz, hogy fényévekkel egy átlagosan edző fickó előtt jársz majd.

Ez rengeteget fog dobni az alkarodon is. Ebben a fejezetben azt fogom megmutatni, hogyan lehet nemcsak hogy *erős*, de *embertelenül erős* kezed



Brachioradialis

Brachialis

Az izomkontroll mesterének, Otto Arcónak ezen a képen szépen kirajzolódik a brachialis izma. Arco kedvenc kargyakorlata a húzódzkodás volt. Meg is látszik.

és alkarod, olyan erős csuklóval, ujjakkal, hüvelykujjal és inakkal, amennyire csak a genetikai adottságaid lehetővé teszik. Ide pedig úgy fogsz eljutni, hogy az edzésedet egyetlen fő gyakorlatra, a függeszkedő fogásra építed.

Miért csak *egy* technika? Mert lógásra születél, drága!

## Evolúció és lógás

A kéz rendkívül sokoldalú eszköz: képes megjavítani egy óraszerkezet legapróbb darabjait, de ugyanúgy kifaragja a *Pietát* is. A kéz által nyújtott összetett mozgáslehetőségek nélkül az emberek soha nem fejlődtek volna olyan dominánssá, mint amilyenek most vagyunk – még a legegyszerűbb technológia is lehetetlenné válna a mozgékony ujjak és a szembefordítható hüvelykujj áldása nélkül.\* Az anatómia is tükrözi ezeket a hatalmas funkcionális képességeket: a kéz ugyanis nagyon összetett eszköz. Egyenként közel 120 ínszalag stabilizálja, és több mint 30 izom mozgatja. Ezek az izmok és a hozzájuk tartozó inak

\* Most hangsúlyoznom kellene, hogy az elmélet, amely szerint az ember az *egyetlen* faj, amely szembefordítható hüvelykujjal rendelkezik – vagyis amelynél a hüvelykujj a mutatóujjal együtt képes valamit felcsípni –, egy *mitosz*. De hát számos főemlősnek és más állatnak van szembefordítható hüvelykujja. Az emberi kéz pedig attól olyan páratlanul ügyes, hogy a *gyűrűs- és a kisujj képes elfordulni, és megérinteni a hüvelykujjat* – valójában ez az, amire egyetlen más ismert faj sem képes. Sok zoológus szerint például a csimpánzok hüvelykujja is szembefordítható. Gondoltam, bedobom ezt is, hátha egy csimpánz is olvassa... (Hagyd abba az olvasást, és sipire vissza a Shakespeare gépeléséhez, te naplopó!)

27 különböző csonthoz kapcsolódnak. (Némely boncmester szerint 29-hez. Ez több mint *négyszer* annyi csont, mint amennyi a zsiráf nyakában van!)

Az összetettség ellenére nem kell az edzőterembe rohanni, és egy halom gyakorlatot végezni a kéz minden egyes izmának megdolgoztatásához. A kézben ugyan több tucat izom van, de ezek úgy alakultak ki, hogy a nagy motoros mozdulatok – mint amilyen a kéznek a túlélést segítő funkciója, a *függeszkedés* – végrehajtásakor automatikusan együtt dolgozzanak.

A fajunk képes külön-külön is tökéletesen kifinomult módon használni a kéz és az ujjak összekapcsolódó izmait (gondolj a zongoristákra), majd a másodperc törtrésze múlva ugyanezek az izmok tökéletes összhangban dolgoznak, és hihetetlen marokerőt generálnak (képzeld el, hogy egy kötélbe kapaszkodsz az életedért).

A kézben lévő izmok ilyen mély szinergiájának jelensége sok főemlősnél előfordul, és valószínűleg a magasan a föld fölött, a fákon lógva eltöltött időszakra vezethető vissza. A főemlősök helyváltoztatásának fő módszere a magasban vagy fáról fára ugráló mozgás, hogy élelmet találjanak és elkerüljék a ragadozókat. Úgy néz ki, mintha a fajunk lógásra született volna – szó szerint. A kisbabáknál az egyik legősibb reflex a *fogóreflex*, amely azokból az időkből származik, amikor a kicsinyeknek az anyjuk szőrébe kellett kapaszkodniuk a túléléshez. Fajunk fejlődése során az erős marok a születéstől kezdve élet-halál kérdése volt. Az ember fogása a korral arányosan gyengül – mivel kevesebbet használjuk –, de a kisbabáknak és a gyerekeknek a méretükhöz képest közismerten erős a fogásuk. (A kisbabák fogásáról a nagyjából 2500 éve született *Tao Te King* 55. versében is olvashatsz.)

Még az anatómiai felépítésünk is alkalmazkodott a kézzel való függeszkedéshez, aminek kiváló példája a kulcscsont. A kulcscsont valószínűleg azokból a nagyon-nagyon ősi időkből származik, amikor a gerinceseknek még külső vázuk volt. Már csak kevés emlősnek van igazi kulcscsontja, egyedül a főemlősöknél – köztük az embernél – maradt meg. Miért? Mert a kulcscsont teszi lehetővé a főemlősök számára, hogy a vállak túlerőltetése nélkül függeszkedjenek. Sok haladó testedző próbálja népszerűsíteni azt a gondolatot, hogy az edzésnek a „természetes” mozdulatokon kellene alapulnia a fejlődés maximalizálása és a sérülések elkerülése érdekében. Márpedig, pajtás, ha van olyan mozdulat, amely neked és nekem is természetesen jön, az a függeszkedő fogás.

## A kezek egyensúlyba hozása: fekvőtámasz az ujjbegyeken

Ha az alkar hagyományos edzésmódszerei az izomfejlődés szempontjából lassú főzőként működnek, a függeszkedő fogás olyan, mint a mikrohullámú sütő. Gyorsan hoz látható eredményt, amely nemcsak rövid távon, hanem hosszú időn keresztül, folyamatosan érvényesül. A kezet mozgató izmok kegyetlen erőt képesek kifejteni, és a teljes potenciál kibontakoztatása az egész aktív pályafutás alatt tarthat. Sok, a hagyományos utat követő erőseMBER állította, hogy a kéz ereje az utolsó, ami eltűnik – és én el is hiszem.

A függeszkedéses fogás nagyon hatékony az ujjakat *hajlító* izmok és ínszalagok erősítésében, így még arra is van némi esély, hogy ezek a területek aránytalanul megerősödnek az ujjakat *nyitva* tartó *antagonisták*hoz képest. Ezek a feszítőizmok a fogást irányító izmokhoz mérve viszonylag kicsik, de a kiegyensúlyozott erő és a kéz egészsége érdekében minden olyan sportolónak feltétlenül edzenie kell őket, aki komolyan meg akarja erősíteni a kezét.



Sok állat és rovar van, amelyek a fák ágai között mozognak, de csak a főemlősök képesek a karjukkal függeszkedve ágról ágra lendülni. Ezt a képességet brachiációnak vagy brachiálásnak hívják. A mai emberek is rendelkeznek a brachiátorok minden fizikai jellemzőjével, ezért a történelem folyamán minden értelmes edzésprogramnak megvolt a maga lógós része. Nem véletlenül rohannak a gyerekek rögtön a mászókára, ha csak tehetik!



Az ujjfeszítő izmok edzésére egyetlen gyakorlatot ajánlok: az *ujjbegyeken végzett fekvőtámaszt*. Ez radikálisan megerősíti az ujjfeszítőt, a kezét és a csuklót, mivel arra kényszerít, hogy a testsúlyodat az ujjaid viseljék. Ez a nyomás nemcsak az izmokat és az ínszalagokat, de a porcokat, sőt a csontokat is megerősíti az ujjakban. Ha még nem tudod megcsinálni a klasszi-



kus ujjbegyes fekvőtámaszt, ne ess pánikba! Meg fogom mutatni, hogyan tudsz fokozatosan eljutni a célig.

Vannak sportolók, akik úgy edzik az ujjfeszítőket, hogy rugalmas szalagokkal tekerik körbe az ujjukat a kézhat felől, majd kinyitják a kezüket. Ez azonban nem túl hatékony, és nem is funkcionális vagy kényelmes. (Sőt, nem is szórakoztató!) Az ujjbegyes fekvőtámasz tökéletesen kiegészíti a fogás edzését, mivel mindkét technika *izometrikus*, így a célizmok nem mozognak. Nem csupán arról van szó, hogy a kezek normális működésével összhangban lévő izometrikus munkát végzünk, hanem ez a gyakorlat kíméli a kezek sérülékeny, mozgó részeit, az ízületeket.

Tessék, ez a *Fegyencedzés* alapmegközelítése a kezek és az alkar megoldoztatására. Az alkar erősítésére használd a függeszkedő fogást, amelynek az eredményét az ujjbegyes fekvőtámaszokkal egyenlítheted ki. Kizárólag erre a két gyakorlatra van szükséged, minden más csak túlterhelne.

## Távirányító-izmok és dízelalkar

Természetesen a sok jó szándékú testépítő két gyakorlatnál sokkal többet használ az alkarra. Az erre szánt energia legnagyobb része persze teljesen felesleges. Ezek a vaspumpálók csuklójajlításokat, fordított fogású csuklójajlításokat és emelő mozdulatokat adnak az edzésprogramjukhoz, elhibázott kísérletként arra, hogy izmot pakoljanak az alkarjukra. Emögött az a gondolat húzódik meg, hogy az alkar izmai hajlítják a csuklóízületet (ugyanúgy, ahogy a bicepsz izmai felelősek a könyökízület mozgatásáért). Elvileg ez még jó ötletnek is tűnhet, de sajnos a kinetika félreértésén alapul. Az alkar izmainak oroslánrészre egyáltalán nem azért van ott, hogy feszítse vagy hajlítsa a csuklót – a csuklóízületet viszonylag kevés, elég kicsi és gyenge izom mozgatja. Az alkar nagy és erős izmai lényegében egy feladatot látnak el: ezek *felelősek a fogásért*.

Furcsa lehet azt hallani, hogy az alkar izmai *az ujjakat mozgatják, és nem a csuklót*, különösen, mivel megszoktad, hogy az izmok közvetlenül az általuk mozgatott ízületek mellett vannak. Ez mindenképpen igaz a bicepszre, a tricepszre, a deltaizomra stb., de az alkar esetében nem ez a helyzet: az al-

kar izmai (a tenyér néhány izmával együtt) távolról mozgatják az ujjakat, majdnem, mint a marionettfiguráknál. Ennek azért kell így lennie, mert *az ujjakban nincsenek izmok*. Egyáltalán nincsenek. Ezért kell őket messzebből mozgatni, az alkar izmaival. Az ujjak emiatt különleges testrészek, hiszen általában az összes mozgó testrészünket a közvetlenül mellettük lévő izmok mozgatják. Az emberi testben egyedül az ujjakat mozgató „távirányító”.

Da Vinci tanulmánya az alkar izmairól mutatja, hogy ő is megértette az ujjak „távirányított” jellegét. Figyeld meg az izmok hasát a könyök mellett, amelyek a vékony, kábelszerű inakhoz kapcsolódnak – ez utóbbiak vezetnek az ujjakhoz.



Hogy mi következik ebből? Hát az, hogy ha erős és izmos alkart szeretnél, akkor nagyon rossz helyen kopogatsz, amikor a csuklóízületet dolgoztatod csuklójajlításokkal, fordított fogású csuklójajlításokkal, emelő mozdulatokkal, csuklógörgetéssel stb. Miért? Mert *az alkar nagy és erős izmainak semmi közük nincs a csukló mozgatásához*. Azért vannak ott, hogy az ujjakat mozgassák. Tehát ha tényleg meg akarod pakolni azt az alkart, felejtse el az értelmetlen testépítő gyakorlatokat, és kezdj el végre keményen dolgozni a fogásodon!

## Miért éppen a függeszkedő fogás?

Manapság az edzőtermekben több megközelítést is lehet látni a fogás erősítésére. Az emberek mindenfélét használnak a kétkezes súlyzótól kezdve a belleken át a rugós marokerősítőig. Ha a fogásodat akarod erősíteni, szilárdan hiszem, hogy a természetes út a legjobb: függeszkedés, csak a testsúlyt használva. Ha ez részedről rendben van, akkor fussunk gyorsan végig pár fogásfajtán, hogy elmagyarazzam, szerintem miért a függeszkedő fogás a leghatékonyabb gyakorlat.

Az erősportolók legalább egy tucat különböző fogást használnak. Most megnézzük a hét legalapvetőbbet, előnyeikkel és hátrányaikkal együtt.

## TARTÓ FOGÁS

*A rudat felemeljük, vagy a fent lévő rudat megtartjuk; a hüvelykujj az ujjakon keresztben fekszik.*



- Előny:** Nagyon hasznos fogás súlyzóval edzőknek. Nehéz súlyoknál (pl. egykezes elemelés, „kéz a combhoz” emelés stb.) az ujjak kiegyenesednek, az alkar pedig erősödik. (Nézd meg egy erőemelő alkarját.)
- Hátrány:** Jó nehéz súlyokat kell használni a kezekben rejlő erő kiaknázására, ez viszont nagyon megterheli a gerincet, a csípőt és más ízületeket. A hüvelykujj alig vesz részt a munkában.

## KAMPÓFOGÁS

*A rudat felemeljük, vagy a fent lévő rudat megtartjuk, az ujjak a hüvelykujjon keresztben fekszenek.*



- Előny:** Ez egy kevésbé ismert fogás, általában csak az olimpiai emelőknél látni. A sebesség hirtelen változásakor segíthet a rúd „bezárásában”, ha az ujjakat a hüvelykujjra tesszük.
- Hátrány:** A kampófogás több annál, mint annak megakadályozása, hogy a nehéz rúd a robbanékonyabb mozdulatoknál kirepüljön az emelő kezéből. A hüvelykujjat nagyon természetellenes helyzetbe kényszeríti. Versenyen kívül nincs haszna.

## HAMIS FOGÁS

*A rudat úgy fogjuk a tenyerünkbe, hogy csak az ujjainkkal fogjuk körbe, a hüvelykujjal nem.*



**Előny:** A hamis fogás (néha „hüvelykujj nélküli fogásnak” is nevezik) a testépítésben elég általános. Sok testépítő azt gondolja, hogy a hüvelykujj nélküli nyomás vagy húzás kiveszi az alkart és a kart a mozgásból, ezzel extra terhelést kap a mellizom, a deltazimok, a széles hátizom stb.

**Hátrány:** A hamis fogást ritkán használják a fogás erősítésére. Nem stabil, nem dolgoztatja meg a hüvelykujjat, és csak kevésbé járul hozzá az alkar erősítéséhez.

## MAJOMFOGÁS

*Az emelés vagy függeszkedés a behajlított ujjak hegyével vagy párnáival történik, a hüvelykujj részvétele nélkül.*



**Előny:** Jó móka az ajtókereten húzózkodás ezzel a fogással, mert nagyon jól erősíti az ujjakat. Emellett meglehetősen hasznos is: hasonlít a sziklamászók által használt fogásra, illetve a nehéz, formátlan tárgyak megemelésének technikájára.

**Hátrány:** Az eddig megnevezett fogásokhoz hasonlóan ez sem ad sok lehetőséget a hüvelykujj erősítésére. Az ujjak szöge miatt a tenyer izmai a tartó fogáshoz képest kevésbé dolgoznak.

## CSÍPŐ (CSIPPENTŐ) FOGÁS

Egy keskenyebb tárgyat az egyik oldalon a négy ujj, a másik oldalon a hüvelykujj párnáival fogunk meg.



**Előny:** A csípő fogás szépsége, hogy a hüvelykujjat kemény munkára kényszeríti. Emiatt minden komoly és elkötelezett kétkézes súlyzós dolgozik ezen a fogáson edzőskor.

**Hátrány:** Mivel a legtöbb emelő a csípő fogást eléggé nyújtott ujjakkal csinálja, a megemelt súlyt a többi, sokkal keményebb fogástípushoz képest radikálisan csökkenteni kell.

## PRÉSELŐ FOGÁS

Egy ellenállással rendelkező tárgyat megfogunk, és dinamikusán préselve szorítunk.



**Előny:** Ez az erősen megterhelő fogás inkább izotónikus mozgásra kényszeríti a kezét, nem pedig izometrikusra, mint a többi fogástípus.

**Hátrány:** A préselő fogás közismerten megterhelő az ujjizületek és a büttyök számára, mivel ezeknek a területeknek nagy nyomás alatt kell elfordulniuk. A préselő fogás funkcionális mivolta is kétséges: a sportban a mozdulatok többsége jó statikus fogást igényel, nem pedig egy nagyon erős összehúzódadással járó préselő fogást.

## FÜGGESZKEDŐ FOGÁS

Egy fej fölött lévő rudat megfogunk, miközben a testünk függőlegesen felemelkedik a talajtól.



- A függeszkeskedő fogás végezhető vízszintes rúdról is, de a leghatékonyabb (és nehezebb verzió), amikor egy függőlegesen lógó kötélről vagy törülközőről lógunk le.
- Ha rúdba kapaszkodunk, az kiválóan edzi az ujjakat, de kevésbé dolgoztatja meg a hüvelykujjat. A magasabb szintű, *függőleges* törülközővel vagy kötéllel végzett változat arra kényszeríti az embert, hogy a hüvelykujját is használja a kapaszkodáshoz. Ennek következtében a gyakorlat a kéz minden izmát maximálisan megdolgoztatja.
- A hagyományos tartó fogástól eltérően – amikor egy nehéz súlyt is el kell emelni a földről –, a függeszkeskedő fogás nem terheli a gerincet, a csípőt és a térdeket. A függeszkeskedő fogás már önmagában ettől a tényről különbözik a tartó fogásnál még akkor is, ha az életben soha nem jutsz el a törülközős változatig.
- Mivel a törülköző (egy fémrúddal ellentétben) puha, az ujjaknak és a hüvelykujjnak nagyon szorosan kell fognia, hogy megmaradjon a fogás. Emiatt megvannak a nagyon erős összehúzóds eredményezte előnyök ugyanúgy, mint a préselő fogásnál, de az annak a gyakorlatnak a teljes mozgástartományú változatával járó sérülési kockázat nélkül.
- A kétkézes súlyzózás lelkes hívei biztosan amellett érvelnének, hogy a súlyzó fogás jobb a testsúlyllyal függeszkeskedésnél, mivel az előbbinél könnyen alkalmazható a progresszív ellenállás a súlyok növelésével. A hagyományos testsúlyos edzés követői jól tudják, hogy ez nem így van. Minden testsúlyos erősítőtechnika felosztható – az erőtől és az edzertségtől függetlenül – bárki által alkalmazható, fokozatosan nehezedő lépésekre. Ugyanez igaz a függeszkeskedő fogásra is.

## Egykezes függeszkeskedés törülközőről

Az egykezes törülközős függeszkeskedés a legjobb gyakorlat a fogás erősítésére. Még akkor is kihívást jelent, ha egyébként rúdról lógással edzel. Találkoztam már olyan *irdatlanul* erős erőemelővel, akiknek problémát okozott ez a gyakorlat – még olyan fickók is csúnyán inogtak, akik több mint 6 tárcsát is felhúznak a súlyemelő rúddal.

Sok oka van annak, hogy még a magas szintű erősportolók is küszködhetnek ezzel a variációval: először is a legtöbben, akik teremben edzenek, rudakat használnak, két- és egykezes súlyzókat, a gépek fogantyúit, ilyesmit... Ezek az eszközök viszonylag vékony, hengeres rudakból készülnek, mégpedig egyetlen okból: így könnyebb tartani a fogást rajtuk. Sajnos a „könnyű fogás” éppen az ellentéte annak, amire szükséged van, ha *gyalázatosan* erős fogást akarsz. Másrészt sokkal, de sokkal nehezebb egy kettőbe hajtott törülközőbe kapaszkodni, mint egy hengeres rúdba. Mivel a törülköző függőlegesen lóg, és nem vízszintesen fekszik, nemcsak ott „pihen” a tenyeredben, hanem tényleg *szorítani* kell, hogy megmaradjon a fogás. Ez piszkosul megdolgoztatja a tenyér izmait. Amikor egy nehéz rudat emelsz, főleg az *ujjak* dolgoznak, ahogy körülfogják a hengert. A törülközős függeszkedésnél azonban a *hüvelykujj* is komoly edzést végez. Erős hüvelykujj és vastag tenyérizmok nélkül a gyakorlat végrehajtása gyakorlatilag lehetetlen. Egészen pontosan ez az oka annak, hogy a legtöbb emelőnél *teljesen* hiányzik a fogáserő. A törülközős függeszkedés gyakorlásával megszerezheted ezt a totális erőt.

## Lámpaoltás!

Ha nem hiszel abban, amit itt olvastál, próbáld ki! Most. Kapi elő egy nagy törülközőt – ez lehet fürdőlepedő, sport- vagy edzőtermi törülköző –, de a lehető legvastagabbat, amit találsz. Utána menj oda a húzódkodórúdhoz (erős faághoz, bármihez), és dobd át a törülközőt rajta, fogd össze a lelógó szárazakat, majd lógj le arról a cuccról! De figyelj, hogy csak egy kézzel csináld! Ha egyáltalán sikerül fennmaradnod, próbáld megtartani a fogást legalább 1 percig.

Ha kibírod mind a 60 másodpercet, gratula, haver – a fogáserősséged már most a népesség legjobb 1%-ához tartozik. Benne vagy az elitben! (Próbáld ki úgy is, hogy egy kézzel *két* törülközőt dobsz át a rúdon, hogy duplavastag legyen.) Ha nem sikerül, üdvözöllek az emberiség maradék 99%-ában!

Azért a következő fejezetben megtanítlak, hogyan tudsz mégis feljutni az elitbe.

## 2. A FÜGGESZKEDÉS LÉPÉSEI

# TESTSÚLYOS EDZÉS A SATUERŐS FOGÁSÉRT

**A** rettentő fogáserősség kialakításának – és az *egykezes törülkőző függeszkedés*hez hasonló magas szintű gyakorlatok tökéletes elsajátításának – a kulcsa abban rejlik, hogy progresszíven haladj a célod felé. Ez az elv minden típusú, ellenállással végzett edzésre általánosan igaz. Kétkezes súlyzóval könnyű megoldani a fokozatos nehezítést: bizonyos idő elteltével egyszerűen több tárcsát dobsz a rúdra. Ha viszont nem férsz hozzá ilyen eszközhöz, akkor egy kicsit bonyolultabb a helyzet. Amikor a tested az egyetlen „súlyzó”, amelyhez rendszeresen hozzáférsz, meg kell tanulnod, hogyan tudod fokozatosan nehezíteni ugyanazokat az alapgyakorlatokat. Ehhez az kell, hogy megtervedd a „mozdulat sorozatát”, azaz a gyakorlat fokozatosan nehezedő változatait, amelyeket egyenként kell tökéletesen elsajátítanod.

Aki megvette a *Fegyencedzés* első kötetét, az már jó ismerősként üdvözlí a „fokozatosan nehezedő gyakorlatok” gondolatát. Aki csak belepillantott, de nem lett nyelv barátja a kötetnek, annak röviden elmagyarázom az alapelvet.

Egy jó, progresszív sorozat felépítéséhez először is meg kell nézned, hogy milyen eszközeid vannak – felszerelés, emelőerő és testhelyzet –, és kitalálni, hogy ezek közül mi teszi könnyebbé vagy nehezebbé a gyakorlatot. Ha ez megvan, készíteni kell egy listát a könnyűtől a nehéz gyakorlatokig. Egyszerű, ugye? (Persze, akkor, ha valaki megmutatta, hogyan kell csinálni.)



A függeszkedő fogásnál *hat* ilyen alaptényezővel játszhatunk:

- 1: Függeszkedés két kézzel – 2: Függeszkedés egy kézzel: Ez a legegyszerűbb mód a lógás könnyítésére vagy nehezítésére. Egy kézzel lógni kétszer olyan nehéz, mint két kézzel. Ezt még egy mászókázó kiskölyök is megmondja neked.
- 3: Függeszkedés rúdról – 4: Függeszkedés törülközőről: Ez is nagyszerű módja a nehezítésnek vagy a könnyítésnek. Ahogy magyaráztam, nem csupán arról van szó, hogy törülközőről lógni nehezebb, de az utóbbi gyakorlatban egész kéz, a tenyér, az ujjak és a hüvelykujj is részt vesz.
- 5: Sima törülköző – 6: Összehajtott törülköző: Minél vastagabb a tárgy, amit megfogsz, annál nehezebb megtartani a fogást. (Ezért van az, hogy a fogáserősítés lelkes hívei kizárólag vastag fogású súlyzókkal dolgoznak.) Ha a törülköző két lelógó szárát fogva próbálunk lógni, az sokkal könnyebb, mintha duplaszéles törülközővel próbálkozunk.



A hagyományos testépítők tisztában voltak a függeszkedő fogás gyakorlásának jelentőségével. Ha lehetőségük volt rá, sokan kötelet használtak törülköző helyett. A legendás erőember, Sig Klein a kötéllal végzett kitartó munkájának köszönhetően idős-koráig megőrizte széles, erős alkarjait. A katonaságnál szintén használták a kötélről lógást. A kis képek egy 1914-es katonai tankönyvből származnak. Figyeld meg a kettős fogást (fent) és a lógást vízszintesen előre nyújtott lábbal („L-tartás”; lent).

Tehát egy rúddal, pár törülközővel és a testsúlyunkkal legalább 6 különböző módon tudjuk könnyíteni vagy nehezíteni az edzést. Ha ötletelni akarsz, ezeket a gyakorlatokat kombinálhatod, párosíthatod, és még több variációd lesz: például lóghatsz egy kézzel egy rúdról, míg a másik kezdeddel egy törülközőt fogsz, és így tovább. A mi célunk az, hogy ezeket a kombinációkat progresszív sorra alakítsuk, hogy a legkönnyebb gyakorlattal megerősítsük az ujjakat és az alkart, miközben haladunk a nehezebb gyakorlatok felé. A végső célunk az, hogy az egyre haladóbb gyakorlatok révén fokozatosan szert tegyünk arra a brutális erőre, amellyel megkísérelhetjük a legnehezebb gyakorlatot, az *egykezes törülközős függeszkedést*.

Szerencsére, fivéreim és nővéreim, a börtönben sokaknak volt lehetősége hosszú évekig dolgozni a progresszív protokollokon. A szokásos eljárás az, hogy tökéletesen el kell sajátítani a rúdon végzett gyakorlatokat, és közbeiktatni némi törülközős edzést, amíg el nem jutsz a csak törülközővel való edzés szakaszáig. Ennek van pár módja, de a fejezet következő részében a saját kedvenc lépéssorozatomat fogom megmutatni.

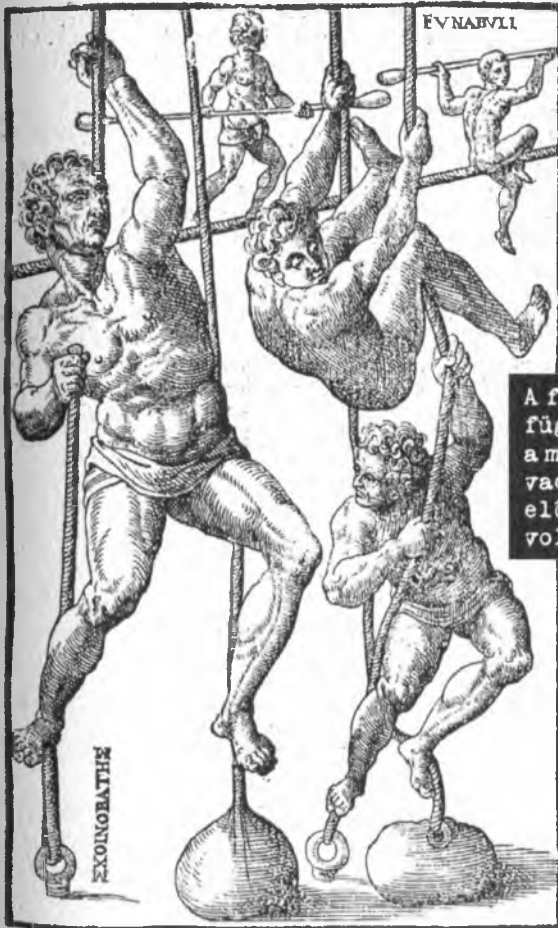
## Edzéstippek függeszkedéshez

Mielőtt belefolyánk a fogás sorozatának részleteibe, álljon itt pár egyszerű tanács ahhoz, hogy a függeszkedő fogásodon sokkal hatékonyabban tudj dolgozni:

- **A nyolc lépés:** Az *egykezes törülközős függeszkedéshez* vezető mozgás-sorba nyolc, fokozatosan nehezülő gyakorlatot vettem bele: a *nyolc lépést* – nem muszáj mindig a tízes számot használni. A nagyon gyakorlott, testsúllyal dolgozó sportolóknak nem biztos, hogy szükségük lesz ennyi lépésre, míg a megfontoltabban haladók akár nyolcnál több lépésre is oszthatják a gyakorlatsort. Ez rajtad múlik.
- **Haladj fokozatosan:** Amikor elkezded a sorozatokat, akármilyen szinten állsz is, ne engedj a kísértésnek: *ne a legnehezebb gyakorlatnak ugorj neki, amit még éppen meg tudsz csinálni*. Ha csak most fogsz neki a fogásod erősítésének, indíts az első lépéssel, préseld ki belőle a legtöbbet, és fokozatosan haladj a nehezebb gyakorlatok felé. Ez egyrészt időt hagy az izületeknek és a szöveteknek az alkalmazkodásra, másrészt felépíti az edzésprogram ritmusát, és hosszú távon segít a nagyobb erő megszerzésében.

- **Bemelegítés:** A kezek és az alkar inai viszonylag kicsik és könnyen izgathatók, még akkor is, ha különben egy nagy, erős, buldogtípusú fickó vagy. A fogásedzés előtt csinálj néhány ujjbegyes fekvőtámaszt (4. fejezet) a kéz és a csukló a vérkeringésének felgyorsítására. Csapj hozzá pár sima kis lógást, nyújtsd az ujjaidat, amíg te is, és ők is jól érzik magukat. Ügyes taktika, ha húzódkodás vagy lábemelés után dolgozol a fogáson.
- **Használj órát:** A legtöbb calisthenic-technikánál a haladást te is le tudod mérni az ismétlésszámok alapján. A függeszkedés izometrikus gyakorlat: mivel nem mozogsz, nincs mit számolgatni, helyette az időt fogod nézni. A legtöbb edzőteremben van óra a falon, hogy az emberek lássák, mennyit dolgoztak. Ha otthon edzel, állíts egy jó nagy órát magaddal szemben, hogy mindenképpen lásd a másodpercmutatót lógás közben.
- **Számolj:** Ha nem tudod mérni az időt, muszáj lesz magadban számolnod (mehet fejen az *egy, kettő, három...*). Viszont ne felejtse el, hogy az időérzék megbízhatatlanná válik, amikor a fájdalom megjelenik. Ismerek olyat is, aki metronómot használ a számoláshoz. Ha csak egy kézzel dolgozol, akkor persze nyugodtan hagyj fenn az órát a másikon.
- **Lépésről lépésre:** Minden lépésnél van egy *haladó követelményszint*. Ha sikerül az ott szereplő időtartamig függeszkedned, áttérhetsz a következő lépésre.
- **Folyamatos fejlődés:** Edzésről edzésre próbáld növelni a függeszkedéssel töltött időt, amíg el nem éred a haladó követelményszintet. Az sem baj, ha csak 1-2 másodperccel növeled az időt edzésenként, de az is lehet, hogy 10-20 másodperccel is sikerül – ez egyénfüggő. A kezdők a „szűz” fogásokkal eleinte gyorsabban fognak fejlődni, mint a már edzettebbek, akik a nehezebb lépésekkel dolgoznak. Mindegy, hogy mi a szinted, a fejlődés *sebessége* teljesen közömbös – az egyetlen, ami számít, az a *következetes, folyamatos* fejlődés. Az kéz izmai és inai alkalmazkodnak ahhoz, hogy nagyon-nagyon erőssé váljanak, de ezt a saját ritmusukban fogják megtenni, nem a tiédben.
- **Ne eddz a teljes kifáradásig:** Függeszkedés közben eddz keményen, de ügyelj arra, hogy ne fáradj ki annyira, hogy a kezeid már maguktól elengedjék a rudat. Ez könnyebb mondani, mint csinálni, tudom. Csak ne felejtse el, hogy a rúdról hirtelen a földre csattanni nem a legbiztonságosabb mozgásforma.

- **Feszés váll:** Függeszkedés közben tartsd „feszesen” a vállaidat a sérülés vagy az ízületek meghúzásának elkerülésére. Feszítsd meg a széles hátizmokat, a vállakat pedig húzd vissza az ízületbe. A vállak soha nem nyúlhatnak meg függeszkedés közben. Maradj feszés, és kontrolláld a karod. (A *Fegyenczés* első kötetének 148. oldalán részletesebben írok a vállak „feszesen” tartásának mikéntjéről.)
- **Laza könyök:** A vállak feszésen tartása mellett függeszkedés közben tartsd a könyököd „lazán”. Ez azt jelenti, hogy a karjaid egy kissé legyenek behajlítva – soha ne hagyd, hogy teljesen nyújtva legyenek. Egy külső szemlélő esetleg nem is veszi észre a hajlítást, de ez fogja megvédeni a könyökízületet és a környező inakat a meghúzódtól vagy a túlnyúlástól.

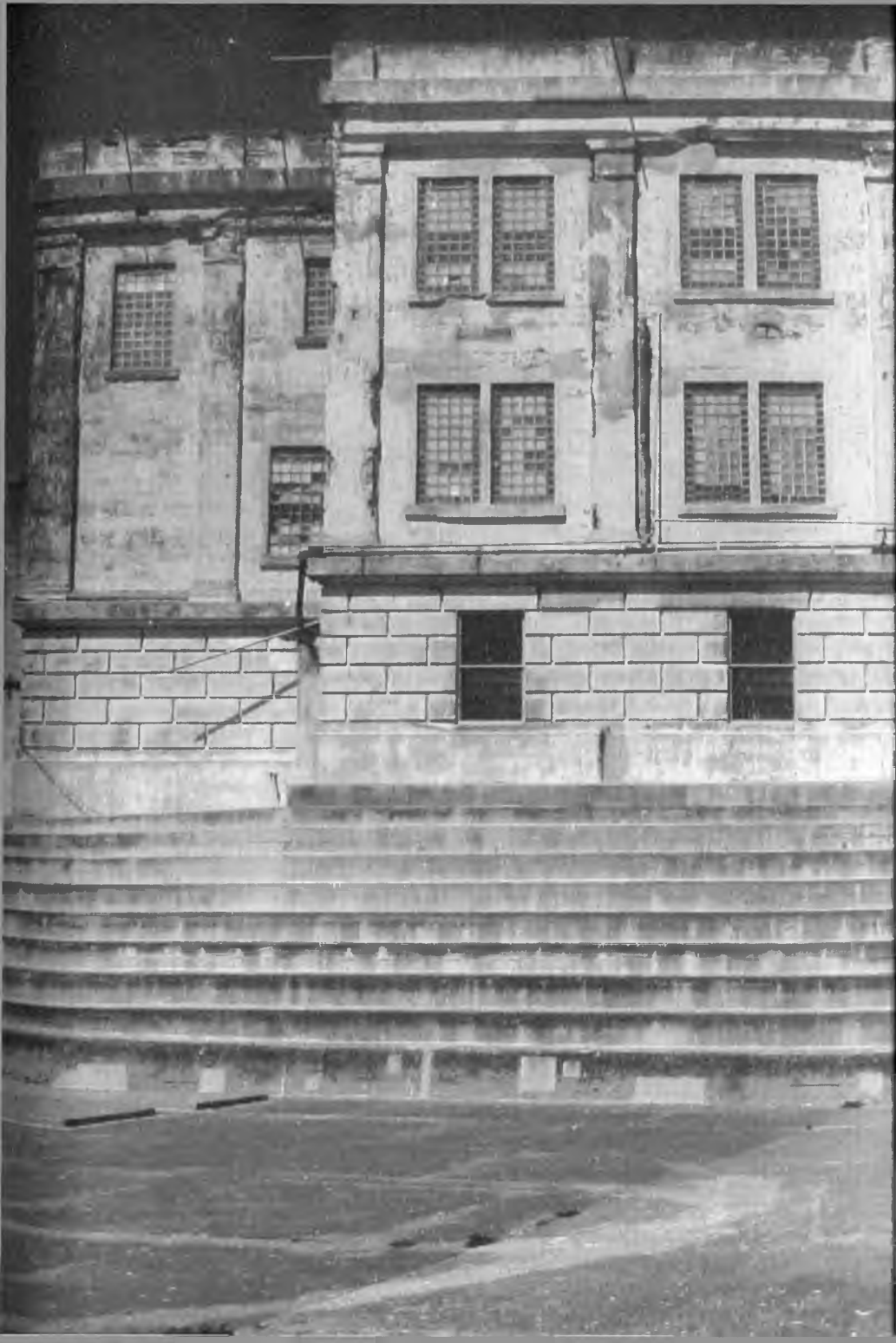


A fokozatosan nehezedő függeszkedés már a marokerősítők és hasonló vacak eszközök feltalálása előtt több ezer évvel része volt a test erősítésének.

- **Pihenj a sorozatok között:** Ha több sorozat függeszkedést csinálsz, ne rohanj végig a sorozatokon! Szánj időt arra, hogy lerázogasd a kezedből a savakat és a káros anyagokat. Sokan nyújtják a kezüket és a csuklójukat a sorozatok között, ami – ha hajlamos vagy az izomgörcsre – tényleg segít a feszülés kisimításában. Pihenj annyit, amennyire csak szükséged van, de azért ne hűljön ki a kezed. Ne felejtse el, hogy az alkar (a vádlihoz hasonlóan) sűrű izmokból áll, amelyek úgy alakultak ki, hogy a nagyobb terhelés után a nagy izmokhoz – például a négyfejű izomhoz vagy a széles hátizomhoz – képest könnyebben regenerálódnak. 4 percnél hosszabb pihenés már valószínűleg túl sok.
- **A gyengébbé az elsőbbség:** A nyolc lépés gyakorlatai közül némelyik nem szimmetrikus, vagy csak az egyik oldalt dolgoztatja meg. Ilyen esetben az edzést a gyengébbik oldallal kezd, de az erősebbik oldalon is dolgozz rövidebb ideig. Ez remek módszer arra, hogy kiegyenlítsd a két oldal közötti erőkülönbséget.
- **Következetesség:** Legyél következetes az edzőfelszereléssel: használd ugyanazt a rudat, ugyanolyan vastag törülközőt stb. Ha különböző rudakat és törülközőket használsz, nehezebb lesz mérni a fejlődésedet.
- **Ne dobd el a törülközőt:** A fogáserősítő sorozatot az ujjak edzésével fogod kezdeni, és majd csak a harmadik lépésnél jutsz el a törülközőig. Miután elkezdted használni, nem árt, ha meg is őrzöd a hüvelykujj és a tenyér így megszerzett erejét. Amikor áttérsz a törülköző nélküli gyakorlatokra (mint például az *egykezes, rúdról való függeszkedésre*), az edzést mindig egy kis törülközős lógással fejezd be, hogy a tenyered és a hüvelykujjad erős maradjon.

Nos, ennyi elmélet elég is ahhoz, hogy bárki nekiugorhasson a gyakorlatnak. Már csak egy rúdra van szükséged, amelyről függeszkedhetsz, egy órára és pár törülközőre. Bingo – felkészültél arra, hogy rálépj a fogáserősítő edzésprogram útjára, amely nemcsak hogy élethosszig tart, és csupa mókát és kacagást tartogat számodra, de az ízületeidet is védi, ugyanakkor olyan satuerős fogást eredményez, mint a titánium.

Most nézzük a *Fegyencedzés* fogássorozatának nyolc lépését.





# VÍZSZINTES FÜGGESZKEDÉS

## Végrehajtás

Mássz egy stabil, vízszintes tárgy – például íróasztal vagy asztal – alá. Nyúlj fel, és fogd meg a szélét felső fogással. Egyenesítsd ki a testedet, és emeld el a padlóról úgy, hogy a súlyodat csak az ujjaid és a sarkaid tartsák.

## A gyakorlat átvilágítása

A vízszintes függeszkedések remek kezdést jelentenek a kéz edzéséhez, mivel megoldoztatják az ujjakat, de közben nem kell megtartaniuk az egész testsúlyt. Ha a gyakorlat elsöre túl nehéz, próbálj egy magasabb alapról függeszkedni. Ha nehezíteni szeretnéd a feladatot, használj alacsonyabb tárgyat, vagy tedd feljebb a lábaidat.

### Edzéscélok:

- Kezdő: 1 × 10 másodperc
- Haladó: 4 × 30 másodperc



Egyenesítsd ki a testedet, és emeld el a padlóról úgy, hogy a súlyodat csak az ujjaid és a sarkaid tartsák.





# FÜGGESZKEDÉS RÚDRÓL

## Végrehajtás

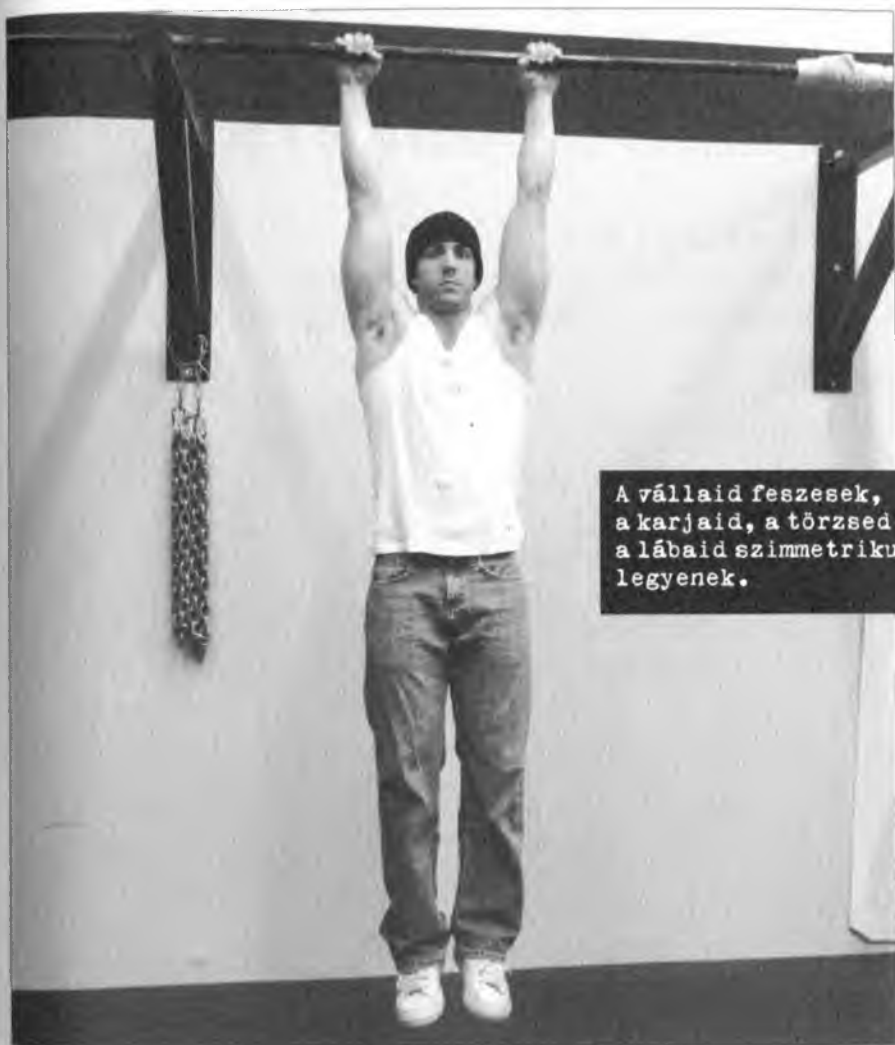
Ugorj fel, és két kézzel kapd el a rudat a fejed fölött. Vállszélességű felső fogást használj, a lábaid emelkedjenek el a talajtól. A vállaid feszesek, a karjaid, a törzsed és a lábaid szimmetrikusak legyenek.

## A gyakorlat átvilágítása

A rúdról függeszkedés klasszikus gyakorlat a fogás erősítésére. Ott folytatja, ahol a vízszintes függeszkedés abbahagyta: itt a teljes testsúlyt az ujjak viselik. A gyakorlat erősíti a vállakat is, és javítja a hajlékonyságot, miközben felkészít a nehezebb függeszkedésekre.

### Edzéscélok:

- Kezdő: 1 × 10 másodperc
- Haladó: 4 × 1 perc



A vállaid feszesek,  
a karjaid, a törzsed és  
a lábaid szimmetrikusak  
legyenek.



# FELEMÁS FÜGGESZKEDÉS

## Végrehajtás

Dobd át a törülköző egyik szárát a rúdon. Ugorj fel, fogd meg a rudat felső fogással, majd a másik kezeddal erősen fogd meg a törülközőt. Próbáld meg egyenlően elosztani a súlyt a két kezed között. A kezeid nagyjából vállszélességben legyenek, a vállaidat tartsd feszesen, a tested legyen szimmetrikus.

## A gyakorlat átvilágítása

Ha már jól megy a *rúdról való függeszkedés haladó szintje*, itt az idő némi törülközős edzést is beiktatni a hüvelykujj edzésének megkezdésére. A felemás függeszkedéssel túlzott megerőltetés nélkül vághatsz ennek neki.

### Edzéscélok:

- Kezdő: 1 × 10 másodperc (mindkét oldal)
- Haladó: 3 × 1 perc (mindkét oldal)



Próbáld meg egyenlően elosztani a súlyt a két kezed között. A kezeid nagyjából vállszélességben legyenek, a vállaidat tartsd feszesen, a tested legyen szimmetrikus.



# ÉGYKEZES FÜGGESZKEDÉS

## Végrehajtás

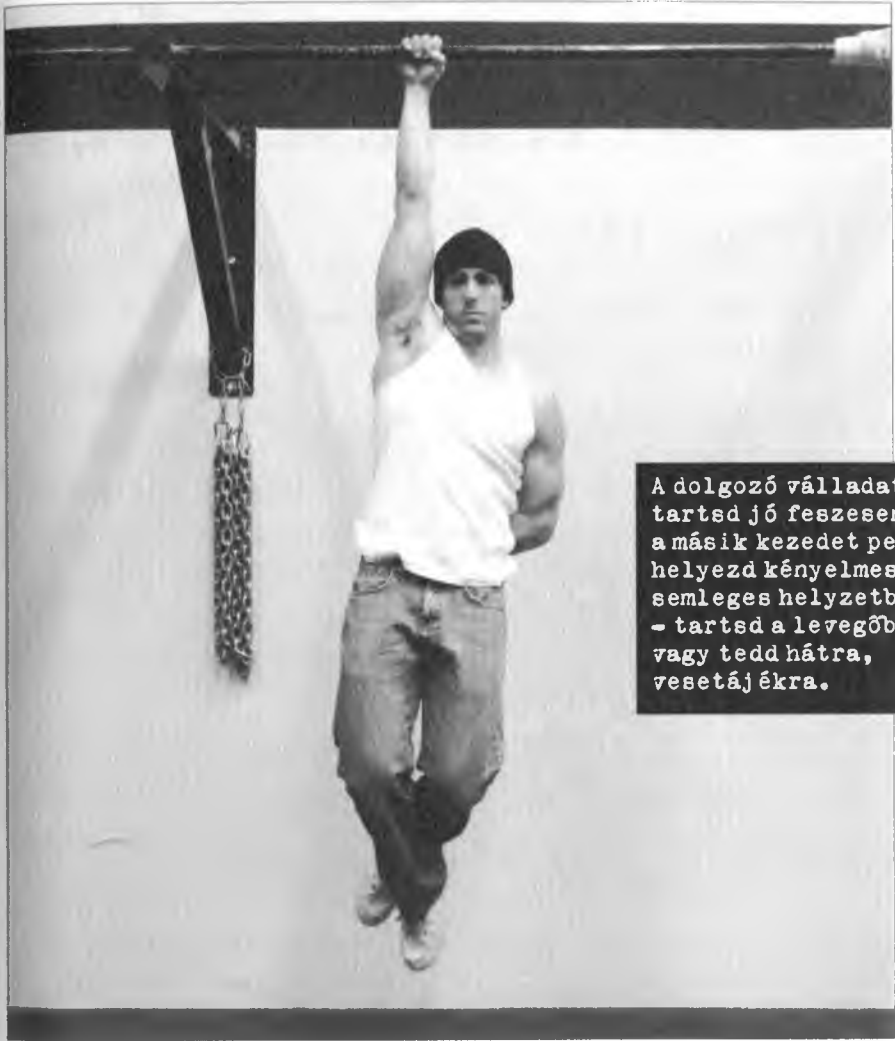
A kiinduló helyzet a *rúdról függeszkedés* (második lépés), felső fogással. Miután elhelyezkedtél, engedd el a rudat az egyik kezeddal, és tartsd magad a másik karoddal. A dolgozó válladat tartsd jó feszesen, a másik kezedet pedig helyezd kényelmes, semleges helyzetbe – tartsd a levegőben, vagy tedd hátra, vesetájékra.

## A gyakorlat átvilágítása

Ez létfontosságú szakasz, mivel felkészíti a karokat és a vállövet a csak egy karral való függeszkedésre. A hüvelykujjak itt kevesebbet dolgoznak, mint az ujjak, ezért ezt a gyakorlatot 1-2 sorozatnyi törülközős *felemás függeszkedés* kövesse.

### Edzéscélok:

- Kezdő: 1 × 10 másodperc (mindkét oldal)
- Haladó: 3 × 1 perc (mindkét oldal)



A dolgozó válladat  
tartsd jó feszesen,  
a másik kezedet pedig  
helyezd kényelmes,  
semleges helyzetbe  
- tartsd a levegőben,  
vagy tedd hátra,  
vesetájékra.



# TÖRÜLKÖZŐS FÜGGESZKEDÉS

## Végrehajtás

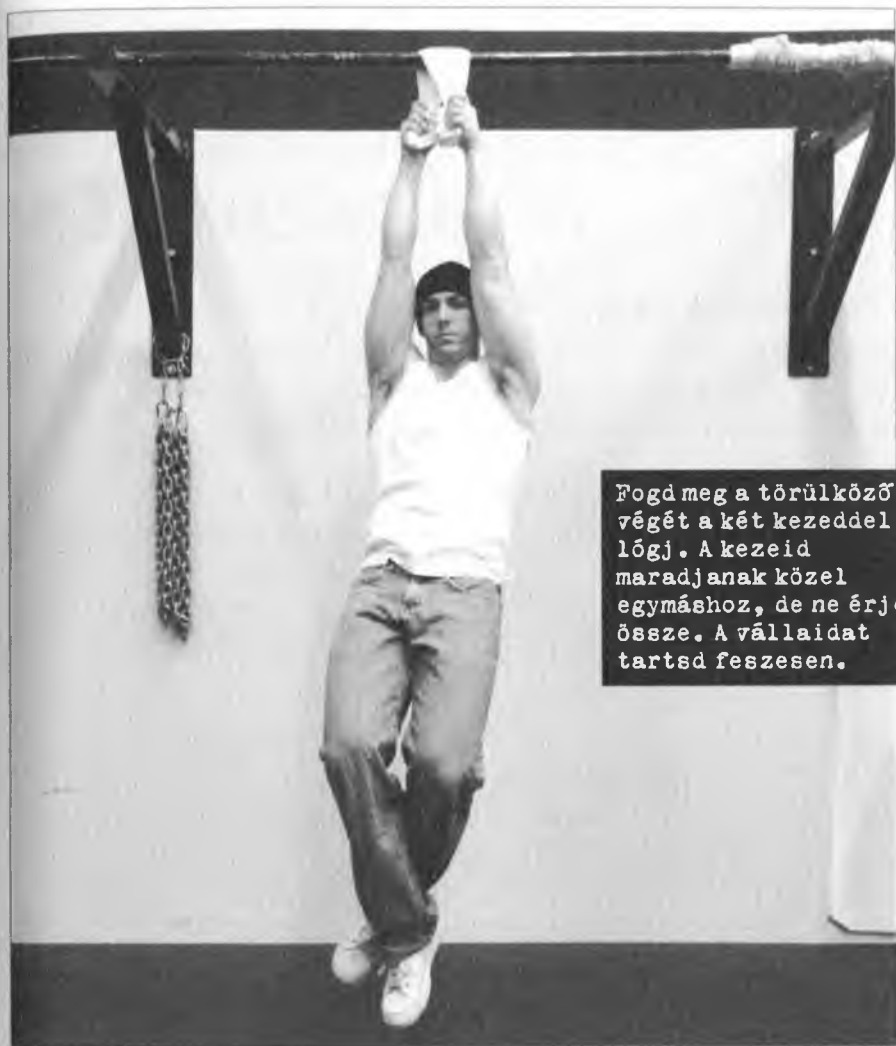
Hurkolj át egy törülközöt a húzódkodórúdon. Fogd meg a törülköző két végét a két keziddel, és lógj. A kezeid maradjanak közel egymáshoz, de ne érjenek össze. A vállaidat tartsd feszesen.

## A gyakorlat átvilágítása

A *felemás függeszkedés*nél (harmadik lépés) a törülközöt fogó kéz a test súlyának kevesebb mint a felét viseli, de ennél a gyakorlatnál a törülköző fogása közben *kénytelen* vagy mindkét kézzel ugyanakkora súlyt tartani. Ez a kis kiigazítás nagyobb terhet ró a hüvelykujj és a tenyér izmaira.

### Edzéscélok:

- Kezdő: 1 × 10 másodperc
- Haladó: 3 × 1 perc



Fogd meg a törülköző két végét a két kezeddal, és lógj. A kezeid maradjanak közel egymáshoz, de ne érjenek össze. A vállaidat tartsd feszesen.





# DUPLA TÖRÜLKÖZŐS FÜGGESZKEDÉS

## Végrehajtás

Dobj át két törülközöt a húzódkodórúdon. Mindkét keziddel fogj meg egy-egy kettéhajtott törülközöt, és lógj. A kezeid vállsúlyosságban legyenek, a vállaidat tartsd feszesen, a testedet pedig szimmetrikusan.

## A gyakorlat átvilágítása

A *törülközős függeszkedés* (ötödik lépés) alatt a kezeid *egyetlen* törülköző két végét fogják. Mivel itt mindkét törülköző félbe van hajtva, duplaolyan vastagok, ennek megfelelően a gyakorlat is nehezebb. Ez a gyakorlat segít megszerezni a következő szakaszokhoz szükséges kézerő egy részét.

### Edzéscélok:

- Kezdő: 1 × 10 másodperc
- Haladó: 3 × 1 perc



A kezeid vállszélességben  
legyenek, a vállaidat  
tartsd feszesen, a testedet  
pedig szimmetrikusan.



# FELEMÁS TÖRÜLKÖZŐS FÜGGESZKEDÉS

## Végrehajtás

Dobj át egy törülközőt a húzódkodórúdon. Fogd meg a kettéhajtott törülközőt két kézzel úgy, hogy az egyik a másik fölött legyen. (Minél nagyobb a távolság a két kéz között, annál nehezebb a gyakorlat.) Lógjál lefelé, a vállaidat tartsd feszesen.

## A gyakorlat átvilágítása

Mostanra már képesnek kell lenned arra, hogy szimmetrikus pozícióban kényelmesen lógj egy kettéhajtott törülközőbe kapaszkodva. Ennél a lépésnél a fogás aszimmetrikussá válik, ami miatt a felső kéznek óhatatlanul erősebben kell fognia. A *felemás törülközős fogás* ideális gyakorlat ahhoz, hogy fokozatosan eljuss az egykezes törülközős függeszkedéshez.

### Edzéscélok:

- Kezdő: 1 × 10 másodperc (mindkét oldal)
- Haladó: 2 × 1 perc (mindkét oldal)



Fogd meg a kettéhajtott törülközőt két kézzel úgy, hogy az egyik a másik fölött legyen. (Minél nagyobb a távolság a két kéz között, annál nehezebb a gyakorlat.) Lógjál lefelé, a vállaidat tartsd feszesen.



# ÉGYKEZES TÖRÜLKÖZŐS FÜGGESZKEDÉS

## Végrehajtás

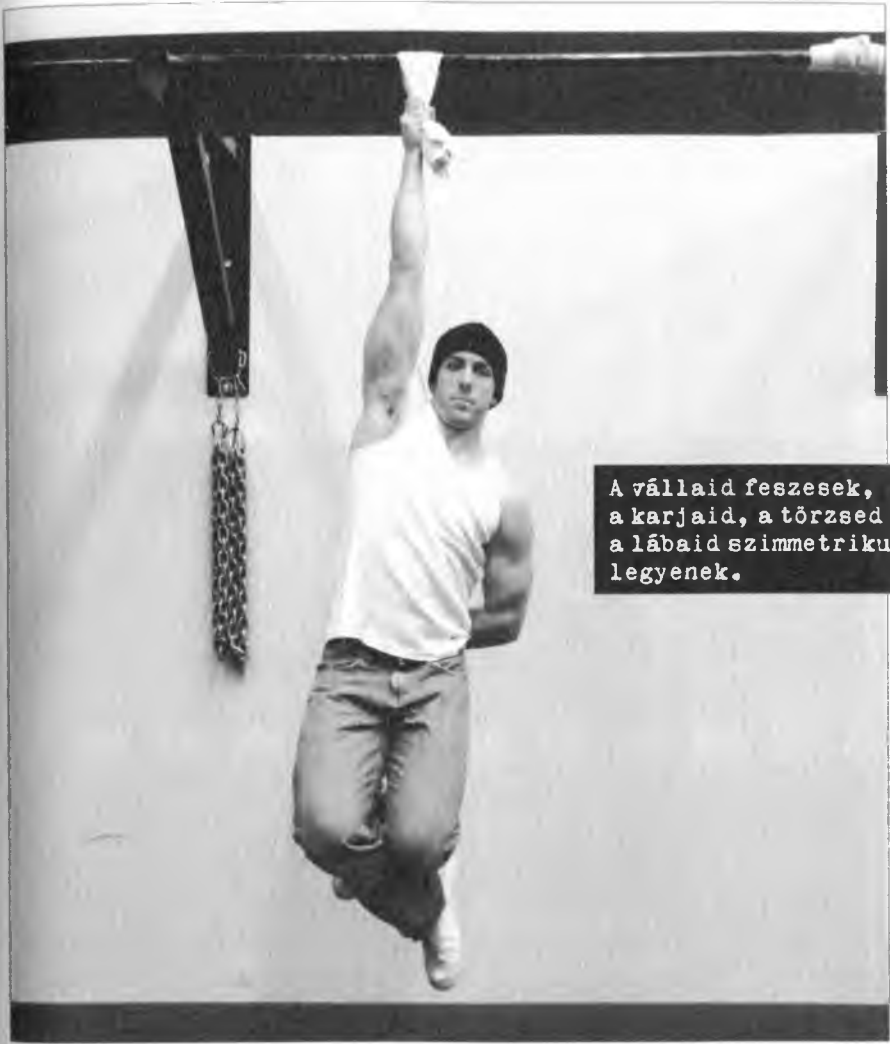
Dobj át egy törülközőt a húzódkodórúdon. Fogd össze egy kézzel a törülköző mindkét szárát, és kezdj lógni. A dolgozó vállat tartsd feszesen, a másik kar pedig semleges helyzetben legyen.

## A gyakorlat átvilágítása

Az egykezes törülközős függeszkedés a legkeményebb mutatvány a fogások között. Az ujjak inait a sodrott acélkábelekhez hasonlóvá alakítja, és – a legtöbb fogástól eltérően – a hüvelykujjat is erősíti. Mindenkinek, aki a fogásán dolgozik, tökéletesen el kellene sajátítania ezt a gyakorlatot, mielőtt más gyakorlatokra tér át.

### Edzéscélok:

- Kezdő: 1 × 10 másodperc (mindkét oldal)
- Embertelen fogás: 5 perc tartás (mindkét oldal)



A vállaid feszesek,  
a karjaid, a törzsed és  
a lábaid szimmetrikusak  
legyenek.

## A FÜGGESZKEDÉSSOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ  
LÉPÉS**

**VÍZSZINTES  
FÜGGESZKEDÉS**

(52-53. oldal)

**CÉL: 4 x 30  
MÁSODPERC,**

majd kezd  
a második lépést

**MÁSODIK  
LÉPÉS**

**FÜGGESZKEDÉS  
RÚDRÓL**

(54-55. oldal)

**CÉL: 4 x 1 PERC,**

majd kezd  
a harmadik lépést

**HARMADIK  
LÉPÉS**

**FELEMÁS  
FÜGGESZKEDÉS**

(56-57. oldal)

**CÉL: 3 x 1 PERC,**

majd kezd  
a negyedik lépést

**NEGYEDIK  
LÉPÉS**

**EGYKEZES  
FÜGGESZKEDÉS  
RÚDRÓL**

(58-59. oldal)

**CÉL: 3 x 1 PERC,**

majd kezd  
az ötödik lépést

## A FÜGGESZKEDÉSSOROZAT FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ÖTÖDIK  
LÉPÉS**

**TÖRÜLKÖZŐS  
FÜGGESZKEDÉS**

(60-61. oldal)

**CÉL: 3 x 1 PERC,**

majd kezd  
a hatodik lépést

**HATODIK  
LÉPÉS**

**DUPLA  
TÖRÜLKÖZŐS  
FÜGGESZKEDÉS**

(62-63. oldal)

**CÉL: 3 x 1 PERC,**

majd kezd  
a hetedik lépést

**HETEDIK  
LÉPÉS**

**FELEMÁS  
TÖRÜLKÖZŐS  
FÜGGESZKEDÉS**

(64-65. oldal)

**CÉL: 2 x 1 PERC,**

majd kezd  
a mesterlépést

**MESTER-  
LÉPÉS**

**EGYKEZES  
TÖRÜLKÖZŐS  
FÜGGESZKEDÉS**

(66-67. oldal)

**EMBERTELEN  
FOGÁS: 5 PERC**



## Lámpaoltás!

Akár az ujjaidat akarod megerősíteni, akár az alkarodat szeretnéd fel-turbózni, felejtsd el a marokerősítőket és a csuklójahajtásokat! Arra használj az alkarodat, amire az kialakult: függeszkedve tartsd vele a saját testsúlyodat.

Remek dolog egy sima húzódkodórúdon lógni, de ez nem dolgoztatja meg az egész kezet, ugyanis a hüvelykujjak és a tenyér mélyebben lévő izmai nem sok mindent csinálnak ilyenkor. Vannak, akik ezt úgy oldják meg, hogy csippenőtő fogással megkapaszkodnak egy gerendában, és úgy húzódkodnak. Meg kell hagyni, ez kiváló kis mutatvány, de edzés szempontjából *nehéz progresszívvé tenni* (ahhoz egyre szélesebb gerendákra lenne szükség). Az egész kéz (beleértve a hüvelykujjat is) megdolgoztatásának legegyszerűbb módja a függőleges rúdról való lógás. A kötél is jó, de a törülköző sokoldalúbb.

Ha már sikerült egy remek alapkézerőt megszerezned a törülközős függeszkedéssel, mi legyen a következő lépés? Talán semmi... A legtöbb sportoló nem érzi szükségét, hogy ezen túl is fejlődjön. Egy jól felépített, teljes testre kiterjedő edzésprogram részeként már ez is mindent megad, amire csak szükséged lehet.

Ellenben ha azon specialisták egyike vagy, akiknek esetleg valóban irdatlan fogáserősségre van szükségük, a következő fejezetben mutatok még pár lehetőséget a magasabb szintű fogásedzéshez.

De vigyázz – ez nem kezdőknek való!

### 3. TORTÚRA A HALADÓ FOGÁSÉRT

# KIROBBANÓ ERŐ + TITÁNIUMERŐSSÉGŰ UJJAK

**A**z egykezes törülközős függeszkedés sok szempontból különbözik a calisthenicnél megszokott mesterlépésektől. Először is: nem igazán látványos. Igazság szerint a legtöbb erőmutatványtól eltérően sokkal könnyebbnek látszik, mint amilyen *valójában*. Sok erős fickó feltetelezi, hogy az egykezes törülközős függeszkedés könnyű – amíg ki nem próbálják. Ha egykezes húzódkodást végzel, az minden edzőteremben tiszteletet parancsol – no de egy egykezes törülközős függeszkedés összehajtott törülközővel? A legtöbben rá sem fognak jönni, hogy mit akarsz ezzel.

A másik szempont a fogóizmokban rejlő hihetetlen *potenciál*. Sok haladó, testsúllyal végzett gyakorlat tökéletes elsajátítása évekre telhet, a törülközős függeszkedés viszont sokkal gyorsabban megtanulható. Nagyon kevés edzetlen ember képes elsőre megtartani az egykezes törülközős függeszkedést 1 teljes percig, míg az edzettek – különösen a kis testsúlyúak – elég gyorsan képesek rá.

Ha eljutsz odáig, hogy az egykezes törülközős függeszkedést már „könnyen” megcsináld (valójában ez a gyakorlat sosem *könnyű*, maximum ha kiborg vagy valami hasonló vagy), mi lehet a következő lépés? Sokan már ezzel is megelégednek, és abbahagyják a gyakorlást. Amennyiben az ujjaid, a hüvelykujjad és a tenyered elég erős ahhoz, hogy a testedet egy kettéhajtott törülköző-

be kapaszkodva megtartsa, neked nem sok gyakorlat fog gondot okozni. De ha még erősebb akarsz lenni – annyira, hogy a fogásoddal *csontot tudnál törni* –, akkor mutatok egyet s más.

A legtöbb ember első gondolata az lenne, hogy súlyokkal nehezíti a törülközős lógást. Ha alig tudod megtartani magadat, elképzeld, hogy a fogást erősíteni tudod azzal, ha a másik kezébe egy súlyzót vagy tárcsát fogsz. Ezzel együtt nem tanácsolom, mert azon túl, hogy többfajta súlyzóra is szükséged lenne, megvan a kockázata annak, hogy elejted vagy túl nagyot esel. Amellett a testsúllyal való edzésnél jellemző módon nincs szükség súlyokra ahhoz, hogy nehezítsd a gyakorlatot.

A gyakorlatokhoz – legyenek azok az guggolások, fekvőtámaszok vagy függeszkedések – súlyokat hozzáadni – csak a lusta emberek megoldása. Ha egy kicsit kreatívabban gondolkodsz, simán találsz sokkal jobb megoldást a kihívás fokozására – kizárólag a testsúly használatával.



**Tényleg a súlyzó a válasz?**

Amennyiben már eljutottál arra a pontra, hogy jól fejlődsz a törülközős függeszkedéssel, de egy kis keménységet akarsz a repertoárodba csempészni, íme, pár ötlet, amelyeket a rácsok mögött láttam vagy kipróbáltam. A fogás erősítésénél rengeteg technika és módszer közül választhatsz; a következő megközelítések a legjobbak közül valók:

## Edzés a haladó fogásért 1.:

### Továbblépés

Ha nehezíteni akarsz a gyakorlatot, a törülközős függeszkedéseknél ezt egyszerű megoldani: csak fogj meg egy vastagabb eszközt – ne felejtse el, minél vastagabb a tárgy, annál nehezebb a fogás! De ehhez egyáltalán nincs szükséged valami zavaros rendeltetésű, drága cuccra. Ha már sikerült egy félbehajtott törülközőről függeszkedned, csak vastagítsd meg: fokozatosan tegyél hozzá rétegeket. Teríts rá egy konyharuhát, majd még egyet, egy kéztörülőt, vagy egy kéztörülőt és egy konyharuhát... gondolom, érted. Akad néhány komoly fogásszakértő, aki akár két félbehajtott törülközőt fogva is tud függeszkedni! (Ha be akarsz tojni, csak próbáld ki!) Egyszer képes leszel hárommal?



Függeszkedő fogás két kettőbe hajtott törülközővel. Sok szerencsét, cimborá!

Ha még tovább akarsz fokozni a fogással végzett munkát – ez közületek pár örültnek függőséget is okoz –, ehhez két speciális módszert javasolok: az *ujjfogások* és a *hirtelen fogások* módszerét. Nézzük mindkettőt!

## Edzés a haladó fogásért 2.:

### Ujjfogások

Ha tetszik a fogás függeszkedéssel való erősítése, de még tovább szeretnéd fejleszteni a kézerősségedet, akkor a legerősebb ujjú sportolóktól kell tanulnod. Ezek pedig nem a súlyemelők vagy a testépítők, hanem a *sziklamászók*.

Hogy miért van a sziklamászóknak erősebb kezük, mint a súlyemelőknek? Ez a kéz biomechanikájával áll összefüggésben. Amikor a tenyeredbe fogsz egy súlyt, egyszerűen felemeled. Amikor viszont az *ujjbegyekkel* tartod, az ujjakat hajlító izmokban keletkezett erő *legalább négyszer nagyobb*, mint a súly. A szik-

lamászók csak ritkán tudnak a tenyerükkel is fogni, a lógó testük súlyát általában kénytelenek az ujjbegyekkel – két vagy három ujjukkal – tartani. Emiatt a kezük bámulatosan erőssé válik. Ha valamikor alkalmad lesz a kézerődet összehasonlítani egy sziklamászóéval, ne hagyd ki! Ezeknek a fickóknak olyan erős az ujjuk, hogy az már ijesztő. Hiába, a túléléshez szükségük van rá...

A legtöbb ember nem tud róla, de az ujjak edzéséhez is lehet eszközt kapni. A sziklamászók néha különleges, lyukakkal és vágatokkal teli táblákat és falra szerelhető kereteket használnak az ujjuk felerősítéséhez. Persze nem mindenki használ ilyesmiket, és neked nincs is rájuk szükséged, csak ha profi vagy. Ha eljutsz odáig, hogy az *egykezes törülközős függeszkedés* könnyen megy, térj vissza a vízszintes rúdhoz, és kezdj dolgozni az ujjbegyes függeszkedéseken.

Először két karral lógi, de a hüvelyk- és a kisujjaiddal ne fogj rá a rúdra, csak az első három ujjaddal.



Ha ezt meg tudod tartani 40 másodpercig, válts két ujjra.



A cél a 20 másodperces lógás. Ez nehéz, de az igazán kemény munka az, amikor csak a kisujjadat és a gyűrűsujjadat használod.



Ez a feladat rendkívül nehéz, de az ujjak maximális erejének eléréséhez szükség van rá, és csak akkor tudod megcsinálni, ha a rúd elég keskeny. Láttam olyat is, hogy a srácok kisebb karikákat aggattak a rúdra, hogy könnyebb legyen ujjakkal függeszteni. Az ujjaiddal nagyon nehéz megtartani a teljes testsúlyt, ezért akár ki is párnázhatod a fogást némi összehajtogatott ronggyal vagy szövettel.

Ha egyszer elérted a haladó szintet, ezt úgy tudod fenntartani, hogy nagyjából hetente csinálsz pár húzózkodást ezzel a módszerrel. Láttam pár öregebb rabot, akik így dolgoztak: a mentorom, Joe Hartigen például még a hetvenes éveiben is húzózkodott ujjakkal. Ő azt állította, hogy a kézereje volt az utolsó, ami elhagyta. Erre ő volt az élő bizonyíték – az mindenesetre biztos, hogy tinédzsertől még sosem láttam ilyesmit.

Amikor két ujjal már könnyen megy a gyakorlat, a következő lehetőség az egyujjas függeszkedés, különböző ujjakkal. Az ujjakkal lógás után mindig végezz néhány *egykezes törülközős függeszkedést* (mindkét kézzel), hogy biztosítsd a szimmetrikus fejlődést az ujjak és a hüvelykujj között.

## Edzés a haladó fogásért 3.:

### Hirtelen fogás

A fogásedzésed nehezítésének másik módja a *hirtelen* fogási technikák elsajátítása. A függeszkedő fogás továbbfejlesztéséhez nincs szükség kifinomult szerkezetre: egyszerűen lógsz valamiről, lecsúszik a fogás, mire gyorsan megint elkapod a rudat, mielőtt leesnél. Ha eléggé haladó vagy, megpróbálhatod ugyanezt a törülközős függeszkedéssel is, de én jobban szeretem a jó öreg, sima, vízszintes rudat, ugyanis kevesebb technika és ügyesség kell az elkapásához, ezért egy kicsit biztonságosabb – de mindkét módszer működik.

A hirtelen fogás azonnali, váratlan terhelést ró a kéz inaira, izmaira és izompólyaíra, így ez a gyakorlat semmiképpen sem kezdőknek való, amellet a könyököt is károsíthatja. Nem javasolom a kipróbálását, amíg el nem érsz a függeszkedő fogás sorozatának legalább a hetedik lépéséig (*felemás*

*törülködős függeszkedés*) – de még akkor sem érzi mindenki szükségét az efféle edzésnek. Bizonyos sportolóknak – a sportágból adódóan – muszáj erősen és hirtelen fogniuk, és ez a fajta edzés megadja nekik azt, amire szükségük van.

Ilyenek például:

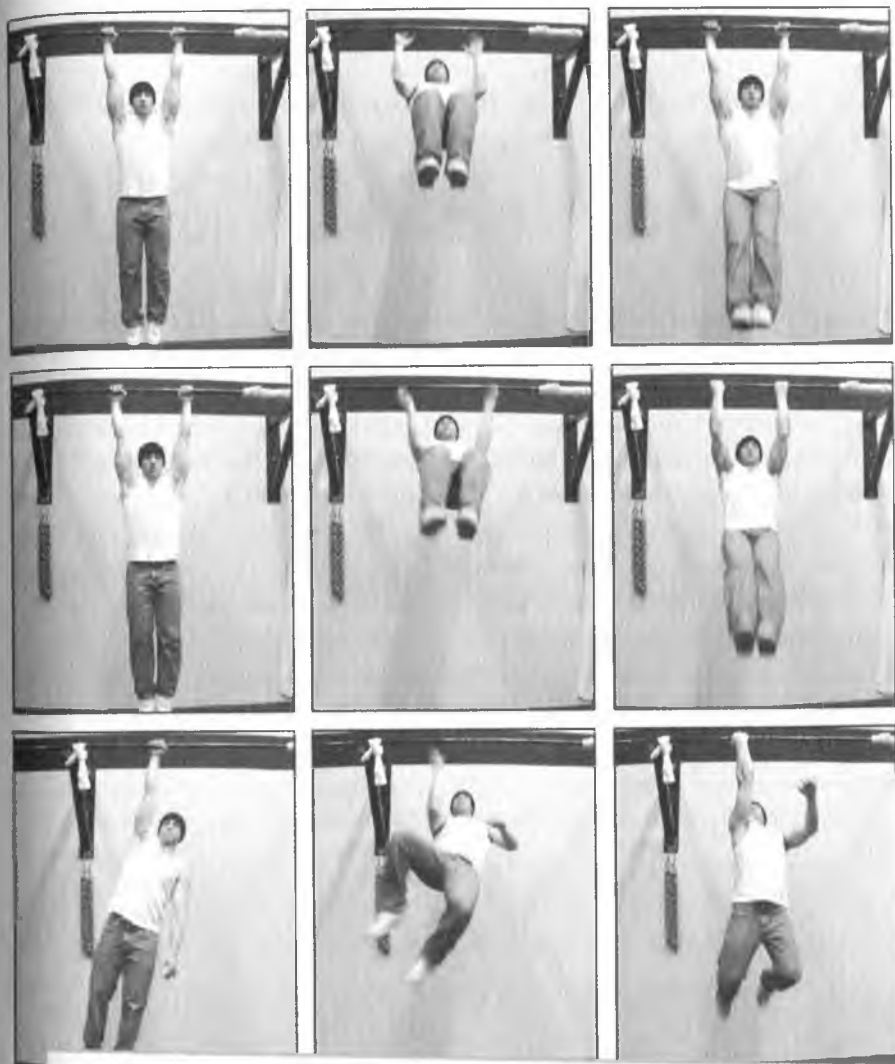
- a harcművészetek, amelyekhez gyors és erős fogások és kulcsolások kel-  
lenek (aikido, chin na, hapkido stb.),
- az amerikai futballban a labda elkapása és megtartása,
- amikor a cselgáncsban gyorsan meg kell ragadni a dzsudogit (dzsudóruhát)  
a dobásokhoz,
- az akadálypályán edzés (amikor a katonai pályákon ugrás közben kell  
elkapni a kötelet vagy a párkányzatot).

A hirtelen fogás elsajátításához tudnod kell, hogyan *billenj* el a rúdtól (*kiping*). Ha nem érted, mit jelent ez a szó, elmagyarázom: függeszkedés közben gyorsan felfelé lököd a térdeidet, hogy lendületet nyerj. Alapvetően úgy kell elképzelned, mintha húzódkodás közben nagyon durván csalnál.

Kezdj egy sorozatot a rúdról lógva. Utána lökd magad felfelé, hogy magasabbra kerülj. A térdeidet és a tested hirtelen mozdulatát kell használnod, nem pedig karból felhúznod magad – ez ugyanis nem húzódkodás, hanem egy fogásgyakorlat. A mozdulat – és a lendület – legtetején, amikor gyakorlatilag súlytalan vagy, engedd el a rudat, majd kapd el újra.

A kézreflex javulását és az erős fogást a rúd hirtelen elkapása adja. (Lásd a különböző nehézségi szintek lentebb szereplő példáit.) Olyanok is akadnak, akik tapsolnak, mielőtt újra elkapnák a rudat.

Mint mindig, ennek a feladatnak is az a lényege, hogy biztonságosan dolgozz, és ügyelj a testi épségedre. Csak akkor végezz robbanékony munkát, ha az alkarod bemelegedett. Összpontosíts a rúd elkapására, de ha nem jön össze, mindig légy felkészülve a helyes landolásra.



A hirtelenfogás-edzés 3 különböző példája (lásd fent). A legfelső sorban lévő képek mutatják a legkisebb a nehézségi fokozatot: dupla fogás, majd elkapás. A középső sorban egy kicsit nehezebb változatot látsz, mivel a srác felső fogásból alsó fogásba vált. A legalsó sor egy haladó technikát ábrázol: a fiú csak az egyik kezét használja. Annyi variáció létezik, hogy nehéz lenne itt mindet felsorolni, de kísérletezges nyugodtan ezekkel. Nehezítheted is a gyakorlatokat a billenés közbeni tapssal vagy a fogástípus váltogatásával (felső/alsó/váltott/széles). Edzés közben dolgozz alacsony ismétlésszámokkal, illetve sorozatokkal, és inkább a határozott, tiszta mozdulatokra figyelj.



## Lámpaoltás!

Valószínűleg sokkal több ravasz masina létezik a fogásedzések világában, mint az erőedzés többi területén. Ez nem vicc: vannak marokerősítők, különleges fogású rudak, tekercselők, marokgépek, szerkezetek egykezes elemeléshez és még egy csomó minden.

De csak azért, mert rengeteg felszerelést lehet a gyakorlatokhoz beszerezni, nehogy azt gondold, hogy szükséged is van rájuk! Ezeket a cuccokat a gyártók agyalták ki, akiknek egyetlen céljuk, hogy valaki megvásárolja a termékeiket. Ne hagyd, hogy elhitessék veled, a rettenetesen erős fogás kifejlesztéséhez súlyokra és marokerősítőkre van szükséged! Az igazság az, hogy a férfiak imádják a szerszámokat, szeretnek tárgyakat birtokolni, játszani velük, és használni őket. Ez igaz az erőedzésre és az élet minden más területére is. Amennyiben azonban a legjobb eredményt akarod elérni, ne foglalkozz ezekkel a vacak eszközökkel, hanem térj vissza az alapokhoz! Ha van egy vízszintes rudad, két törülköződ és a puszta kezeid, megvan mindened, ami az egyedülállóan erős fogás felépítéséhez kell.

És a hab a tortán: ha egyszer olyan helyzetbe kerülsz, hogy nagyon gyorsan kell felmásznod egy falra, a testsúlyos edzés segíteni fog – ha minden kötél szakad.

## 4. FEKVŐTÁMASZ UJJBEGYEKEN

# A KÉZ EREJÉNEK EGYENSÚLYA

**A**z 1. fejezetben azt állítottam, hogy csak két alapgyakorlatra van szükséged a kezed és az alkarod maximumra pörgetéséhez. Az első – és legfontosabb – a függeszkedő fogás. Ha már idáig elolvastad, amit írtam, eléggé jártasnak számítasz a függeszkedő fogás mögött meghúzódó elméletben az alapvető fogásoktól az olyan haladó gyakorlatokig, mint az ujjakkal való függeszkedés vagy a hirtelen fogás. Elérkezett a második gyakorlat ideje: a testsúllyal végzett edzés fegyvertárának másik klasszikusa, az *ujjbegyeken végzett fekvőtámasz*.

## Az ellentétes izmok edzése

A kar alsó részén elhelyezkedő izmok többsége „távírányítóként” működik az ujjak fogó mozgásának létrejöttében. Az alkar (és a tenyér) nagy részét evolúciós okokból az ujjak hajlító- (fogó-) izmai teszik ki, mivel az embernek erős fogásra volt szüksége az ágak közötti mozgás közben a saját testsúlya megtartásához. A nem főemlősök közül nagyon kevés állatnak van erősnek nevezhető fogása. És egyáltalán: nagyon kevés állat képes „fogni” a felső végtagjával – legalábbis a szó általunk használt értelmében. Emiatt minden kéz-alkar edzéstervnek a fogás gyakorlatain kell alapulnia. Az ebben a fejezetben már bemutatott gyakorlatok hozzá tudnak segíteni a legerősebb – és legnagyobb – alkarhoz, amelyet a genetikai potenciálad



Nincs „mesterfogás” következetesen és fegyelmezetten végrehajtott ujjbegyes fekvőtámaszok nélkül. Nem’ erőfitogtató gyakorlatnak vagy klassz trükknek kell tekinteni: ez komoly gyakorlat, sőt sérülésmegelőző technológia is!

lehetővé tesz. Viszont abból csak baj származhat, ha az *antagonista* (vagyis a dolgozó izmokkal ellentétes) izmok erősítése nélkül akarunk embertelen fogóizmokat építeni.

Komoly oka van annak, hogy a fogáson alapuló edzésprogramot miért kell kiegyensúlyozni a *feszítőizmok* (az ujjak kinyújtásáért felelős izmok) edzésével. Az első ok a teljesség: a kezek feladata ugyanis nemcsak a *zárás*, hanem a *nyitás* is. Ha erős kezet akarsz, a nyitásra is edzeni kell, nem csupán a zárásra (fogás). Ez utóbbi nemcsak a feszítőizmokat dolgoztatja meg, hanem a kézhátnak a bütök körüli elhanyagolt szöveteit és inait is.

A másik ok azzal van összefüggésben, hogy a legtöbbet kihozod a testedben rejlő lehetőségekből. Soha ne felejtse el, hogy az izomrendszer kiegyensúlyozott egység. Ha egy végtagnak csak az egyik oldalát edzed, az ellenkező oldalt pedig elhanyagolod, a dolgozó oldal sem fogja soha beteljesíteni a valódi lehetőségeit. Ha egy szerkezetnek van egy gyenge pontja, az az egész gép teljesítményét hátrányosan érinti. Azoknak a fickóknak, akik csak az ujjaik hajlítói izmait edzik (fogás-erősítéssel), vicces módon soha nem lesz annyira erős fogásuk, mint azoknak, akiknek mindkét oldalon erősek az izmaik.

A kiegyensúlyozás mellett szóló legerősebb érv talán mégis a *sérülés megelőzésének szándéka*, amit a kölykök manapság a „prehab” kifejezéssel illet-

nek („megelőző rehab”). Ha az alkarodnak csak az egyik oldalán dolgozol, aszimmetrikusan leszel erős, ami nagyobb sérülésveszélyt jelent. A nagyon durván kidolgozott kéz gyenge kézháttal olyan, mintha egy félig acél, félig fa autót vezetnél: beülsz, és magától széthullik, mert a gyengébb rész nem tud lépést tartani az erősebbikkel. Ilyen a kiegyensúlyozatlan izomrendszer is – ez a tökéletes recept a folyamatos sérüléshullámra.

Sok olyan eszköz (gumiszalag, kábelek és gépek) van, amit a nyitott kézre találtak ki, de ezek többsége hulladék. Semmilyen ember alkotta tárgy nem kelhet versenyre a jó öreg, klasszikus *ujjbegyés fekvőtámasszal*. Az ujjbegyes fekvőtámasz arra kényszerít, hogy az ujjaidat természetes helyzetben nyitva tartsd, miközben nagy erejű, hullámzó terhelés éri őket. A gyakorlatot könnyű megtanulni, fokozatosan nehezíthető és semmilyen felszerelést nem igényel.

## HELYES POZÍCIÓ

Az „ujjhegyen” végzett fekvőtámasz helytelen elnevezés. A nyomás az ujjbegyeken van, nem az ujjak hegyén.

- Az erő haladjon keresztül az ujjakon, a hüvelykujjon és a csuklón: a teljes alkarod egy zárt egységet alkosson.
- Terpeszd az ujjaidat, hogy a testsúlyod eloszlása kiegyensúlyozott legyen.
- A hüvelykujjad is egyenes vagy kissé hátrafelé ívelt legyen, és valahol a mutatóujjad mögött helyezkedjen el.
- Nyomd az ujjaidat keményen a padlóhoz, így „töltsd fel” őket feszültséggel. A sorozat közben nem szabad mozogniuk vagy behajolniuk.



## Az üres kéz művészete

Az ujjbegyes fekvőtámasz egyensúlyba hozza a kezeket, mivel alaposan megdolgoztatja a „nyitott kéz” izmait és inait. De már az elejétől óvatosnak kell lenned, különösen az ujjak kinyújtásánál.

Az ujjbegyes fekvőtámasz közben tapasztalni fogod, hogy az ujjaidat valamennyire mindenképpen behajlítod. Ez természetes, és mindenkinél más mértékű. Mindenképpen nyomd az ujjbegyeket erősen a padlóhoz minden egyes ismétlésnél, de a célod az legyen, hogy közben *az ujjaidat a lehető legegyszerűbben tartsd*. Ne felejtse el, hogy az egyenes ujjakkal végzett gyakorlat hozza meg azt az eredményt, amiért dolgozol, nem pedig a fekvőtámasz nehézségi szintje vagy az ismétlésszám. Mindegy, hogyan, de ne hagyj, hogy az ujjaid *begöböljenek*.



A túlságosan mobil ízület begöbölésének extrém példája.



Ez a helyzet sokkal jobban megdolgoztatja az izmokat és az inakat.

Az ujjak behajlítása miatt talán könnyebbnek tűnik a gyakorlat, de ez csak azért van, mert a terhelést az ujjízületek veszik át, ahelyett, hogy az *át-haladna az izmokon*. Ez egyrészt rossz az ujjaknak és a hüvelykujj ízületeinek, másrészt meg is fosztja az izmokat és az inakat attól a munkától, amelyre szükségük van ahhoz, hogy megerősödjenek.

Néhány ember vért izzad azért, hogy az ujjai ne göböljenek be, különösen azok, akiknek nagyon hajlékony (vagy hipermobilis) kezük van. Azoknak, akik ezzel szenvednek, Brad Johnson talált megoldást, a „pókfekvőtámaszt”.

Nem írom le a gyakorlatot, mert Pavel Tsatsouline már a remekül bemutatott *Beyond Bodybuilding* (A testépítésen túl) című könyvének 8. fejezetében. (Egyébként az a fejezet a haladó, saját testsúlyos technikák örült jó kincsesára! Egy fityinget sem kapok ezért, de elmondom: ha komolyan gondolod a saját testsúllyal való edzést, muszáj lecsapnod arra a könyvre – nem viccelek.)

## Fekvőtámasz ujjbegyeken: filozófia dióhéjban

Az ujjbegyeken végzett fekvőtámasznak rengeteg megközelítési módja van. A saját edzéseim közben jöttem rá, hogy ezt a gyakorlatot legjobb a fogásedzés *előtt* csinálni. Az ujjak a test többi részéhez képest nagyon finom szerkezetek, a fogás edzése pedig kimeríti a kezet, ezért én személy szerint jobban szeretem, ha az ujjaim még frissek az ujjbegyes fekvőtámaszhoz, hogy az izmok formában legyenek, és biztonságosan lehessen dolgozni velük. Úgy gondolom tehát, hogy ha az ujjbegyes fekvőtámaszokat a fogásedzés előtt csinálod, akkor javul a teljesítményed a függeszkedésnél. Emellett ez a gyakorlat segít összpontosítani, és a kar alsó részének idegi bemelegítéséhez is jó szolgálatot tesz.

Nálam az működik, ha a sorozatok és az ismétlések számát alacsonyan tartom. Bemelegítésnek jó a 10-15 ismétlés, de maga az edzéssorozat legfeljebb 5 ismétlésből álljon, és kettőnél több sorozat egyszerűen idő- és energia-pocsékolás. Ne felejtse el, hogy az ujjbegyes fekvőtámasz hatékonysága inkább az *ujjak kinyújtott helyzetéből*, nem pedig a *fekvőtámasz mozdulatából származik* – ha ebből a gyakorlatból sok ismétlést csinálsz, csak lefárasztod a mellkast, a vállakat és a kart, ami rontani fogja a sima fekvőtámasszal végzett munkád hatékonyságát. Emellett a cél nem a feszítőizmok és inak tömegének vagy állóképességének a növelése, hanem az erő kiegyensúlyozása.

Szóval csináljunk ebből inkább erőgyakorlatot, ne az ismétlésszámra koncentráljunk.

A kezeid keményen dolgoznak a húzódkodás és a függeszkedéses lábemelés közben, de még a fekvőtámasznál és a hídnál is akad munkájuk. Ha emellett fogásedzést is végzel, az túl erőteljes terhelés egy olyan kis terület-

nek, mint az ujjpercek (*ujjcsontok*). A legtöbben a mindennapos ujjbegyes fekvőtámasszal egyszerűen túledzik a kezüket – te ne így csináld! Egy rövid, koncentrált, fokozatosan nehezedő edzés hetente kétszer simán veri a mindennapos, hosszú kézerősítést, amely sehová nem vezet, viszont legalább irritálja az inakat. (Ha még csak most kezdted, és sürges az idő, vagy sokat dolgozol kézre, heti edzés ujjbegyes fekvőtámasszal szintén működik.)

Az ujjaid erősek *akarnak* lenni. Nem arra teremtették őket, hogy a klaviatúrát verd vagy a mobilodon SMS-eket pötyögjél velük. Abból a célból alakultak ki, hogy *veszélyes fegyverek* legyenek az őseiber kezén! Akkor eddzd a kezeidet, amikor frissek, dolgozz kevés ismétléssel és tökéletes technikával, az ujjaid legyenek feszesek, összpontosíts, és hagyd őket pihenni, amikor szükségük van rá. Tartsd be ezeket a szabályokat, és hidd el nekem, hogy a valódi erőd nagyon *gyorsan* fog növekedni!

## Progresszív erő

Mint minden saját testsúlyos edzést, az ujjbegyes fekvőtámaszt is *progresszívvé kell tenni*, ha el akarsz érni vele valamit. Ez azt jelenti, hogy mindig találnod kell egy olyan variációt, amely 1 fokozattal nehezebb, különben nem fogsz fejlődni. Ahogy a fogásod egyre erősödik, úgy fejlődik az ujjbegyekkel végzett munka is – persze egy kicsit lassabban, mivel a feszítőizmok kisebbek, mint a fogóizmok.

Ha olvastad a *Fegyencedzés* első részét, akkor nem ismeretlen számodra a progresszív fekvőtámasz fogalma: a II. rész 5. fejezetében részletesen leírtam a tökéletes – börtönökben kifejlesztett – progresszív fekvőtámasz-sorozatot. Mindenkinek, aki most kezdi az ujjbegyes fekvőtámaszt, azt javaslom, hogy használja ezt a tízlépéses sorozatot mintaként. Kezdd az elején – ujjbegyes fekvőtámasz a falnál –, majd lépésről lépésre haladj a nehezebb változatok – mint a szabályos ujjbegyes fekvőtámasz – felé. A fokozatos fejlődés nemcsak hogy biztosítja a következetes erőnövekedést, hanem lehetővé teszi, hogy az ízületek és a légyszövetek ugyanolyan gyorsan alkalmazkodjanak a mozgásformához, mint az izmok. Ez különösen fontos akkor, amikor az ujjak edzéséről van szó, hiszen ezek – kis méretük miatt – jobban ki vannak téve a sérülésnek. A fokozatosság lehetővé teszi a kezdők (vagy a nagyobb súlyúak) számára, hogy akkor is elkezdhessék az edzést,

ha egyébként még nem tudnak megcsinálni egy szabályos ujjbegyes fekvőtámaszt. Akiknek az a célja, hogy az ujjbegyeiket maximálisan felerősítsék, azokat a sorozat eljuttatja az *egykezes ujjbegyes fekvőtámaszig*. Ha jól csinálod, a hüvelykujjad és az ujjaid kemény titániumrudakhoz fognak hasonlítani, és távolról sem fognak emlékeztetni azokra a szánalmas, gyenge kis ujjacskákra, amilyenekkel a legtöbb ember rendelkezik.

## FELKÉSZÜLTÉL?

Soha ne kezd az ujjbegyes fekvőtámaszokat bemelegítés nélkül! Szükség van rá, hogy nagy mennyiségű, friss vér áramoljon az ujjaidban, a csuklódban és az alkarban. Íme néhány trükk a bemelegítéshez, amelyek nekem segítettek:

1. Jó ötlet az ujjbegyes fekvőtámaszokat valamilyen, a felsőtestet megdolgoztató gyakorlat (mondjuk húzódzkodás) *utánra* időzíteni, hogy az alkarod már ne legyen teljesen hideg.
2. Innen érdemes némi váll-, könyök- és csuklókörzést végezni (úgy 1 percre) szabad stílusban, az ízületi porcok „megolajozása” céljából.
3. Még az első ujjbegyes fekvőtámasz előtt egészítsd ki a bemelegítést a *saskarommal*. Szorítsd öklöbe a kezeidet, majd fokozatosan, ízületről ízületre nyisd szét az ujjaidat lassan, odafigyelve, maximális izometrikus feszítéssel. Ha a (reszkető!) kezeidet teljesen kinyitottad, csináld meg visszafelé is a gyakorlatot, amíg keményen össze nem szorítod az öklödet. Ez 1 ismétlés. Végezz  $2 \times 10$  ismétlést, és a sorozatok között rázd le a kezedet.



4. Végül az edzősorozatok előtt csinálj egy laza sorozat ujjbegyes fekvőtámaszt. Válassz egy gyakorlatot, de kevesebb ismétlést csinálj, mint amennyit egyébként tudnál. 5-10 ismétlés aktiválja az idegrendszert, és figyelmezteti az izmokat, illetve az inakat a közelgő „veszedelemre”. Most már felkészültél az igazi munkára!





Az egykezes, ujjbegyes fekvőtámaszt csak akkor tudod megcsinálni, ha már megdolgoztál érte az ujjízületek és a kötőszövet felerősítésével.

Ebben a könyvben nem pazarolnám a helyet a fekvőtámasz-sorozat minden technikai utasításának megisméltésére, de egy egyszerű táblázatban (lásd alább) összefoglaltam a lépéseket. Ez át fog segíteni a kezdeti nehézségeken. Ha több információra van szükséged a fekvőtámasz általános

technikájáról, nézz utána a *Fegyencedzés* első kötetében (II. rész, 5. fejezet).

## AZ UJJBEGYES FEKVŐTÁMASZ SOROZATA

1. Ujjbegyes fekvőtámasz álló helyzetben, ujjbegyek a falon fálnál:
2. Ujjbegyes fekvőtámasz félredőlve, az ujjak egy asztalon/csípőmagas bútoron.
3. Ujjbegyes fekvőtámasz fekvőtámasz földre tett térdel, ujjak a padlón.
4. Ujjbegyes félfekvőtámasz: Ujjbegyes fekvőtámasz, de csak félútig leereszkedve.
5. Ujjbegyes fekvőtámasz: Klasszikus fekvőtámasz, csak most tenyér helyett az ujjbegyeken.
6. Ujjbegyes fekvőtámasz szűk kéztartással: Ujjbegyes teljes fekvőtámasz, de a kezek egymáshoz közel vannak.
7. Ujjbegyes felemás fekvőtámasz: Fekvőtámasz közben egyik kéz egy kosárlabdán támaszkodik, a másik kéz ujjai a padlón.
8. Egykezes, ujjbegyes félfekvőtámasz: Egykezes, ujjbegyes fekvőtámasz, de csak félútig ereszkedve.
9. Emelőkaros, ujjbegyes fekvőtámasz: Fekvőtámasz közben az egyik kar oldalra nyújtva, a tenyér egy kosárlabdán fekszik, a másik kéz ujjai a padlón.
10. Egykezes, ujjbegyes fekvőtámasz: Ujjbegyes fekvőtámasz egy kézzel, míg a másik kéz a hát mögött. (Itt rendben van, ha a lábakat szélesen tartod, és a dolgozó kar kicsit kijebb áll – a lábak összehúzása a vállakat terhelné meg, nem pedig az ujjakat.)

## ÍGY FEJLŐDJ

A legtöbb, testsúllyal végzett gyakorlatnál érdemes akkor továbblépni a nehezebb technikára, ha már sikerült teljesíteni az előre meghatározott ismétléseket (10 ismétlés, 20 ismétlés stb.). Az ujjbegyes fekvőtámasznál ezzel nem kell foglalkoznod. Mivel nagyon kis ízületekről van szó, nem érdemes túlságosan rágórcsólnod egy kitűzött célra, helyett:

- Minden edzésnél tartsd a mennyiséget 5 ismétlés körül!
- Addig dolgozz egy-egy lépéssel, amíg a gyakorlat már csak mérsékelten lesz nehéz!
- Akkor próbálkozz meg a következő lépéssel, ha már elég könnyű az előző!
- Soha ne eddz a teljes kifáradásig. Mindig kontrolláld magad!
- A fekvőtámaszok alatt tartsd az egyenletes ritmust, soha ne dolgozz robbanékonyan. Mindenképpen kerüld az olyan variációkat, mint a „tapsolós” ujjbegyes fekvőtámasz.
- Ha már könnyen megy az egykezes, ujjbegyes fekvőtámasz, megpróbálhatod úgy, hogy kevesebb ujjal dolgozol, illetve elkezdhetsz kísérletezgetni a kézenálisos változattal.

Ha az egykezes, ujjbegyes fekvőtámasz neked már gyerekjáték, akár át is térhetsz a kézenállásban végzett változatokhoz, amikor a teljes testsúlyt az ujjak tartják. Csak a Justin F.-hez hasonló, tapasztalt sportolók próbálják ki!



## Lámpaoltás!

Az ujjbegyes fekvőtámaszról úgy tartják, hogy inkább mutatványszám-ba megy, nem igazi erőgyakorlat. Ez azonban tévedés! Ha jól csinálják, az ujjbegyes fekvőtámasz a legbiztonságosabb és leghatékonyabb módszer az alkar felső részén húzódó feszítőizmok megerősítésére. Azoknak a sportolóknak, akik komolyan edzik a fogásukat – az alkar alsó, húsos részének hajlítóizmait –, az ujjbegyes fekvőtámaszok felbecsülhetetlen fontosságúak: egyensúlyba hozzák a kéz erejét, segítenek a sérülések megelőzésében, tökéletessé teszik a kéz és az ujjak erősítését. Ha tényleg komolyan dolgozol a fogásodon, ugorj neki az ujjbegyes fekvőtámaszoknak, és úgy kezeld őket, mint a többi, testsúllyal végzett erőgyakorlatot: jól melegíts be, kezdj lassan, a könnyebb változatokkal, eddz keményen, tökéletes kivitelezéssel és kontrollal, és ha elérkezett az ideje, lépj tovább a nehezebb gyakorlatokra!

## 5. ALKARBÓL FEGYVER

# ÉRŐS KÉZ: ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ERŐPRÓBA

**A** fogás, az ujjak és az alkar edzéséről szóló előző fejezetek elég sűrűre és bonyolultra sikeredtek – rád zúdítottam egy halom fogalmat és gondolatot. Ha azt fontolgatod, hogy beiktatsz némi alkarerősítést a jelenlegi edzésprogramodba, akkor jól fog jönni az eddigiek összefoglalása:

- A kéz és az alkar maximális felerősítéséhez csupán két gyakorlatra van szükséged: a *függeszkedő fogásra* és az *ujjbegyés fekvőtámaszra*.
- A függeszkedésnél az is megfelel, ha vízszintes rúdról lógsz, de ezzel leginkább csak az ujjaidat dolgoztatod meg. Ha azt akarod, hogy az egész kéz részt vegyen a munkában, a *függőleges függeszkedés*hez kell eljutnod. Ehhez használhatsz kötelet is, ám a legsokoldalúbb eszköz a törülköző.
- A kéz edzését érdemes valamilyen felsőtesttel végzett gyakorlat utánra időzíteni, mivel így az alkart már előre bemelegíted.
- A kéz edzését ujjbegyes fekvőtámasszal kezd, de előtte mindenképpen melegítsd be a kezeidet (lásd a 4. fejezetben).
- Az ujjbegyes fekvőtámaszból ne csinálj többet 2-3 sorozatnál, azt is alacsony ismétlésszámmal –  $2 \times 5$  bőven elég.
- Az ujjbegyes fekvőtámaszokon progresszív módon (lásd a 4. fejezetben) dolgozz, de soha ne a teljes kifáradásig. Csak akkor kezdj nehezebb gyakorlatba, ha az aktuális technikát már túl könnyűnek érzed.



Minden régi erősemler tudta, hogy a fogás „trükkjeit” elég könnyen meg lehet tanulni, de az erős alkar nem egyetlen nap alatt nő az ember kezére. A genetikai lehetőségeidet csak rengeteg fájdalom, következetesség árán, átgondolt fejlődést követően tudod kiaknázni.

- Nagyon hasznos, ha a fogásodon az ujjbegyes fekvőtámasz után dolgozol. (A fogáson *soha* ne dolgozz a függeszkedéssel járó gyakorlatok – húzózkodás, lábemelés függeszkedésből – előtt.)
- Keményen kell ugyan dolgoznod a fogásodon, de semmiképpen ne csinálj túl sok sorozatot. Az csak kifárasztaná a kezeidet, viszont nem gyorsítaná fel az erőfejlődést. 4 sorozat függeszkedés (kezenként) már túlzott terhelés.
- A sorozatok között pihenj annyit, amennyire szükséged van. Ne siess, de ne is várd meg, amíg kihűlnek az izmaid.
- Az emberek nem azonos időt töltenek el a függeszkedéssel: mindenkinél máskor jön el a nehezebb technikák ideje. Arra viszont figyelj oda, hogy sorozatonként 1 percnél hosszabb munkával inkább az állóképesség fejlődik, nem pedig az erő.
- A felsőtestet megdolgoztató legtöbb gyakorlat amúgy is igénybe veszi a kezeidet, ezért kell kerülnöd a túl sok edzést. Heti egy edzés meg fogja tenni a magáét. Heti két edzés még ennél is jobb. Hármát csak akkor vállalj be (és csakis akkor), ha úgy regenerálsz, mint a gép.

## Sablon a saját programodhoz

Ha megfogadod a fenti javaslatokat, meg fogod tudni tervezni a saját alkaredzésedet – ami jó dolog, hiszen az edzésprogram önálló összeállítása éppen olyan fontos lépés a függetlenség felé, mint az edzőterem nélküli edzés.

Akik most rögtön bele akarnak vágni a munkába, azok számára az itt következő edzésminta jó kezdés lesz. Jól melegíts be, légy pontos, koncentrálj a függeszkedő fogásra (közben a kiegyensúlyozás érdekében ne feledkezz meg az ujjbegyes fekvőtámaszról sem), és dolgozz progresszív módon. Ez egy alkaredzés – börtönstílusban.

Nem tudod elrontani, hidd el nekem!

## MINTAEDZÉS

No, így kellene kinéznie egy jó, testsúllyal végzett alkaredzésnek:

A felsőtest edzése után:

Ízületek átmozgatása, bemelegítése körzessel: 1 perc

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1) SASKAROM:                   | 1. SOROZAT, 10 ISMÉTLÉS<br>Rázd le a kezed!   |
|                                | 2. SOROZAT, 10 ISMÉTLÉS<br>Rázd le a kezed!   |
| 2) FEKVŐTÁMASZ<br>UJJBEGYEKEN: | 1. SOROZAT: 5-10 ISMÉTLÉS (bemelegítés)<br>2. SOROZAT 5 ISMÉTLÉS (edzés)<br>3. SOROZAT 5 ISMÉTLÉS (edzés)   |
| 3) FÜGGESZKEDÉS:               | 1. SOROZAT: 25 MÁSODPERC (bemelegítés)<br>2. SOROZAT: LEGFELJEBB 1 PERC (edzés)<br>3. SOROZAT: LEGFELJEBB 1 PERC (edzés)<br>4. SOROZAT: LEGFELJEBB 1 PERC (edzés) |

- Ne felejtse el, hogy a bemelegítéshez választott gyakorlatnak jóval könnyebbnek kell lennie, mint az edzés gyakorolatainak.
- Ez a minta könnyen ráigazítható *bármilyen* erőszintre – ha erősebb vagy, csak válassz arányosan nehezebb gyakorlatokat.

## Fegyencedzés-erőpróba

Sok sportolót ismerek, akik szívesebben edzik az alkarjukat súlyokkal. Ezek a fickók mindig azt mondják nekem, hogy a calisthenic kéztechnikái túl „könnyűek” ahhoz, hogy egy jó kis edzés kerekedjen ki belőlük. *Mégis, mennyire lehet kemény egy saját testsúllyal végzett edzés?* – kérdezik.

Hát jó, ha súlyzókkal akarod erősíteni a kezed, részemről rendben, én nem mondom, hogy rossz módszer... Rengetegen imádják az acél érzését, szóval teljesen megértem őket. De amikor valaki azt mondja, hogy a kéz saját testsúllyal való edzése *túl könnyű*... Annak azt mondom: próbáljuk is ki, ne csak beszéljünk róla!

Összeállítottam egy erőpróbát, és ezt most megosztom veled is. A neve: *Fegyencedzés-erőpróba*, és négy – igen, mindössze négy – gyakorlatból áll. Ha elolvastad a legutóbbi pár fejezetet, és még mindig azt gondolod, hogy a saját testsúllyal való edzés könnyű, próbáld ki a gyakorlatsort, és nézzük, sikerül-e a mutatvány! A feladatokat egymás után kell végrehajtani, közöttük legfeljebb 5 perc pihenővel.

### 1. Hármás törülközős függeszkedés: egy kézzel, 1 percig

Dobj át három (eléggé vastag) törülközőt egy húzódkodórúdon úgy, hogy egymás tetején legyenek. Fogd át őket a végüknél – vagy amilyen magasan csak tudod. (Mivel hat törülközőnek megfelelő szélességet kell átfognod, nem valószínű, hogy az ujjaid összeérnek.) Szorítsd erősen, és kezdj el lógni, de csak egy kézzel. Tartsd meg magad 1 percig, majd cseréld kezet, és lógi ugyanígy 1 percet.

### 2. Húzódkodás mutatóujjal: 10 ismétlés

Végezz 10 teljes húzódkodást csak a két mutatóujjaddal kapaszkodva. (Lógatsz rúdról, de ha túl vastag az ujjaidnak, használhatsz gyűrűt, speciális szíjakat/karikákat.)

### 3. Egykezes fekvőtámasz ujjbegyeken: 5 ismétlés

Menj le a földre, és csinálj 5 mély, egykezes fekvőtámaszt az öt ujjadon. A tenyér nem érintheti a talajt, a lábak azonban lehetnek terpeszben. Csináld meg a másik kezeddal is.

#### 4. Fogásváltás: kezenként 10

Függeszkedj egy kézzel egy vízszintes rúdon, felső fogással. Lendülj, és billents felfelé (*kipping*), közben a levegőben cseréld a fogást, és ugyanazzal a kézzel, de alsó fogással kapd el a rudat. Utána állj meg egy pillanatra, majd billents megint, és válts vissza a felső fogásra. Csinálj 10 váltást, majd ismételd a másik kézzel.

Kemény? A törülközős függeszkedés tényleg gyilkos, de biztosíthatlak, hogy a fentiek közül *egyik gyakorlat sem lehetetlen küldetés*. Az erőseMBER, Eugen Sandow *bármelyik ujjával* – a kisujjal és a hüvelykujjal is – tudott egykezes húzódkodást csinálni! Imádta a hirtelenfogás-edzést is, és lendületből billentve fel tudott ugrálni a létra fokain egy kézzel. Sok harcművész tisztában van a testsúlyos edzés jelentőségével, ezért két ujjon – a mutató- és a hüvelykujjon – fekvőtámaszoznak. Ebből is látszik, hogy a fenti erőpróba azért nem nevezhető „elit” edzésnek.

Ennek ellenére a kezüket súlyokkal edző sportolók – nagyon erős emberek – többségét ez a gyakorlatsor teljesen *megsemmisíti*: életük legsokkölőbb tapasztalatát szerzik meg, amikor megpróbálják. Azt gondolják, hogy az ujjaik és a kezük a súlyzós edzésektől és a rugós marokerősítéstől piszkosul erős, majd azt kell tapasztalniuk, hogy még az egyszerű, saját testsúlyos gyakorlatok is túl nehezek számukra.

Itt van a gyakorlatok rövid összefoglalója:

### A FEGYENCEDZÉS-ERŐPRÓBA

1. Hármás törülközős függeszkedés: kezenként 1 perc
2. Húzódkodás mutatóujjal: 10 ismétlés
3. Egykezes fekvőtámasz ujjbegyeken: kezenként 5 ismétlés
4. Fogásváltás: kezenként 10 ismétlés





A vastag alkar erőt sugároz.  
Senki nem vágyik rá, hogy egy ilyen  
alak megszorongassa.

## Lámpaoltás!

Semmi nem jelzi jobban a valódi, irdatlan erőt, mint két erős kéz. Az ilyen kéz fémet hajlít, a dobozos üdítőt a húzóka nélkül nyitja ki, és tövestül rántja ki a fát a földből – ez sokkal ijesztőbb, mint a vastag bicepsz vagy a széles váll. Az erős kéz nemcsak lenyűgöző, de hasznos is, ám a kéz edzésének modern módszerei véleményem szerint csak időpocsékolásra jók.

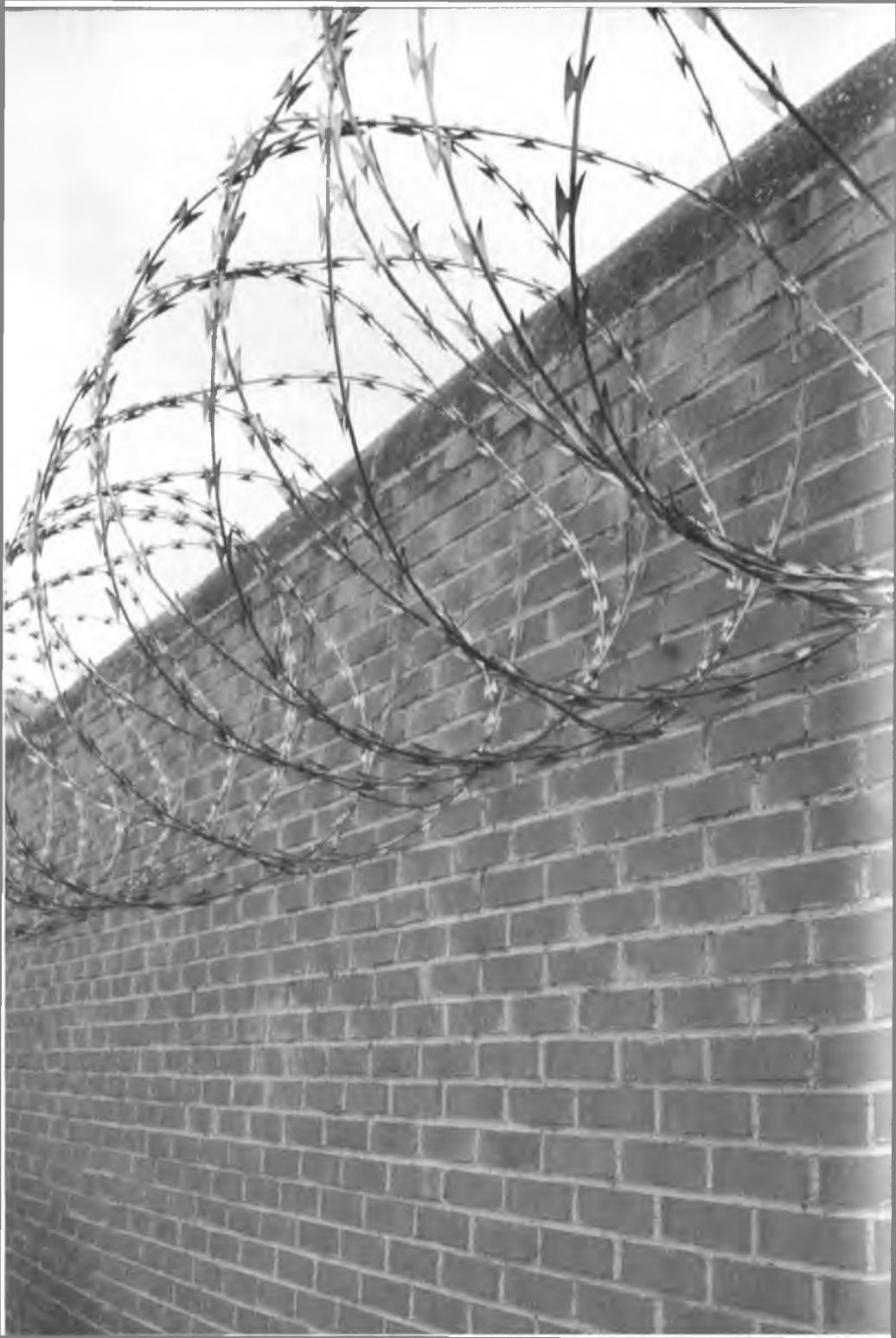
Ha tényleg azt akard, hogy az alkarod legalább olyan erős legyen, mint amilyen nagy, felejtse el az új módszereket, és dolgozz a hagyományossal: a saját testeddel. Ha az alkar felső részét (a *brachioradialis* és a *brachialis* izmot) akard edzeni, ehhez nem a kalapács-bicepszhajlítás (*hammer curl*) vagy a fordított fogású hajlítás (*reverse curl*) a legjobb módszer. A jó öreg húzódkodáshoz képest – ami a legnehezebb szögekből dolgozza meg az alkart és a könyököt – ezek nagyon gyér kis gyakorlatok.

Ha a kar alsó részén, az izomhasnál maximális eredményt akarsz, felejtse el a súlyzókat (és minden más felszerelést). Kövesd a természet – illetve több ezer év komoly sportolónak és harcosainak a – példáját: az alkarodat füg-

geszkedéssel erősítsd! A vízszintes rúdról való függeszkedés fantasztikusan jó alapgyakorlat, de az edzés végső célja a kötélről vagy törülközőről való függőleges lógás. Ez erősíti a hüvelykujjat is, míg a rúd nem.

A börtönben van egy válogatott csoport: számukra a fogás és az alkar edzése több mint fontos. Nekik ez szinte már vallás, mint másoknak például a fekvőtámaszozás. Addig lógnak a cellaajtón, amíg az egész testük merő görcs, és addig nyomják az ujjbegyes fekvőket, amíg az ujjaik acélrudakká keményednek. Sokuk egész álló nap edz, mindennap, lámpaoltásig, ameddig az ujjaik már vértől síkosak a felszakadt bőrkeményedések és vízhólyagok miatt. Azonnal észre lehet venni az ehhez a ritka fajtához tartozókat: hatalmas, tetovált alkarjuk olyan, mint valami robotkar, erős izmok kötegei kígyóznak rajta keresztül, vastag erekkel.

Ezek a fickók a szélsőséget képviselik – valószínűleg ez az egyik oka annak, hogy eleve a börtönben végezték. Nem azt mondom, hogy neked is ilyenné kell válnod, de ha az ebben a fejezetben leírt gyakorlatokból csak néhányat hozzáteszel az edzésprogramodhoz, 6 hónap alatt Popeye-éhez hasonlatos alkar dudorodik majd ki a ruhaujjad alól.



## 6. AZ OLDALSÓ LÁNC EDZÉSE

# TARTSD KI A ZÁSZNÓT!

**Ú**gy tűnik, manapság mindenki a „ferde hasizmokat” akarja edzeni: valamiféle „aranyláz” alakult ki a has két oldalán futó, kötélszerű izmokkal kapcsolatban, legalábbis a fitneszmédiumok hátsábjain. Nem tudsz a kezedbe venni egy magazint, belelapozni egy edzésről szóló könyvbe, vagy nyugodtan végignézni egy hasi edzőgépről szóló információs katalógust úgy, hogy ne záporozna rád mindenfelől a *ferde hasizom* kifejezés. Olyan, mint valami divatszó... Mindazonáltal, ahogyan a sütemény sem teljes cukormáz nélkül, a hasizmaid sem lehetnek elég jók, ha nem edzed azokat a bizonyos ferde hasizmokat.

Ha csak egy kicsit is hasonlít a gondolkodásunk, te is úgy érzed majd, hogy egy ilyen kis testrész pusztán esztétikai okokból való izolált edzése egyszerűen gáz. A fajunk narcisztikus hajlamaira emlékeztet – meg arra a bámulatos képességünkre, hogy az értékes időnkét és az energiáinkat jelentéktelen dolgokra pazaroljuk. És ha maga az ötlet nem lenne elég rossz önmagában is, a ferde hasizom edzésének módszerei láttán egészen biztos, hogy üvöltöni támad kedved, vagy pisztolyt fogni a saját fejedhez. Az edzők és személyi edzők által alkalmazott technikák az *oldalsó hasprés* (*side crunches*), a *hasprés törzsfordítással* (*twisting crunches*), a *kábeles oldalsó hasprés állásból* (*side cable crunches*), és a többi ostoba hulladék.

Ezek a népszerű gyakorlatok nemcsak hogy elhibáztak, de még háttástanok is. *Elhibáztak*, mert a kis izmokon *izolációs* mozdulatokkal

dolgoznak, miközben azok úgy alakultak ki, hogy egy nagyobb láncolat részeként működjenek. Hatástalanok, mert a haspréshez hasonló mozdulatok *nem erőgyakorlatok*, hanem *kis ellenállással végzett feszítőes gyakorlatok*. Úgy érzed, hogy edzel, de gyakorlatilag zéró eredménnyel. (Próbáld csak ki: feszítsd meg a négyfejű izmodat  $3 \times 20$  ismétléssel, heti három alkalommal. Nagyobbak lesznek? Nyilván nem. Erősebbek? Még azok sem. Tényleg olyan *érzés*, mintha edzenél, de a négyfejű izom nem kap igazi terhelést – csak ha behajlítod végre azokat a térdeket és elkezded guggolni.)

Ha *valóban* erősíteni és keményíteni akarod a ferde hasizmaidat, akkor ugyanazt a négy kipróbált és bizonyított alapelvet kell alkalmaznod, amelyet az összes többi izomcsoport hatékony edzésénél:

- *Az ellenállást a saját testsúlyod adja!*
- *Olyan technikákat használj, amelyek a teljes testet egy egységnek tekintik!*
- *Dolgozz keményen!*
- *Fokozatosan térj át egy kicsivel nehezebb technikákra!*

Legyen ez az erőedzésed filozófiájának az alapja, és remek eredményeket fogsz elérni bármelyik izomcsoporttal. Ne félj erőssé válni!

## A ferde hasizmok modern mítosza

Az előbbi figyelmeztetés – *ne félj erőssé válni* – közel sem olyan ostoba, mint amilyennek hangzik. Akár hiszed, akár nem, sok olyan férfi és nő van a világ edzőtermeiben, akik halálra rémülnek a ferde hasizmok kemény edzésének még a gondolatától is, mivel szerintük attól vastagodna a derekuk, és kevésbé látszana a deltás (széles váll – keskeny derék) alakjuk, ez pedig rontaná a testük szimmetriáját. Erre csak egy válasz van: a lösz\*rt!

Összesen két dolog okozhatja a derékvonal kiszélesedését és a vaskos úszógumit: az egyik, ha a testzsírszázalék túl magas. A másik, ha valaki szteroidot és növekedési hormont használ, amelyek miatt az izmok vizebbek lesznek, megnő a belső szervek mérete, így az egész törzs felduzzad. A funkcionális erőedzés nem befolyásolja a derékméretet – legfeljebb csökken a testzsírarányod, és karcsúbb leszel.

A ferde hasizmok kicsi és sűrű izmok, amelyek maximális erősítés mellett szépen formálhatók lesznek, de nem szélesítik az alakot. Nézz csak meg egy magas szintű harcművészt vagy tornászt: ezeknek a férfiaknak és nőknek *borzasztó* erős ferde hasizomra van szükségük a sportágukhoz, de ha vetsz egy pillantást a derekukra, az karcsú, feszes és kőkemény.

A mai edzőtermi patkányok tanulhatnának ezektől a sportolóktól. Azért ne ess kétségbe akkor sem, ha jól átmosták az agyadat, hogy könnyű és értelmetlen gyakorlatokat végezz a ferde hasizmokra. Ebben a fejezetben megmutatom, hogyan lehet olyan erős derekad, mint Bruce Lee-nek – és oldalsó hasprés, gép, gumiszalag vagy más hasi edzőgép nem szükségeltetik hozzá.

## Kell-e dolgozni a ferde hasizmokon?

Mielőtt belevágunk, segítségünkre lehet egy egyszerű kérdés megválaszolása: *tényleg muszáj külön edzeni a ferde hasizmokat?*

Ha olvasod a mai fitnessmagazinok cikkeit, azt gondolhatod, a válasz egyértelműen: igen. De azért lassan a testtel! Ne felejtse el, hogy a test középső részének izmai együtt, egyszerre működnek, egy nagy, izmos fűzőhöz hasonlóan. Amikor közülük az egyik keményen dolgozik, mindnek dolgozania kell, még akkor is, ha csak izometrikus módon teszi ezt. Ez az anatómiai igazság érvényes a ferde hasizmokra is. Erőt fejtenek ki híd közben, de a guggolás során is, és minél keményebben dolgozol, a ferde hasizmoknak is annál keményebben kell tartaniuk a lépést.

Ezt a hatást erősíti, ha konkrétan a hasizmokat edzed – különösen a lábemeléseknél. Amennyiben feszes, erős törzset szeretnél, a függeszkedésben végzett lábemelések megteszik a magukét. A lábemelések nem csupán az elülső láncot dolgoztatják meg embertelen módon, de a ferde hasizmokra is komoly terhelést rónak pusztán azzal, hogy a csípőt a helyén tartják. A *Fegyencedzés* első kötetében a variációk között (a 219. oldalon) szerepel a *lábemelés törzsfordítással* gyakorlat azoknak, akik a lábemelés hatását ki akarják terjeszteni a ferde hasizmokra is.

Ha viszont keményen dolgozol a *Fegyencedzésben* (első kötet, II. rész, 8. fejezet) részletezett lábemeléseken és a Mesterhatos többi gyakorlatán, nem feltétlenül merül fel az igény kiegészítő edzésre, hiszen az a munka is elég, amit egyébként végzel.

Ha már itt tartunk: mindig akadnak olyanok, akiknek a választott sportjuk miatt külön, speciálisan kell a ferde hasizmaikat edzeniük. A bordák és a csípő közötti rész izmai (a ferde hasizmokat is beleértve) felelősek a bordaketrec és a csípő közelítéséért, tehát a jó ferde hasizmok lényegesek minden olyan sportnál, amelyben rúgás vagy oldalsó lábemelés van. Az akrobatáknak, a műkorcsolyázóknak és a táncosoknak például az átlagnál sokkal erősebb ferde hasizmokra van szükségük. A keményvonalas, testsúllyal edző sportolók között is vannak olyanok, akiknek a lábemelések tökéletes gyakorlása egyszerűen nem elég: *mindenben* kiválónak kell lenniük. Ők még azt is tudni akarják, hogyan eddzék jól a ferde hasizmaikat.

Emellett a gyakorlatok, amelyeket most megtanítok neked, nagyon gonoszak... és kemények. Igazi kihívás az elsajátításuk, és piszkosul lehet velük villantani mások előtt. Sokan, akik testsúllyal edzenek, ezért akarják kipróbálni a ferde hasizom erősítését célzó edzést.

Aztán miért is ne? Elvégre tisztességes adófizető polgár vagy, nem?

## Az oldalsó izomlánc legkeményebb gyakorlata: a zászló

A híd a test *hátsó* részét dolgoztatja meg: a combhajlítókat, a farizmokat, a gerinc körüli izmokat, a trapézizmot – egyszóval a *hátsó láncot*. A lábemelések a test *elülső* részén dolgoznak: a hasizmokon, a csípőn, a mély combizmokon – tehát az *elülső láncon*. Ha a tested oldalsó részének izmait – az *oldalsó láncot* – akarod megdolgoztatni, ne is keress tovább: a *zászló* a te gyakorlatod.

A zászlónak sok változata van, de a legkeményebbek lényege mindig az, hogy a testet egyenesen eltartjuk egy függőleges alaptól. Ebben a helyzetben úgy nézel ki, mint egy zászló a szélben – innen származik a gyakorlat

legismertebb elnevezése. (Érdemes tudni, hogy a mozdulatot nem csak ezen a néven ismerik: hívják oldalsó (*side lever*) vagy vízszintes emelőkarnak (*horizontal lever*) is. Aki nekem tanította, *oldalsó deszkának (side plank)* hívta, és évekig én is csak így ismertem.)

A zászló gyönyörű példája a teljes testet megdolgoztató gyakorlatoknak. Ennek a pozíciónak a megtartásán az oldalsó lánc egész hossza dolgozik – nemcsak a *ferde hasizmok*, hanem a hónalj alatti *széles hátizom*, a bordaketrec *fűrészizmai*, a *bordaközi izmok*, a *csípő távolítóizmai* és a comb külső részének *fesztőizmai*.

A gerinc és a törzs izmainak igencsak acélosaknak kell lenniük ahhoz, hogy mindent biztonságosan a helyükön tartsanak. Mivel a lábszárat a gravitáció ellenére kell vízszintesen megtartani, a belső comb *közelítőizmai* is dolgoznak ennél a tartásnál. A felsőtest is keményen megfeszül, mivel a karok segítségével tudjuk a rúdon tartani magunkat. Az nem kétséges, hogy a derék oldalsó része a zászló után napokig fájhat, de az a helyzet, hogy *a tested minden egyes izmának* erősnek kell lennie, ha abban reménykedsz, hogy sikerül kitartanod a zászlót.



Lássuk, milyen erős az oldalsó láncod, fiam...



## A ZÁSZLÓ TECHNIKÁKBAN RÉSZT VEVŐ OLDALSÓ IZMOK

Fejbiccentő

(sternocleidomastoid) izmok

Széles hátizom

(latissimus dorsi)

Elülső fűrészigom

(serratus anterior)

Bordaközi

(intercostal) izmok

Külső ferde hasizmok

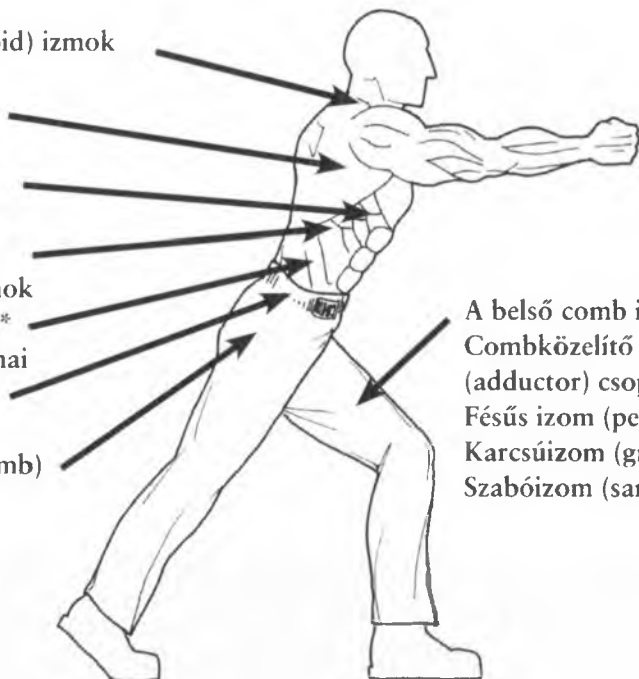
(external obliques)\*

A csípő távolítóizmai

(gluteus medius)

Feszítőizmok

(tensor; oldalsó comb)



A belső comb izmai:

Combközelítő

(adductor) csoport

Fésűs izom (pectineus)

Karcsúizom (gracilis)

Szabóizom (sartorius)

A zászló nem a modern tornából származik – ott csak függőleges alappok vannak, vízszintesek nincsenek (gondolj a talajra, az ugrószekrényre, a gerendára vagy a gyűrűre – nincs függőleges rúd). A zászló ősi gyakorlat, és még mindig szerepel a függőleges alappal dolgozó testedzésekben, mint amilyen az indiai rúdedzés (*mallakhamb*) vagy a kínai cirkuszi rúd- és kötélgyakorlatok, ahol szintén tanítják a zászló különböző formáit. Én ugyanott sajátítottam el, ahol az összes többi gyakorlatot: a börtönben. Ott van elég rács, rúd és kerítésoszlop...

\* Sokakat összezavarhat a *külső* és a *belső* ferde hasizmok közötti különbség. Egyszerűen fogalmazva: a ferde hasizmok külső rétege a törzset oldalra húzza vagy ott tartja – mint az oldalra hajlásnál vagy a zászlónál. A belső rétegek a test fordításáért felelősek, azaz a csavaró mozdulatokért. A külső ferde hasizmok erősítésére a zászló gyakorlatok a legalkalmasabbak. Ha ezt a technikát a test biztonságos elfordításával ötvöződ – amit a 16. fejezetben majd megmutatok –, akkor meglesz a tökéletes és teljes ferdehasizom-edzésed.



Az oldalsó lánc edzésének különböző formái. Balra fentről: calisthenic partnerrel, kötélakrobatika, hagyományos mallekamb-edzés, cirkuszi mutatvány. (Többi képen a nagyszerű Roy Rogers tartja néhány haverját.)

Akárhol és akármikor tanulod meg a zászlót, egyvalami mindig igaz lesz: ez egy eszméletlen komoly erőmutatvány: tisztelettel kell kezelni. Ha nem fokozatosan közelítéd meg, esélyed sincs arra, hogy megtanuld.

## A zászló két változata

A zászlónak két fő változata van: az egyik az *átkulcsolós zászló* (*clutch flag*), a másik az *eltoló zászló* (*press flag*). Az elsőnél a kezeiddel a mellkasodhoz kulcsolod a rudat – póznát, keskeny fát, akármit –, innen származik a neve. Az eltoló zászló esetében a testedet nyújtott karral tolod el a függőleges alaptól.

Meg fogok mutatni egy sor gyakorlatot, amelyek majd segítenek megtanulni a zászlónak ezt a *két* változatát. Az átkulcsolós zászló a rövidebb erőkar miatt jelentősen könnyebb változat, tehát könnyebb és gyorsabb megtanulni, de végső soron az eltoló zászló jobban fejleszti az oldalsó láncot és a teljes test erejét.

A zászló két formája közötti nehézségbeli különbség miatt mindig azt mondom a tanítványaimnak, hogy mielőtt az eltoló zászlóval próbálkoznának, sajátítsák el tökéletesen az átkulcsolós zászló lépéseit. Ez a szabály különösen igaz azokra, akik nem szoktak hozzá a teljes test megtartásához (például a hídtartás vagy más néven *basic plank* esetében). Ha először az átkulcsolós zászlóban leszel profi, azzal nem csupán fokozatosan erősíted a tested, miközben radikálisan csökkented a sérülés veszélyét, de fel is gyorsítod az eltoló zászlóhoz vezető lépéseket – már amennyiben úgy döntesz, hogy nekiugrasz.



Al Kavadlo bemutatja a klasszikus átkulcsolós zászlót. A test tökéletesen egy vonalban van. Al annyira erős, hogy őt elnézve ez a nehéz tartás szinte könnyűnek tűnik.



Vassili végrehajtja a tökéletes eltoló zászlót. Ezen a képen nagyon jól látszik, hogy a feladat mennyire megdolgoztatja az egész testet: gyakorlatilag minden izom aktívan részt vesz benne. Nézd ezt a gyönyörűen kidolgozott hátat!

## Lámpaoltás!

A valódi erő akkor születik, amikor megtanulod *a testedet egységként tekinteni*; a gyors izomnövekedés pedig akkor következik be, ha a lehető legjobb erőgyakorlatokat végzed. Éppen ez az oka annak, hogy a bordák és a csípő közötti rész – a derék oldalsó izomzatának – edzése annyira elhibázott. A mai gyakorlatok jórészt arra törekednek, hogy a ferde hasizmokat a lehető legjobban izolálják.

Ez pedig nagy hiba!

Olyan erős és formás derekat akarsz, mint a klasszikus szobrokon? Márpedig azokat a szobrokat évezredekkel azelőtt vésték kőbe, hogy feltalálták volna az *oldalsó hasprést*. Most már biztosan ismered a jelszavam: felejtse el a modern módszereket! Inkább keress egy függőleges alapot, és tanul meg a zászlót! *Lehet*, hogy az oldalsó hasprésekkel érzel egy apró kis égő érzést *valahol* a derekad tájékán. De ha végrehajtasz egy zászlót, a tested *minden* izmát érezni fogod az oldalsó láncon – a nyaktól a széles hátizmon át, a bordákon keresztül a ferde hasizmokig, a csípőig és a combokig – ahogy pokolian megfeszülnek. Tudni fogod, hogy azok az izmok ingert kapnak, erősödnek és feszeseznek. Nem lesz más választásuk!

Ha pedig maximumra akarsz járni az oldalsó izomláncot, muszáj lesz megtanulnod az eltoló zászlót is. De az erőedzések általános alapszabálya szerint: tanulj meg járni, mielőtt futni akarsz, vagyis először sajátítsd el tökéletesen az átkulcsolós zászlót! A következő fejezetben megmutatom, hogyan kell csinálnod.

## 7. AZ ÁTKULCSOLÓS ZÁSZLÓ

# NYOLC KÖNNYŰ LÉPÉSBEN

**A** test oldalsó részének szigorú edzése – különösen a derék két oldalán – nem újdonság. Nézd csak meg a régi görög vagy római hősöket, és láthatod, hogy mindegyiküknek lenyűgöző, kidolgozott derekuk és ferde hasizmaik vannak. Ezeket a szobrokat sportolókról és harcosokról mintázták, és nekik aztán szükségük volt az oldalsó lánc erős izmaira a diszkosz és a dárda eldobásához. Ne felejtse el, hogy ezek a sporteszközök eredetileg harci fegyverek voltak. Az ókorban az atletikusság és a harci erő ugyanazt jelentette: a vékonyka, satnya derék éppen az ellentéte volt a görög eszményképnek – és akinek nem volt erősnek látszó hasizma, nem is számított férfinak.

Az írók gyakran beszélnek a testalkat „görög ideáljáról” – széles vállak, keskeny derék –, ám a karcsú derék mint férfias ideál gondolata nem nyugatról származott. Ellenben az ősi *egyiptomi* művészeti ábrázolásokon már megtalálható, pusztán azért, mert az egyiptomiak számára a fáraóik és az isteneik nem harcosok vagy atléták voltak, hanem uralkodók. Dehogy szennyezték be magukat olyan halandó dologgal, mint amilyen a küzdelem a harcmezőn! Nekik egyszerűen *nem volt szükségük* erős derékre.

Az erős oldalsó izomzat nem csak a harcosok számára létkérdés. A *teljes* kerületén izmos és erős törzs elengedhetetlen a mindennapi élethez szükséges erőhöz is. Bizonyos emberek hatalmas súlyokat emelgetnek, ezért hihetetlenül erősnek tűnnek az edzőteremben, de ha arra kéred őket, hogy segítsenek a költözködésnél, nem bírnak megemelni egy hűtőt vagy egy té-

vét – ami egyébként a töredéke lenne a súlyzós emeléseiknek. Hogy miért? Mert az edzőtermi súlyok – a gépeken vagy a súlyzón – szimmetrikusak, azaz kiegyensúlyozottak. Az olyan hétköznapi tárgyakat, mint az íróasztalok vagy az emberi lények, képtelenség egyenletes súlyeloszlással felvenni, valamelyik részük úgyis nehezebb lesz, sokszor kiszámíthatatlanul vagy hullámvázó módon. Az edzőtermi arcok elülső és hátsó izmai nagyon erősek – az oldalsó izomláncuk viszont a gyenge pontjuk.

A régi idők erősemberei ez tényleg nagyon jól tudták. A mai emelőktől eltérően nem félték megedzeni a derekuk és a csípőjük oldalán futó izmokat. Fő eszközük a nyomás előrehajlással (*bent press*) és az egykezes elemelés (*one-arm deadlift*) volt, amelyek eszméletlenül jól erősítik a derék oldalsó részét. Nagyjából egy évszázaddal ezelőtt a legendás erősember, Arthur Saxon hivatalosan 168 kilót nyomott ki – nem hivatalosan 174,5 kilót. El tudod képzelni, milyen erős csípője és oldala volt? Manapság örülhetsz, ha a legmagasabb szintű sportolók között egyet találsz, aki *ennek a felét* felemeli! Egy biztos: Saxonnak nem volt szüksége segítségre a költözködéshez.



Arthur Saxon bemutatja az előrehajlással végzett nyomás első szakaszát.



A kiváló Paulinetti professzor egykezes plankot mutat be. Csak az acélkemény oldalsó izmokkal rendelkező embernek van esélye arra, hogy egy ilyen gyakorlatot végre tudjon hajtani.

Az erős oldalsó izmok elengedhetetlenek a testsúlyal végzett fogásokhoz. Nézz meg egy akrobatát a mutatványai alatt, vagy egy tornászt lólengés közben: amikor a lábak kilengenek vagy oldalra emelik őket, a csípő és a derék összes izma dolgozni kezd. Ha el akarod érni ezt a magas szintű erőt és kontrollt, én meg tudom mutatni, hogyan csináld: az egésznek az első lépése az *átkulcsolós zászló*.

## Hol eddzünk?

Mielőtt nekiugrasz az átkulcsolós zászlónak, szükséged lesz egy függőleges rúdra, amelyen edzeni tudsz. Ideális esetben egy erős, sima, normális vastagságú rúdra van szükség. Ami a vastagságát illeti, azt mondanám, hogy a tenyered hosszúságával megegyező átmérőjű – bár a vastagabbat általában könnyebb fogni. Pár ötlet:

- villanyoszlop,
- irányjelző táblák,
- gerendák a házban,
- vékony oszlopok,
- kisebb fák,
- játszótéri felszerelések (mászókák stb.).

Ezek a tárgyak mind körülöttünk vannak, csak legtöbbször láthatatlanul, mivel nem keressük őket. Ha jó akarsz lenni a zászlóban, úgy kell gondolkodnod, mint egy parkour-atlétának (a várost akadálypályaként használó sportolónak), és más szemmel kell nézned a hétköznapi építészeti elemekre. Hamar észre fogod venni, hogy a környezeted tele van edzőfelszereléssel. Vicces módon az egyetlen hely, ahol biztosan nem találsz a zászlóhoz alkalmas eszközt, az éppen az *edzőterem*. Ez nem baj: a legjobb dolog, amivel a fejlődésedet előremozdíthatod, ha felemeled a fenekedet, és kivonzolod végre az edzőteremből.

Bármilyen rudat választasz, győződj meg arról, hogy elég stabil és erős a testsúlyod megtartásához, nem sértheti fel a tenyeredet, és nincsenek éles szélei. Tudod, haver vagy, és nem akarom, hogy megsérülj! (Látod, mennyire vigyázok rád? Legközelebb meg majd összehozlak a nővéremmel...)



## Ötletek az átkulcsolós zászló gyakorlásához

Mielőtt rátérnénk az átkulcsolós zászló lépéseire, olvass el néhány gondolatot a gyakorlásról – ezek segíteni fognak a hatékonyabb fejlődésben.

- **A póz kitartása:** Az átkulcsolós zászló jobban működik statikus, izometrikus technikaként, mint izotónikus, dinamikus technikaként (a börtönben úgy mondtuk, hogy a „tart” éppen ellentéte annak, hogy „mozog”). A legjobb képességeid szerint felveszed a képen látható pózt, és *kitartod*. Ha megszoktad a calisthenic szerinti mozgást, figyelned kell arra, hogy a ritmus megváltozása más hozzáállást igényel: itt a tartás rövid, a póz felvétele technikai jellegű, így kevesebb hibát enged, mint a legtöbb mozgó gyakorlat. *Összpontosíts, és dolgozz tudatosan!*
- **A tested mint egység:** A zászlót bármely edzésprogram keretében megtanulhatod – megerősíti az oldalsó izomláncot, és elősegíti, hogy a testedet szerves egységként használd. Ha már dolgozol a *Fegyenc-edzés* első kötetében szereplő Mesterhatos gyakorlataival, az eredmények gyorsan jönnek majd. Egyrészt a calisthenic alapgyakorlatai megtanítanak a koordináltabb mozgásra, másrészt erősítik az elülső és a hátsó izomláncot, ami nagyon stabil alap a zászló tökéletes elsajátításához.
- **A lépések átugrása:** Ebben az útmutatóban nyolc lépésben mutatom meg az átkulcsolós zászlóig vezető utat. Szeretek több lépést megadni, mert szerintem így nagyobb mozgástered marad. Emellett így könnyebb lesz magad elé képzelned a sikerhez vezető utat, ami *létfentosságú* az önmagadba vetett hit és a motiváció erősítése szempontjából. Ne felejtse el, hogy a 8 nem mágikus szám: kiváló, ha minden lépést kipróbálunk, és megnézzük, mi a haszna, de nem mindenkinek van szüksége mind a nyolc fokozatra. Ha egy gyakorlat nagyon könnyen megy (például 10 másodpercig tartani a pózt), és a következő is belefér még a felkészültségedbe, akkor nyugodtan ugorj át arra. (Ez leginkább a zászlóhoz hasonló izometrikus tartásokra igaz, a Mesterhatos gyakorlataira kevésbé.)

Az alábbi táblázatban szerepel pár szabály, hogyan tudod beilleszteni az átkulcsolós zászlót az edzésprogramodba.

## HALADÁSI ÜTEM

### Mennyi ideig?

Az átkulcsolós zászlóhoz hasonló tartások lépéseinél a gyakorlás ideje elég rugalmas. A legtöbb lépésnél a 10 másodperces kitartás nagyjából megfelelő. Ha sikerül ilyen sokáig megtartani a (tökéletes) pózt, próbáld meg a következő lépést.

### Hányszor?

A zászló gyakorlásakor a legtökéletesebb formában tartsd ki a pózt addig, amíg kezdesz leesni, vagy romlik a végrehajtás minősége. Ezután pihenj egy kicsit (pár percet), majd próbáld meg újra. Minden edzésen csinálj 5-6 ismétlést.

### Milyen gyakran?

A zászló keményen megdolgoztatja az izmokat, amelyek pár napig akár fájhatnak is. Edzhetsz **hetente háromszor, de nem egymást követő napokon**. Ha kiváló formában vagy, és nagyon szeretnéd megtanulni a zászlót, csinálhatod minden második napon is. Soha ne eddz, ha még izomlázad van az előző napról – nincs semmi értelme.

Most már tudod, merre indulj. Remélhetőleg arról is van elképzelésed, hogy *hol* és *hogyan* fogsz edzeni. Mielőtt elkezded a lépéseket, megmutatom, hogyan hajtsd végre a zászló legalapvetőbb részét, a rúd átkulcsolásának a technikáját. Ez következik most.

Felkészültél a Ferrari-formatervezésű, a Smith & Wessonnál legyártott oldalsó láncrea? Ha igen, akkor edzésre fel!

## Az átkulcsoló fogás

A lépések bemutatása előtt nézzük az átkulcsolós zászló legalapvetőbb elemét, az *átkulcsolást*. Ennek négy fő lépése van:

1. Lépj oda a rúdhoz (oszlophoz, póznához, gerendához, valamihez). A kinyújtott jobb karodat tedd a rúdhoz úgy, hogy a hónaljad/a széles hátizom felső része szorosan hozzá legyen nyomva. Ez segíteni fog a póz felvételében.



2. Kulcsold a jobb karodat hátrafelé a rúd köré: hajlítsd be a könyököd, és tedd a kezéd szorosan a rúdra. A mutatóujjad lefelé mutasson, a többi ujjaddal csak simán fogd át – ha a rúd formája engedi. Végül is mindegy, hogyan helyezed el az ujjaidat, de a tenyér élét mindenképpen nyomd szilárdan a rúdra.



3. Fogd meg a rudat a bal kezoddal, hajlított könyökkel, nagyjából a csípőd magasságában. Keményen told neki a rúdnak, amennyire csak tudod. Ez a kéz fogja megakadályozni később, hogy leessél – tehát *muszáj* nagyon feszítened.



4. Helyezkedj kissé hátrafelé úgy, hogy egy apró lépést tetszel hátra, és/vagy derékban meghajolva a csípődet hátrébb tolod. Ennek az a célja, hogy helyet csináljon a bal könyöknek, amelyet kicsit a bal csípő fölé, a derekadhoz nyomsz. A bal alkarod ebben a helyzetben majdnem rézsút megy. Na, most feszíts meg mindent a felemelkedéshez!



Ez tehát az átkulcsolás, amelyre a következő lépések végrehajtásához szükséged lesz. (Ha a másik oldalon akarsz kulcsolást, csak cseréld fel a „balt” a „jobbal”, és így tovább.) Idővel rá fogsz érezni, hogy ez a négy lépés valójában egyetlen folyamatos mozdulat. Amikor tapasztaltabb leszel, azt is észre fogod venni, hogy a fogásod egy kicsit eltér majd attól, amit itt mutatok. Ez nem baj, hiszen tudod: ahány ház...



# ÁTKULCSOLÓS LÓGÁS

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és fogd meg az *átkulcsoló fogással* (lásd az előző alfejezetben). Szorosan öleld a rudat; a kezeidet nyomd rá erősen, amennyire csak tudod; a könyöködet használd emelőként. Ha úgy érzed, hogy elég feszültséget generáltál az izmaidban, lassan emeld el a lábaidat a földről – egyszerre csak egyet, de most még ne oldalra emelj. Lazítsd el a tested alsó részét, a lábaid hajlított térdel lógjanak lefelé. Ennek a lépésnek az a lényege, hogy elég erőssé és magabiztossá válj ahhoz, hogy a test teljes súlyát megtartsd az átkulcsoló fogással.

## Tippek

A lábaidat úgy kell elemelned a földről, hogy a térdeidet behajlítod, a lábszáradat pedig kissé magad mögé húzod – de semmiképpen nem úgy, hogy a térdedet a csípőhöz emeled. Az első lépésnek inkább a felsőtestet kell megdolgoztatnia, nem a hasat.

Ennek a lépésnek az a lényege, hogy elég erőssé és magabiztossá válj ahhoz, hogy a test teljes súlyát megtartsd az átkulcsoló fogással.





# ÁTKULCSOLÁS RÉZSÚ- TOSAN KINYÚJTOTT ALSÓ LÁBBAL

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és fogd át az *átkulcsoló fogással* (lásd fentebb). A könyököd tedd a derekadra a csípőd fölött, biztonságosan. A könyöknek ez a helyzete a testet kimozdítja középről, és egy kissé oldalra tolja. Innen ugorj oldalra, miközben hajlítsd a jobb térdedet, és húzd fel, amennyire csak tudod. Ezzel egyidejűleg nyújtsd ki az alul lévő lábadat. Próbáld megtartani ezt a nyújtott testhelyzetet úgy, hogy a törzsed és az alul lévő lábaddal egyenes vonalat képezz. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.

## Tippek

Ha a felül lévő lábaddal fel van húzva, könnyebb rézsútosan kinyújtani a testet, mégis sokan érzik majd úgy, hogy a testük lekonyul. Ennek oka teljes mértékben az oldalsó lánc erejének a hiánya – a legtöbben, de még a sportolók sem szoktak hozzá az oldalsó izmaik próbára tételéhez. Csak próbálkozz!



Próbáld megtartani ezt a nyújtott testhelyzetet úgy, hogy a törzsed és az alul lévő lábaddal egyenes vonalat képezz. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.



## ÁTKULCSOLÁS RÉZSÚTOSAN FELHÚZOTT TÉRDEKKEK

### Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és fogd át az *átkulcsoló* fogással (lásd fentebb). Innen lépj tovább az *átkulcsolás rézsútosan kinyújtott alsó lábbal* gyakorlatra (második lépés). Ha a felül lévő lábadat sikerült felhúzni, amennyire csak tudod, húzd fel az alsó lábadat is a felső mellé. Most mindkét térded fent van, a törzsed a lábszáraddal együtt rézsútos vonalat alkot. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeresen.

### Tippek

Ha jó munkát végeztél az *átkulcsolás rézsútosan nyújtott alsó lábbal* gyakorlása során, ez nem fog túlzott terhet róni a derekadra, viszont fontos lépés a *vízszintesen felhúzott térdekekkel* végzett átkulcsolás felé. Ha a térdek felhúzása túl nehéz, gyakorold a *térdemelést* (lásd a *Fegyencedzés* első kötetében, a II. rész 8. fejezetében).

Most mindkét térded fent van, a törzsed a lábszáraddal együtt rézsútos vonalat alkot. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeresen.





## ÁTKULCSOLÁS RÉZSÚTOSAN NYÚJTOTT LÁBAKKAL (MINDKÉT LÁB)

### Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és fogd át az *átkulcsoló fogással* (lásd fentebb). Innen lépj tovább az *átkulcsolás rézsútosan felhúzott térd* gyakorlatra (harmadik lépés). Ha megvan a póz, tartsd a törzsedet rézsútosan, és nyújtsd ki a lábaidat, amíg teljesen egyenesek lesznek. Most a törzsöd és a kinyújtott lábaid egyetlen, rézsútos vonalat képeznek. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren. Ez a lépés nagyon hasznos az *átkulcsolós zászlóhoz vezető munkában*, mivel a kevésbé kimerítő rézsútos helyzetet gyakran azok is elég jól megtartják, akik még nem elég erősek a teljes, vízszintes testtel végzett átkulcsolós zászlóhoz.

### Tippek

Ez kulcslépés, nem szabad kihagyni. Ha a rézsútosan nyújtott lábaidat elsőre túl nehéz megtartanod, érd el a pózt fokozatosan: először tartsd 10 másodpercig behajlított lábakkal, majd ahogy erősebb leszel, lassan egyenesítsd ki.



Most a törzsöd és a kinyújtott lábaid egyetlen, rézsútos vonalat képeznek. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.





## ÁTKULCSOLÁS VÍZSZINTESEN FELHÚ- ZOTT TÉRDEKKEL

### Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és fogd át az *átkulcsoló fogással* (lásd fentebb). Feszítsd meg az izmaidat, ugorj fel az alkarodra, és húzd fel a térdedet a csípőd elé (*átkulcsolás részsütösen felhúzott térdrel* pozíció). Most a törzsed és a lábszáraid egy vízszintes vonalat képeznek. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren. Ez egy nagy lépés előre: ez az első eset, hogy az átkulcsoláskor a test *vízszintes*. Alakulnak a dolgok!

### Tippek

Ez a póz nagyon fontos lépés ahhoz, hogy megtanuljuk a felsőtest helyes pozícióját, ami a nehezebb, vízszintes tartásokhoz mindenképpen szükséges. Eddig az alkarod gyakorlatilag emelőként szolgált. Ennél a lépésnél inkább olyan, mint a derekadhoz nyomott kítámasztó. Az alkar felső részét erősen a rúdhoz kell préselned, hogy tartani tudja a súlyodat.

Most a törzsed és a lábszáraid egy vízszintes vonalat képeznek. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.





## ÁTKULCSOLÁS VÍZSZINTESEN KINYÚJTOTT ALSÓ LÁBBAL

### Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és fogd át az *átkulcsoló fogással* (lásd fentebb). Kezdd úgy a gyakorlatot, hogy felveszed az *átkulcsolás vízszintesen felhúzott térd*del helyzetet (ötödik lépés). A felül lévő lábad maradjon behajlítva a csípőd előtt, az alul lévő pedig nyújtsd ki. A tested vonala, azaz a törzsed és a kinyújtott lábad egyenes vonalat képezzen. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.

### Tippek

Most, hogy már meg tudod csinálni az *átkulcsolás vízszintesen felhúzott térddel* gyakorlatot, az *átkulcsolós zászló* sikeres végrehajtásához nem marad más dolgod, mint kinyújtani mindkét lábadat. A hatodik és a hetedik lépés vezet el ehhez a legfokozatosabban. Sok esetben, amikor az ember már képes egy jó, *vízszintesen kinyújtott alsó lábas* verzióra, a mesterlépést elég gyorsan el tudja érni.

A munka nagy részét ezzel elvégeztük.



A tested vonala, azaz a törzsed és a kinyújtott lábad egyenes vonalat képezzen. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.



# ÁTKULCSOLÓS ZÁSZLÓ HAJLÍTOTT LÁBAKKAL

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és fogd át az *átkulcsoló fogással* (lásd fentebb). Ezután csináld meg az *átkulcsolás vízszintesen kinyújtott alsó lábbal* gyakorlatot (hatodik lépés). Ha sikerült stabilizálnod a pózt, a térded és a csípőd hajlításával lassan húzd fel az alul lévő lábadat. Ezzel egy időben nyújtsd a felül lévő lábadat, amíg a kettő találkozik. Ebben a helyzetben a lábaid háromnegyed részben vagy egy kicsit kisebb mértékben vannak nyújtva. A hajlított ízületek ellenére a test vonalának (a törzsnek és a lábaknak) teljesen egyenesnek kell maradnia. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.

## Tippek

Minden zászlós gyakorlatot megnehezít a láb súlyának a test középpontjától való távolítása – ettől olyan hasznos ez a tartás. Emellett nagyon könnyű az intenzitás változtatása: minél hajlítottabbak a lábak, annál könnyebb a gyakorlat, és minél egyenesebbek, annál nehezebb.

Ha sikerült stabilizálnod a pózt, a térded és a csípőd hajlításával lassan húzd fel az alul lévő lábadat. Ezzel egy időben nyújtsd a felül lévő lábadat, amíg a kettő találkozik. Ebben a helyzetben a lábaid háromnegyed részben vagy majdnem annyira vannak nyújtva.





# ÁTKULCSOLÓS ZÁSZLÓ

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és fogd át az *átkulcsoló fogással* (lásd fentebb). Innen folytasd az *átkulcsolás vízszintesen felhúzott térdekkel* gyakorlattal (ötödik lépés). Ha stabil a tartás, lassan nyújtsd ki a lábaidat, amíg a térded teljesen egyenes lesz. Most a törzsednek és a testednek tökéletesen egyenes vonalat kell képeznie, behajlás nélkül. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.

## Tippek

Az *átkulcsolós zászlónál* a hasad oldalra nézzen, ne felfelé. Ha a hasad felfelé, az ég felé nézne, az azt jelenti, hogy az oldalsó lánc gyenge, a hasizmod (az elülső lánc) pedig megpróbál kompenzálni. Mindenképpen tartsd magad oldalt! Minél könnyebb lesz ez a póz, annál kevésbé lesz szükséged a felhúzott térdekkel való kezdésre: egyenes lábakkal tudsz majd kezdeni, amelyeket lassan felhúzol, pusztán az oldalsó lánc segítségével.



Ha stabil a tartás, lassan nyújtsd ki a lábaidat, amíg a térded teljesen egyenes lesz. Most a törzsednek és a testednek tökéletesen egyenes vonalat kell képeznie, behajlás nélkül.

## AZ ÁTKULCSOLÓS ZÁSZLÓ FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ  
LÉPÉS**

**ÁTKULCSOLÓS  
LÓGÁS**

(114. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC,**

majd kezd  
a második lépést

**MÁSODIK  
LÉPÉS**

**ÁTKULCSOLÁS RÉ-  
ZSÚTOSAN KINYÚJ-  
TOTT ALSÓ LÁBBAL**

(115. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC,**

majd kezd  
a harmadik lépést

**HARMADIK  
LÉPÉS**

**ÁTKULCSOLÁS RÉ-  
ZSÚTOSAN FELHÚ-  
ZOTT TÉRDEKKEL**

(116. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC,**

majd kezd  
a negyedik lépést

**NEGYEDIK  
LÉPÉS**

**ÁTKULCSOLÁS  
RÉZSÚTOSAN NYÚJ-  
TOTT LÁBAKKAL  
(MINDKÉT LÁB)**

(117. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC,**

majd kezd  
az ötödik lépést

## AZ ÁTKULCSOLÓS ZÁSZLÓ FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ÖTÖDIK  
LÉPÉS**

**ÁTKULCSOLÁS VÍZ-  
SZINTESEN FELHÚ-  
ZOTT TÉRDEKKEL**

(118. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC,**

majd kezd  
a hatodik lépést

**HATODIK  
LÉPÉS**

**ÁTKULCSOLÁS VÍZ-  
SZINTESEN KINYÚJ-  
TOTT ALSÓ LÁBBAL**

(119. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC,**

majd kezd  
a hetedik lépést

**HETEDIK  
LÉPÉS**

**ÁTKULCSOLÓS  
ZÁSZLÓ HAJLÍTOTT  
LÁBAKKAL**

(120. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC,**

majd kezd  
a mesterlépést

**MESTER-  
LÉPÉS**

**ÁTKULCSOLÓS  
ZÁSZLÓ**

(121. oldal)

**LEGVÉGSŐ  
ERŐPRÓBA:  
1 PERC**

## Lámpaoltás!

Az igazság az, hogy hiába csinálsz több ezer oldalsó hasprést, túrót sem fog lendíteni az erődön vagy a megjelenéseden. Ha valaki oldalsó haspréssel és hasonló haszontalan, értelmetlen modern baromságokkal foglalkozik, sokkot kap az átkulcsolós zászló kipróbálásakor – ehhez valódi erő és atletikus képességek szükségeltetnek.

Ennek ellenére a legtöbben elég hamar megtanulják az átkulcsolós zászlót, amennyiben eléggé elkötelezettek, értelmesek, és nincs túl nagy súlyfeleslegük. Kezdsnek tökéletesen el kell sajátítanod a jó, feszes átkulcsolást. Utána gyakorold a megadott lépéseket. Lehet, hogy nem lesz szükséged mind a nyolc lépésre – ez nem baj. Esetleg saját lépéseket is kitalálhatsz, kísérletezhatsz velük, és továbbadhatod a tapasztalataidat másoknak – ez még jobb!

Amennyiben eljutsz odáig, hogy sikerül megtartanod az átkulcsolós zászlót, biztos lehetsz benne, hogy az oldalsó izomzatod megerősödött. Hetente két-három alkalommal gyakorold a pózt – akár a rendes edzésprogramod részeként –, és észre fogod venni, hogy a derekad oldalsó része százszor gyorsabban fejlődik, mint a hasprésekkel.

Ha ezzel megelégedsz, az is rendben van, hiszen így is tudsz valamit, ami-re a legtöbb testépítő nem képes. Ha viszont a krémhez akarsz csatlakozni, akkor meg kell tanulnod az *eltoló zászlót*.

Ha elég tököös vagy, azt is megmutatom, hogyan hajtsd végre.

## 8. AZ ELTOLÓ ZÁSZLÓ

# NYOLC NEM IS OLYAN KÖNNYŰ LÉPÉSBEN

**E**gyesek megelégednek azzal is, ha sikerül az *átkulcsolós zászlót* tökéletesen elsajátítaniuk, mások meg akarják próbálni a legendás *eltoló zászlót* is.

Ez a zászló az oldalsó lánc erejének a *legnagyobb* próbája. Felejtsd el az oldalsó hasprést és a partvissal való törzsfordítást: ez az erőmutatvány más kategória, egy külön történet, testvér! A komoly emelők (már akik egyáltalán *tudnak* az oldalsó izomlánc létezéséről, mert a legtöbben nem hallották még ezt a fogalmat) képesek oldalsó hajlásokat csinálni súlyzókkal vagy bőröndemelést nehéz súlyokkal. De még ezek a gyakorlatok sem közelítik meg az eltoló zászlóval elérhető erőt.

Nem csupán arról van szó, hogy az eltoló zászlótól jobb lesz az egyensúlyod és a koordinációd, mint a súlyok emelésétől, hanem arról, hogy ez a gyakorlat sokkal biztonságosabb is. Amikor a nehéz súllyal hajolsz oldalra, a csigolyákat terhelés alatt nyitod, ezáltal nő az esély a gerinc vagy a csípő sérülésére. A zászlónál a terhelést egyenesen tartott testtel viseled, így a gerinc vonala – Természet anyánk szándékai szerint – egyenes marad.

Hogy mi a lényeg? Ha azt akarod, hogy az oldalsó izomlánc a konkurenciát megszegyenítően atletikus és erős legyen, akkor ebben a fejezetben megtalálod ennek a módját. Szóval ha erős és kemény ferde hasizomra vágysz, rengeteg „apró” izommal, ne keress is tovább!



## Változatok a felsőtestre

Az *eltoló zászlónál* három alapvető kéztartást alkalmazhatsz:

1. **Függőleges fogás:** A felül lévő keziddel fogd meg a rudat, felső fogással, az alsóval pedig alsó vagy oldalsó fogással, lefelé néző ujjakkal. Ezt a legjobban szilárd póznán tudod gyakorolni, bár a bikaerős emberek (értsd: cirkuszi akrobaták) kötélen is meg tudják csinálni.
2. **Vízszintes fogás:** Fogj meg két vízszintes rudat (az egyik magasan, a másik alacsonyan legyen); a magasan lévő kar fogása lehet felső vagy alsó fogás is, de az alsó kéz mindenképpen alsó fogással fogjon.
3. **„Kéz a kézben” típusú fogás:** Ezt a változatot az akrobaták használják néha. A szilárd rúd helyett a partner kezét fogod.



Eltoló zászló  
függőleges fogással

Ez csak a három *alapvető* fogás, így ne felejtse el, hogy ha a felszerelésed engedi, keverheted őket: a felül lévő kéz lehet függőleges, az alsó meg vízszintes, és így tovább. Végül is a választás azon múlik, hogy neked mi a kényelmesebb, illetve milyen eszközökhöz tudsz hozzáférni. A függőleges fogáshoz megfelelhet egy irányjelző tábla, egy vastag kerítés vagy egy pózna – már ha elég erősek az ujjaid (mert minél vastagabb a henger, annál nehezebb a fogás). A vízszintes fogáshoz jó választás lehet egy játszótéri mászóka a parkban, de azért nézz még körül, meg fogsz lepődni, hogy mennyi mindent használhatsz. Fésüld át a következő oldalakat pár használható ötletért!

A könyvben szereplő képeknél függőleges fogást használtunk, de a megtanult elvek (és lépések) bármelyik fogásra alkalmazhatók. Mindegy, melyiket választod, mindenképpen próbáld következetesen ugyanazzal a fogással dolgozni a tanulási folyamat közben.

Al Kavadlo bemutatja a védjegyének számító, vízszintes fogással végrehajtott eltoló zászlót.



Klasszikus kép a „kéz a kézben” típusú fogással végrehajtott zászlóról. A többi zászlóhoz hasonlóan a partnerrel végzett gyakorlathoz is kiváló egyensúlyérzék kell, miközben a felül lévő karral erősen kell húzni, az alul lévővel pedig tolni.

A városban ragadtál edzőterem nélkül? Nem gond. A remek sportoló, Danny Kavadlo edzőterme maga New York City! Ugyanazt a zászlót mutatja be, de egy sor meglepő fogással. (Nézd, hogyan kombinálja a rézsútos fogást és a lapos tenyérrel tartást a telefonfülkén! Zseniális.)



Danny Kavadlo kitartja a zászlót egy New York-i metróállomásnál.



Al egy fával barátkozik. Nézd csak a helyzethez igazított fogásokat!

Nem jutsz el a nagyvárosi dzsungelbe? Attól még improvizálhatsz! A parkour-atléta Anthony Ruiz (lent) a zászlónak egy csavart változatát mutatja be egy csövön. Jobbra: Danny egyedi fogást alkalmaz egy cölöpön. Bárhol találhatsz ilyen edzőalkalmatosságot.



## Az eltoló fogás magyarázata

Az átkulcsolós zászlót viszonylag könnyű megtanulni – ez nem az oldalsó lánccal függ össze: egyszerűen az az oka, hogy ez a gyakorlat sokkal kevesebb erőfeszítést igényel a felsőtesttől, mint a sima eltoló zászló. Az átkulcsolós változatnál sokkal inkább a mellkas és a bicepsz munkájára van szükség a csípő és a lábak súlyának megtartásához. Ezek a területek pedig a legtöbb sportoló embernél egy kis edzéssel eléggé megerősödnek ahhoz, hogy elvégezzék a munkát. Az eltoló zászlónál viszont *rettenetesen* erős vállakra és karokra van szükség a helyes kivitelezéshez: ez részben az erőkar miatt van így (mivel nemcsak a csípő és a lábak, hanem az egész test kifelé nyúlik). A valódi kihívást azonban – és ezt bárki megmondhatja neked, aki már próbálta a gyakorlatot – a teljesen *aszimmetrikus* fogás adja. Az átkulcsolós változatnál mindkét kar rendesen kiveszi a részét a terhelésből, de itt az alsó karnak kell tartania a testsúlyt, ami az erőkar miatt még nagyobb is.

Nincs értelme azt magyarázni, hogy ez a tartás mennyire szokatlan és megterhelő a felsőtest számára. Azt meg pláne nem kell mondanom, hogy ha nem tudod egyetlen kinyújtott kézen megtartani magad, akkor az alsó kezed biztosan nem fogja elbírní a súlyodat. Hasonlóképpen, ha nem vagy képes a testedet egy kézzel függeszkedve megtartani, a felül lévő karod nem lesz elég erős a gyakorlathoz. Még szerencse, hogy mindkét területen gyorsan meg tudsz erősödni: elég hozzá egy jó gyakorlatsor a kézenállásban végzett fekvőtámasszal (ez megerősíti a vállnak a nyomáshoz szükséges erejét), illetve némi függeszkedés (ez pedig csodát tesz majd a fogáserőddel). Ha ezeken a területeken le vagy maradva, itt az ideje, hogy belehúzz.

## A „fentről lefelé” trükk

Amikor a San Quentinben a zászlót tanultam, elég könnyen elsajátítottam az átkulcsolós változatot (ez nem hengegés, megoldoztam a sikerért egy csomó egykezes plankból egykezes kézenállásba való átmenettel, ami elég szépen felépítette az oldalsó izomláncomat). Ennek ellenére az eltoló zászló nem volt egyszerű feladat: megpróbáltam lassan emelni a testemet a vízszintesig, de valahogy nem sikerült megtartanom az egyensúlyt: a testem minduntalan összecsuclott és lekonyult.

Egyszer egy másik rab odajött hozzám, és mutatott egy trükköt, ami megoldotta a problémát – a girbeurba zászlómat tényleg elég jól kiegyenesítette. A „titok” a *függőleges zászló* volt. A srác azt mutatta meg, hogy ne lassan emeljem az egyenes testemet a zászló pózba, hanem dinamikusan rúgjam fel a behajlított lábaimat egy dőlő torony helyzetébe (lásd ebben a fejezetben a harmadik és negyedik lépést). Innen kell kiegyenesíteni a lábaimat úgy, hogy felfelé mutassanak a levegőben (lásd ebben a fejezetben az ötödik lépést). Ez a felfelé mutató helyzet a *függőleges zászló*, amelyet sokkal könnyebb megtartani, mint a szabályos, vízszintes változatot. Innen lassan eresztlem lefelé a testemet, a *klasszikus, vízszintes zászlóba* (lásd ebben a fejezetben a mesterlépést). Bingó – hosszú hetek erőfeszítései után végre sikerült egy egészen elfogadható zászlót kivágnom, azonnal, amint kipróbáltam ezt a módszert.

Hogyan tudtam leeresztetni a testemet a korrekt vízszintes zászló pozíciójába, miközben oda felemelnem nem sikerült? Ennek megvannak a maga okai. A legegyszerűbb az, hogy könnyebb az ereszkedő súlyt kontrollálni, mint az emelkedőt, mivel nem kell legyőzni a gravitációt. (Képzeld el, hogy egy nagyon nehéz kétkezes súlyzót hajlításból leeresztesz, és a talajjal párhuzamosan tartasz. Ezt hasonlítsd össze azzal, amikor ugyanezt a súlyzót fel kell emelned úgy, hogy nyújtott könyökkel kezdesz.) Arról is meg vagyok győződve, hogy a dinamikus felfelé rúgás aktiválja az oldalsó lánc izmainak idegeit, tehát az idegrendszer, és automatikusan növeli az erőt.

Mindegy is, hogy mi az oka, ez a ravasz trükk – felfelé rúgás *függőleges zászlóba*, majd az onnan való leereszkedés – valóban varázsütésre működik, amennyiben már eljutottál arra a szintre, hogy alkalmazni tudd. Ennek a fejezetnek a második felében meg fogod találni a gyakorlat leírását az eltoló zászló lépései között.

## Ötletek az eltoló zászló gyakorlásához

Rendben, most már ismered az elméletet. Az edzés megkezdése előtt még adok pár gyors tippet, amelyek segíteni fognak:

- Meg se próbálkozz az eltoló zászlóval, amíg nem megy jól az átkulcsoló zászló (lásd a 7. fejezet mesterlépését). Először az eltoló zászlóval pró-

bálkozni olyan, mintha 300 kilóval próbálnál fekvé nyomni, mielőtt még a 150 kilót sikerült volna teljesítened. Értelmetlen!

- Az eltoló zászló legelső lépéseinél a legfontosabb feladat a jó fogás felépítése, nem pedig az oldalsó lánc maximális megfeszítése. Emiatt a zászló gyakorlását mindig egy-két átkulcsolós zászlóval fejezd be, hogy megmaradjon a tudás, amelyet már megszerezteél. Ezt legalább az ötödik lépésig így csináld.
- A testsúlyodat a zászló végrehajtása közben nehezebbnek érzed – nem is láttam még ezt a mutatóványt kövér embertől. Némelyek, akik lera-  
gadnak az első lépésnél, azt veszik észre, hogy miután fogytak 2-5 kilót, „varázslatos módon” nagyon gyorsan kezdenek fejlődni.
- Mivel az eltoló zászlót felemás fogással kell végrehajtani, a gyakorlat a test két oldalát nagyon különböző módon dolgoztatja meg. Éppen ezért elég világosan rámutat az oldalsó lánc gyenge pontjaira – és ezért történik az, hogy a legtöbben csak az egyik oldalra tudják kinyomni. Te ne ess ebbe a csapdába! Minden edzésen a rúd *mindkét* oldalán gyakorold a zászlót, és mindig a *gyengébb* oldallal kezdj.
- Ha már remekül megy a karok elhelyezése, látni fogod, hogy a kinyújtott test egyensúlyozása sokkal nehezebb, mint az átkulcsolós zászlónál. Különösen akkor, ha a hasizmok gyengék vagy nincsenek megfeszítve, illetve ha a rúd nem teljesen függőleges, a test kilenghet hátrafelé. Készülj fel arra, hogy ezt majd kompenzálnod kell.
- A biztonságos feladatvégzés minden testsúllyal végzett edzés kulcsjellemzője. Már a legelső kísérletektől kezdve tanuld meg, hogyan tudsz biztonságos módon lejönni. Dolgozz a kontrollon, soha ne engedj, hogy csak úgy *lehuppanj*.
- A zászló kemény meló. Az újoncoknak időbe telik, amíg sikerül ráérezniük. Lehet, hogy hetente-kéthetente csak 1 másodperccel tudod tovább tartani a pózt, de már az is remek eredmény! Az oldalsó izomláncod egyre erősebb lesz, miközben az oldalsó haspréseket végző sportolók csak hátsérülést szereznek.

## HALADÁSI ÜTEM

### Mennyi ideig?

Az átkulcsolós zászlóhoz hasonlóan a fejlődést itt is lehet rugalmasan kezelni.

Az én javaslatom:

- Az első és a második lépésnél a célod a nagyjából 10 másodperces megtartás legyen.
- A negyedikről a hetedik lépésig 5 másodperc *tökéletes* tartás elég ahhoz, hogy a következő szintre lépj.

Ha sikerül ennyi ideig kitananod a tökéletes pózt, próbáld meg a következő lépést.

### Hányszor?

A zászló gyakorlásakor a legtökéletesebb formában tartsd ki a pózt addig, amíg kezdesz lecsúszni, vagy romlik a végrehajtás. Ezután pihenj egy kicsit (pár percet), majd próbáld meg újra. Minden edzésen csinálj 5-6 ismétlést.

### Milyen gyakran?

Az eltoló zászló nagyobb erőfeszítést igényel, mint az átkulcsolós változat, és ezt az edzés gyakoriságának is tükröznie kell:

- Az elsőtől az ötödik lépésig az edzések legfeljebb heti három, nem egymást követő napon legyenek.
- A hatodiktól a nyolcadik lépésig legfeljebb hetente kétszer gyakorold a zászlót.

## Az eltoló fogás

Már az is némi gyakorlatot igényel, hogy az eltoló fogás technikáját megtanuld, ezért mielőtt hozzálátnánk a lépésekhez, az *átkulcsoló fogás*-hoz (lásd a 7. fejezet első felében) hasonlóan itt is előre tisztázni fogjuk az alapokat.



1. A rúdtól való kiinduló távolság nagyon fontos. Ne felejtse el, hogy az eltoló zászló közben legalább az egyik kezéd teljesen ki van nyújtva, ezért ha kartávolságnál jóval közelebből kezdesz, ki kell majd *tolnod* a testsúlyodat. Azért ennyire ne nehezítsd meg a dolgot! Állj nagyjából a kartávolságod háromnegyedére.



2. A bal karoddal nyúlj le, és fogd meg a rudat a csípő/comb felső részének magasságában. A tenyértő felfelé néz, a mutatóujj lefelé. A karod teljesen egyenes legyen.



3. Most nyújtsd ki a jobb kezedet, és fogd meg a rudat valahol a fejed felett. A hüvelykujjad a tenyér alatt legyen. Használhatsz hüvelykujj nélküli fogást is, illetve át is foghatod vele a rudat – amelyiket természetesebbnek érzed (ez azon múlik majd, hogy milyen eszközön végzed a gyakorlatot).



4. Miután megtaláltad a kéz helyzetét, ideje teljesen oldalra fordulnod a rúdhoz képest. A lábad helyzetén most még változtathatsz, ha kell. A felül lévő kezeknek nem muszáj teljesen nyújtva lennie, de nagyon erősen húzz vele, az alsóval pedig tolj – így generálsz feszültséget az izmaidban.





A technikák végrehajtása és az arányok egyéenként változhatnak. Az egésznek a kulcsa a kísérletezgetés. Ha beleteszed a munkát, odafigyelve hajtod végre a lépéseket, természetes módon fog kialakulni az egyedi mozdulatsor. Az irány is rád van bízva, nyugodtan helyettesítsd be a „balt” a „jobbal”.

Akkor nem maradt más hátra: ugorjunk neki a zászló sorozatnak!



Tökéletes végrehajtás: a Kavadlo fiúk megmutatják a világnak, hogy milyen irdatlan erőt és kontrollt lehet felépíteni a rendelkezésünkre álló legegyszerűbb eszközökkel. Egy függőleges rudat csak találatsz valahol, nem?



# FALTÓL ELTOLÁS

## Áttekintés

A *faltól eltolás* az *eltoló zászló* előkészítő gyakorlata. Ezzel megerősíthető (vagy letesztelhető) a felsőtest a *függeszkedő tolás* kipróbálása előtt, amely minden zászlós edzés alapja. A gyakorlathoz olyan vízszintes rúdra lesz szükséged, amely két fal vagy valamilyen függőleges alátámasztás között van. A húzódkodórúd például remek választás. Felső fogással függeszkedj a fal mellett. Az egyik kezét (amelyik közelebb van a falhoz vagy függőleges felülethez) vedd el a rúdról, majd tedd át a falra vagy függőleges felületre. Nyújtsd ki a kezedet, amíg teljesen egyenes lesz, és a testedet kifelé tolja. Tartsd magad egyenesen, és lélegezz rendszeren.

## Tippek

Ahhoz, hogy ez a tartás progresszív legyen, a függeszkedő kezeddal kapaszkodj egyre közelebb a másik kézhez. Akkor kell továbblépni, amikor közel egy vonalban van a két kéz.

Az egyik kezét (amelyik közelebb van a falhoz vagy függőleges felülethez) vedd el a rúdról, majd tedd át a falra vagy függőleges felületre. Nyújtsd ki a kezedet, amíg teljesen egyenes lesz, és a testedet kifelé tolja. Tartsd magad egyenesen, és lélegezz rendszeren.





# FÜGGESZKEDŐ ELTOLÁS

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és vedd fel az *eltoló fogás* kiinduló helyzetét (lásd fentebb). Feszítsd meg a felsőtestedet úgy, hogy a felül lévő karoddal húzz, az alul levővel pedig tolj. Ha úgy érzed, hogy elegendő erőt generáltál, kissé ugorj oldalra, és próbáld a lábaidat a levegőben tartani. Ha segít, egy kicsit behajlíthatod a térdeidet. Hagyd, hogy az alsótested csak lógjon. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.

## Tippek

Ennek a lépésnek az a célja, hogy elég erő legyen a tolásban a súlyod megtartásához. Most még nem mész át vízszintesbe, tehát küzd le a készletést, hogy a lábaidat oldalra rúgd, vagy a testedet kiegyenesítsd – most annyi elég, ha az energiáidat a felsőtested felé továbbítod.



A húzó kart meg kell feszíteni. Ha úgy érzed, hogy elegendő erőt generáltál, kissé ugorj oldalra, és próbáld a lábaidat a levegőben tartani. Ha segít, egy kicsit behajlíthatod a térdeidet. Hagyd, hogy az alsótested csak lógjon. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.



# FELRUGASZKODÁS

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és vedd fel az *eltoló fogás* kiinduló helyzetét (lásd fentebb). A csípőd oldalt, kifelé áll, a lábadat terpeszben. A rúdhoz közelebbi lábadat nyomd a földre, közben a másik lábaddal rugaszkodj el, és rúgj felfelé (A). A felső (behajlított) kezeddél húzz, az alsóval kezdj tolni. Az ugrással a törzsednek a vízszintes fölé kell emelkednie (B). Az ugrás felső pontján fordítsd úgy a csípődet, hogy felfelé nézzen. A cél az, hogy megtanuld a térdeidet a felsőttested fölé vinni (C). Ez az egyetlen, tisztán dinamikus mozdulat az egész sorozatban, tehát ne számíts arra, hogy a tetején meg tudod majd *tartani* a pózt – most csak az a lényeg, hogy megtanuld a mozdulat működését. Próbáld meg a térdeidet erősen, de kontrolláltaan felfelé lökni. Ha meg tudod csinálni tízszer, megpróbálhatod megtartani a pózt a mozdulat csúcspontján – ez lesz a következő lépés.

A) A rúdhoz közelebbi lábadat nyomd a földre, közben a másik lábaddal rugaszkodj el, és rúgj felfelé.



B) Az ugrással a törzsednek a vízszintes fölé kell emelkednie.



C) Az ugrás felső pontján fordítsd úgy a csípődet, hogy felfelé nézzen. A cél az, hogy megtanuld a térdeidet a felsőttested fölé vinni.





# FÜGGŐLEGES ZÁSZLÓ FELHÚZOTT TÉRDEKKEL

## Áttekintés

Ha a *felrugaskodás* már tökéletesen megy, ideje a dinamikus mozdulat után meg is tartanod a pózt. Ezzel elkezded a *függőleges zászló*kat, és ezekből következik majd a leereszkedés a *teljes, vízszintes zászló*ba. Menj oda a rúdhoz, és vedd fel az *eltoló fogás* kiinduló helyzetét (lásd fentebb). Ezután rúgj felfelé a *felrugaskodás* technikájával, de most próbáld megtartani a pózt úgy, hogy *mindkét* térded a felül lévő kezed könyökmagasságában legyen.

## Tippek

Ez a *felhúzott térdes* („felkészülő”) helyzet vezet el a *függőleges zászló*hoz (ötödik lépés). A térdeid nincsenek teljesen felhúzva, nem kell őket a törzsedhez közel vinni, egyszerűen legyenek behajlítva. A testednek nem kell teljesen függőlegesnek sem lennie. A helyes póz – mint a képen is látható – a rúdtól szögben kifelé és felfelé van.



Rúgj felfelé a *felrugaskodás* technikájával, de most próbáld megtartani a pózt úgy, hogy *mindkét* térded a felül lévő kezed könyökmagasságában legyen.





# FÜGGŐLEGES ZÁSZLÓ

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és vedd fel az *eltoló fogás* kiinduló helyzetét (lásd fentebb). Innen rúgd fel magad *függőleges zászló felhúzott térdekkkel* pozícióba (negyedik lépés). Ha stabilizáltad a pózt, lassan nyújtod ki a lábaidat. Most a törzsed és a tested nagyjából egyenes vonalat képez anélkül, hogy bárhol berogyna. A test nem lesz teljesen függőleges, de könnyebb megtartani a fogást, ha a szög legalábbis felfelé rézsútos. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.

## Tippek

Ha a *függőleges zászló felhúzott térdekkkel* pozícióból túl nehéz azonnal a *függőleges zászlóba* átmenned, megpróbálhatod fokozatosan is úgy, hogy először csak az egyik lábadat nyújtod ki (*függőleges zászló behajlított felső lábbal*). Ha már meg tudod tartani a helyzetet, kezdj el dolgozni a másik láb kinyújtásán. Ezzel sikerülni fog a teljes függőleges eltolás.

Ha stabilizáltad a pózt, lassan nyújtod ki a lábaidat. Most a törzsed és a tested nagyjából egyenes vonalat képez anélkül, hogy bárhol berogyna.





# ÉLTOLÓ ZÁSZLÓ BEHAJLÍTOTT FELSŐ LÁBBAL

## Áttekintés

Most hogy már remekül megy a *függőleges zászló*, ideje elkezdened a kísérletezgetést a vízszintes helyzetbe való leereszkedéssel. Menj oda a rúdhoz, és vedd fel az *eltoló fogás* kiinduló helyzetét (lásd fentebb). Innen rúgd fel magad *függőleges zászlóba* (ötödik lépés). Most hajlítsd be a rúdhoz közelebbi lábadat nagyjából 90 fokban (derékszögben). Ezt úgy csináld, hogy közben egy kicsit előrehozod a térdedet (A). Ha ezt a helyzetet stabilizáltad, lassan engedd le a testedet vízszintesbe. Most a törzsed és a tested nagyjából egyenes vízszintes vonalat képez anélkül, hogy bárhol berogyna (B). Tartsd ki a pózt (még ha csak 1 másodperc töredékéig is), és lélegezz rendszeren.



A) Hajlítsd be a rúdhoz közelebbi lábadat nagyjából 90 fokban (derékszögben). Ezt úgy csináld, hogy közben egy kicsit előrehozod a térdedet.



B) Ha ezt a helyzetet stabilizáltad, lassan engedd le a testedet vízszintesbe. Most a törzsed és a tested nagyjából egyenes vízszintes vonalat képez anélkül, hogy bárhol berogyna.



# ELTOLÓ ZÁSZLÓ BEHAJLÍTOTT LÁBAKKAL

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és vedd fel az *eltoló fogás* kiinduló helyzetét (lásd fentebb). Innen rúgd fel magad *függőleges zászlóba* (ötödik lépés). Ha megvan a póz, lassan engedd le a testedet vízszintes helyzetbe, és közben hajlítsd be a lábaidat. Hajlíthatod csak a térdet, vagy a térdet és a csípőt – mindkét módszer jó, de vigyázz, hogy amikor a lábaidat előre- vagy hátrafelé mozdítod, kibillenhetsz az egyensúlyodból, és elfordulhatsz. A törzsednek és a testednek tökéletesen egyenes, vízszintes vonalat kell képeznie anélkül, hogy bárhol berogyna. Tartsd ki a pózt, lélegezz rendszeren.

## Tippek

Amikor a *függőleges zászlóból* (ötödik lépés) leereszkedsz vízszintes helyzetbe, segít, ha még az ereszkedés *előtt* beigazítod az alsótestedet. Így sokkal jobban erősít a gyakorlat, mint ha az utolsó pillanatban igazgatnád a lábaidat.

Ha megvan a póz, lassan engedd le a testedet vízszintes helyzetbe, és közben hajlítsd be a lábaidat. Hajlíthatod csak a térdet, vagy a térdet és a csípőt – mindkét módszer jó, de vigyázz, hogy amikor a lábaidat előre- vagy hátrafelé mozdítod, kibillenhetsz az egyensúlyodból, és elfordulhatsz.





# ELTOLÓ ZÁSZLÓ

## Áttekintés

Menj oda a rúdhoz, és vedd fel az *eltoló fogás* kiinduló helyzetét (lásd fentebb). Innen rúgd fel magad *függőleges zászlóba* (ötödik lépés). Figyelj, hogy a lábaid teljesen ki legyenek nyújtva. Ha stabilizáltad a helyzetet, lassan engedd le a testedet vízszintesbe. A törzsednek és a testednek tökéletesen egyenes, vízszintes vonalat kell képeznie anélkül, hogy bárhol berogyna. Tartsd ki a pózt, ameddig csak tudod; lélegezz rendszeren.

## Tippek

Még a professzionális testsúllyal edző sportolók között is meglepően kevés olyan akad, aki jó zászlót tud csinálni. Testépítőből pedig még ennyi sincs! Ennek nyilván nem így kellene lennie. 70 éves kor alatt minden jó erőben lévő sportolónak meg kellene tudnia csinálni ezt az erőmutatványt – amennyiben tisztában van a helyes lépésekkel. Nem mindenkinek van szüksége az összes lépésre, amit leírtam, és ez klassz. Te is csak azt gyakorold, amire szükséged van, haver!



Ha stabilizáltad a helyzetet, lassan engedd le a testedet vízszintesbe. A törzsednek és a testednek tökéletesen egyenes, vízszintes vonalat kell képeznie anélkül, hogy bárhol berogyna. Tartsd ki a pózt, ameddig csak tudod, lélegezz rendszeren.

## AZ ELTOLÓ ZÁSZLÓ FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ELSŐ  
LÉPÉS**

**FALTÓL  
ELTOLÁS**

(114. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC.**

majd kezd  
a második lépést

**MÁSODIK  
LÉPÉS**

**FÜGGESZKEDŐ  
ELTOLÁS**

(115. oldal)

**CÉL:  
10 MÁSODPERC.**

majd kezd  
a harmadik lépést

**HARMADIK  
LÉPÉS**

**FELRUGASZ-  
KODÁS**

(116. oldal)

**CÉL:  
5 ISMÉTLÉS.**

majd kezd  
a negyedik lépést

**NEGYEDIK  
LÉPÉS**

**FÜGGŐLEGES  
ZÁSZLÓ  
FELHÚZOTT  
TÉRDEKKEL**

(117. oldal)

**CÉL:  
5 MÁSODPERC  
MEGTARTÁS.**

majd kezd  
az ötödik lépést

## AZ ELTOLÓ ZÁSZLÓ FEJLŐDÉSI TÁBLÁZATA

**ÖTÖDIK  
LÉPÉS**

**FÜGGŐLEGES  
ZÁSZLÓ**

(118. oldal)

**CÉL:  
5 MÁSODPERC  
MEGTARTÁS,**

majd kezd  
a hatodik lépést

**HATODIK  
LÉPÉS**

**ELTOLÓ ZÁSZLÓ  
BEHAJLÍTOTT  
FELSŐ LÁBBAL**

(119. oldal)

**CÉL:  
5 MÁSODPERC  
MEGTARTÁS,**

majd kezd  
a hetedik lépést

**HETEDIK  
LÉPÉS**

**ELTOLÓ ZÁSZLÓ  
BEHAJLÍTOTT  
LÁBAKKAL**

(120. oldal)

**CÉL:  
5 MÁSODPERC  
MEGTARTÁS,**

majd kezd  
a mesterlépést

**MESTER-  
LÉPÉS**

**ELTOLÓ  
ZÁSZLÓ**

(121. oldal)

**LEGVÉGSŐ  
ERŐPRÓBA:  
10 MÁSODPERC  
MEGTARTÁS**

## Tovább lépés

Ha eljutsz odáig, hogy képes vagy pár másodpercig kitartani az eltoló zászlót, gratulálok! Sikerült végrehajtanod egy olyan erőgyakorlatot, amelynek csak nagyon kevesen kerülnek a közelébe – ráadásul most már az oldalsó láncod is leginkább egy titániumlánchoz hasonlít. Hogy mi a következő lépés?

Mint minden mesterlépésnél, itt is vannak lehetőségek arra, hogy még hihetlenebb erőszintekre lépj. Ha sikerül az első eltoló zászló, figyelj arra, hogy megszilárdítsd az eredményt. Ne hagyj abba az edzést, és a kivitelezés legyen abszolút tökéletes! Feszés, vízszintes, minimális reszketéssel vagy ingadozással végrehajtott gyakorlatokra gondolok. Amennyiben ki tudod tartani a pózt ilyen minőségben 2-3 másodpercig, próbáld még tovább javítani. Ha pedig már 10 másodpercig is sikerül tökéletesen végrehajtanod a gyakorlatot, akkor nyugodt lélekkel a mozdulat szakértőjének tekintheted magad.

Sokan, akiknek sikerül végrehajtaniuk az eltoló zászlót, ezen a ponton megelégednek az oldalsó láncuk erejével, és beérik azzal, hogy a feladatot beépítik az edzéseikbe. Ez a hozzáállás érthető: a legtöbb rab valószínűleg inkább a fekvőtámasszal és a kézenállásban végzett fekvőtámasszal való tömegnövelés és erősítés mellett teszi le a voksát, semmint hogy túlságosan az oldalsó láncra összpontosítson – és ezzel nyilván odakint is sokan vannak így. Ha te is így gondolkodsz, csinálj a lábemelések után pár statikus zászlót. A lábemelések bemelegítik a törzs izmait és a karokat (ha függeszkedsz), ami tökéletesen előkészíti a terepet a zászlóhoz. A lábemelések befejezése után pihenésképpen óvatosan nyújtsd a derekadat 3-4 percig, majd ugorj neki a zászlóknak. Ha csinálsz két fogást nem egészen maximális erővel, megfogod tudni tartani az oldalsó izmok erejét, amiért olyan sokat dolgoztál.

1. Lábemelések: 2-3 sorozat (bemelegítés)  
2-3 sorozat (edzés)

*3-4 perc csípőlazítás/laza nyújtás*

2. Eltoló zászló: 2-3 tartás oldalanként  
(nem egészen maximális erőn)



Miután megtanultam a technikát, sokáig így dolgoztam a zászlóval, és annyit mondhatok, hogy *remek* módja ez az edzésnek. Eszméletlenül hatékony! Kevesebb mint 25 perc alatt jobban megerősítetted a derekadat, mint a hosszú órákig tartó felületekkel, hasprésekkel vagy azokkal a béna hasi gépekkel az edzőteremben. Viszont amennyiben most kezdted az eltoló zászlót, és még a lábemelések is épp eléggé kifárasztanak, a zászlókat nyugodtan csinálhatod egy másik alkalommal.

És ha neked ez nem elég? Mi van akkor, ha rákattantál a zászlóra, de még annál is erősebb akarsz lenni?

Az egyik lehetőség az, hogy megpróbálod növelni a zászló kitartásának időtartamát. Ezt magam is kipróbáltam, de nem voltam megelégedve vele, mivel a hosszabban kitartott póz az állóképességet növeli, de az erőt nem. Emellett 10 másodpercen túl *bihetetlenül* nehéz kitartani a zászlót. Akár *hónapokba* is beletelhet, amíg pár másodpercet javítasz az idődn. Nem viccelek: a zászló valóban ennyire kemény dolog... (Az eltoló zászló Guinness-rekordja csak 39 másodperc – ezt a már szinte *emberfeletti erejű* Dominic Lacasse állította fel.)

Ha *erősebb* eltoló zászlót akarsz, a következő lépés, hogy megtanuld az egyenes testedet a földről vízszintes helyzetbe *felemelni*, ahelyett, hogy



fentről, függőleges zászlóból engednéd *le* vízszintesbe. Ha ezt tökéletesen el-sajátítottad – ami sokkalta nehezebb, mint ahogy hangzik –, elkezdhetsz úgy dolgozni a zászlón, mintha *mozgó* gyakorlat lenne. Innentől már lehet *sorozatokban és ismétlésekben* gondolkodni. Például felemeled az egyenes testedet felfelé és oldalra, majd a tetőpontján megállsz egy pillanatra, végül leengeded. Ez 1 ismétlés. A cél 2 × 3 ismétlés legyen – innen lehet továbbfejlődni. Idővel próbáld meg a lehető legjobban kiiktatni a lendület hatását. Ha ezt az utat követed, akkor a zászlót ne a lábemelésekkel egy edzésen gyakorold, mert az túlságosan igénybe venne, hanem kipihenten csináld, egy másik napon.

A zászló „tartás” helyett „mozgásként” való felfogása kiváló képességeket igényel, de az eredmény: a tiszta testi erő is rendkívüli lesz. A gyakorlat az izomsűrűséget is komolyan növeli – aki zászlókkal edz, annak baseball-ütőket lehet kettétörni a derekán.

## Lámpaoltás!

A testépítők híresek patchwork jellegű edzésmódszereikről: a testet részekre osztják. A derék edzése is ezt a megközelítést tükrözi, mivel reménytelenül próbálnak eredményt elérni a derék rész izmainak izolálásával és száználmas, értelmetlen mozdulatok ismételtetésével.

Az erősportolók jobban tudják, hogyan érhetik el a céljukat. Ők értik, hogy a testnek egységes rendszerként kell működnie, még akkor is, ha *e rendszernek csak egy részét* szeretnénk fejleszteni. A jó edzők sem az „alsó háti szakaszon” dolgoznak, hanem a *hátsó láncon*. Az elmélethez értők közül páran már elkezdtek a test elülső részén húzódó izmokról *elülső láncként* beszélni, de ugyan hány szakértőt hallottál már az *oldalsó láncot* emlegetni? Azok a bizonyos izmok ott a test oldalán igencsak el vannak hanyagolva...

Nem sokan foglalkoznak velük, már ha van egyáltalán valaki, aki tudja, mit is jelent az oldalsó lánc. A rabok viszont ismerik a titkát, hogyan lehet acélkemény, mégis hajlékony oldalsó izomzatra szert tenni – és már generációk óta alkalmazzák. Nem, nem egy újabb hipertudományos elméletéről van szó, hanem egy nagyon régi technikáról: a *zászlók sorozatáról*.

Na, most már te is be vagy avatva. Menj, és használd a tudásodat!

## 9. BULDOGNYAK

# ACÉLOZD MEG A LEGGYENGÉBB LÁNCZEMET!

**N**incs még egy kisebb izomcsoport, amelyet annyira fontos lenne és annyira megérné edzeni, mint a nyak. A vastag, láthatóan izmos nyak a tulajdonosa erejét sugározza. Ha meg akarjuk nézni, hogy mennyire erős valaki, ösztönösen a nyakát vizsgálgatjuk. Pusztán a test mérete félrevezető lehet – olykor a vékony emberek is nagyobbnak látszanak az öltözködésük miatt, különösen, ha szögletes felépítésűek. A buldognyak azonban ritkán hazudik. Azok a rabok, akik büszkék a lenyűgözően izmos nyakukra, gyakran tetováltatják is, hogy még inkább ráirányítsák a figyelmet. Emellett a nyak az egyetlen olyan izmos testrészünk, amely egész évben szabadon van. Az alkarunkat egy hosszú ujjú felső vagy pulóver teljesen eltakarhatja, de a nyakunk akkor is kilátszik a gallér felett. Ezért mindig meglepett, hogy a testépítők miért nem foglalkoznak a nyak edzésével: a testüknek erről a részéről általában egyáltalán nem vesznek tudomást.

A robusztus, edzett nyaknak azonban az elrettentésnél sokkal nagyobb előnyei is vannak. A nyak a gerinc felső részének cervikális szakaszát képezi, és ha az itt lévő kisebb csigolyákat tartó izmok jó állapotban vannak és erősek, akkor csökken a sérülés veszélye ezen a kulcsfontosságú területen. A nyaki gerincszakasz tartja a koponyát és benne az agyat – így az izmos nyak csökkenti a rázkódást, amivel védi az agyat az agyrázkódástól (vagy

néha még rosszabbtól is) a balesetek során. Ezért van az, hogy a bokszolók keményen edzik a nyakukat, hiszen az erős nyak stabilan tartja a fejet, és ütés esetén megakadályozza, hogy az agy ide-oda rázódjon a koponyában. A küzdelmek kommentátorai gyakran beszélnek „üvegállról”, pedig az állnak és az állkapocsnak nem sok köze van ahhoz, hogy mennyire vagy ütésálló, és mekkora a mosolyod, ha betalálnak. A nyak ereje sokkal lényegesebb ebben. A börtönben ez a másik ok, amiért érdemes időt szánni a nyak edzésére: ha megkínálnak egy parasztlengővel, az agyad hálás lesz a védelemért.

Sajnos a nyak hatékony edzésének ismerete kihalóban lévő tudomány, és már csak pár speciális körre korlátozódik a tudás. A személyi edzők pedig biztosan nem fognak megtanítani arra, hogyan kell hasznosan edzened ezt a területet. A testépítésről író szerzők – jobb ötlet híján – általában ostobácska gyakorlatokat javasolnak a fejhez tartott súlyokkal. Ám ezek a százalmas technikák egyáltalán nem segítenek a nyak megerősítésében. Pár edzőteremben láthatsz nyakhámot, amelyre kisebb súlyokat lehet akasztani, de nehéz súlyokat a fejedre szíjazni nem feltétlenül jó ötlet: a nyakhámok gyakran okoznak fejfájást, illetve szünni nem akaró nyakfájást. Léteznek nyakgépek is, de legtöbbjük úgy néz ki, mintha lefejezésre tervezték volna, nem pedig az egészséges nyaki gerincszakasz kialakítására. Inkább a közelükbe se menj!

## A világ legjobb nyakizmai

Nagyon szerencsés voltam, mert a nyak edzését egy valódi szakértőtől tanulhattam meg: nem egy testépítőtől, nem is egy bokszolótól, hanem egy birkózótól. A szóban forgó ember az egyetemen pizszok jó amatőr birkózó volt, de aztán az életformája rossz útra vitte. Végül az Angola börtönben kötött ki, ahol volt szerencsém egy kis időt eltölteni vele. Senki nem ért annyira a nyak edzéséhez, mint a birkózók, és ez meg is látszik rajtuk. Ha egyszer sikerül közelről megszemlélned egy igazán jó birkózót – mindegy, hogy szabad- vagy kötöttfogású –, látni fogod, hogy mennyire vastag, izmos nyaka van: úgy néz ki, mintha gránitból faragták volna. Egyszer megmérték az olimpiai bajnok szabadfogású birkózó Kurt Angle nyakát, és az több mint 50 cm körméretű volt! Az 1990-es évek végén Angle (aki kb. 180 cm magas) a WWE-nél (szórakoztató pankrációval foglalkozó szervezet) lett profi, ahol a vele együtt fellépő megtermett pankrátorok mellett gyakran szinte eltörpült. Hatalmas mellkasú fickókkal lépett fel, akiknek a combja három embertörzsnyi vastagságú volt,

söröshordó méretű karokkal, ám az évek során mégsem lépett senki a ringbe, akinek legalább megközelítőleg olyan lenyűgöző nyaka lett volna, mint neki. A birkózással töltött évek során tett szert ennyire fejlett izmokra.

Jó oka van annak, hogy a birkózók nyaka ilyen hihetetlenül fejlett. A szabad stílusú birkózásban a karokat általában lefoglalja az ellenféllel való szoros küzdelem, ezért a fej harmadik kézként működik az ellenfél fejének és felsőtestének a mozgására. Ehhez iszonyúan erős nyakra van szükség. A jó birkózók automatikusan lefognak egymás végtagjait, így a legtöbb dobásnál a felsőtestnél fogva egymásba kapaszkodnak, és úgy érnek földet, ami elképesztő erővel hat a nyakra és a gerinc felső részére. Ha láttál már valaha derékfogásos hátraesést (*suplex*), tudod, miről beszélek: ott gyakorlatilag a vállad felső részén és a nyakadon landolsz, miközben az ellenfél teljes súlya rád esik. Acélból kovácsolt nyakizmok nélkül egy ilyen dobás elképzelhetetlen – meg is ölhetne. A birkózók viszont gond nélkül csinálnak több tucatot ebből a meccsek alatt. Ennek az az oka, hogy a nyak edzésének művészete a birkózóiskolák tananyagában fennmaradt.

## Titkos fegyverek

Mi egy komoly birkózó fegyvertárának „titkos fegyvere” a nyak erősítésére? A legjobb gyakorlatokhoz hasonlóan ehhez sem kell külön felszerelés, gép vagy súly. Csak az emberi test mozgása, amilyenek az anyatermészet szánta. A legjobb program két egyszerű, saját testsúllyal végzett gyakorlat: a *birkózóhíd* és az *elülső híd*.

Összesen erre a két technikára van szükséged, ha fantasztikus, funkcionális nyakat akarsz elől, hátul és oldalt. Maguk a gyakorlatok – miképpen a birkózás művészete is – egészen az ókori Görögországba és Rómába vezetnek vissza. Noha ezek a technikák időközben kikerültek az általános edzések fókuszából, mivel azonban annyira erőteljesek és hatékonyak, értékesek maradtak azok számára, akiknek a legnagyobb szüksége van rájuk: a birkózóknak. Ha visszanezedsz a leírásokat, hogy a nyugati birkózók milyen technikákkal edzettek évszázadokon keresztül, nyilvánvaló, hogy a nyaktámaszos hidat *évezredek óta*, megszakítás nélkül gyakorolták. Nincs olyan nyaki edzőgép ma a piacon, amely akár pár *évtizedet túlélne, nehogy ezret!* Szerencsére megszabadultunk tőlük!

A híres Karl Gotch, a „birkózóisten” tökéletes derékfogásos hátraesést mutat be: az ellenfelet álló helyzetből hátradobja. Gotch a hasról hátra történő esést annyira magas szinten művelte, hogy az ő tiszteletére a technikát „német” hátraesésnek keresztelték át. Hogy ezt a mozdulatot túléljük, rendkívül fontos a nyaktámaszos híd gyakorlása. Maga Gotch is nagy szószólója volt a saját testsúllyal való edzésnek, és úgy gondolta, hogy a súlyzós edzés lelassítja a birkózó fejlődését.



## A nyak speciális edzése - egészségügyi előnyök

A nyak edzése nem feltétlenül fontos. Amíg a Mesterhatoson dolgozol – különösen a hídon –, a nyakad jó kis edzésterhet kap, egészséges és erős marad egy életre. De ha küzdősportokkal vagy futballal foglalkozol, amelyek ultraerős nyaki gerincszakaszt igényelnek – vagy csak a gallérodából kikandikáló klassz nyakra vágysz – próbáld ki azt az edzést, amelyet ebben a fejezetben találsz. A nyereség bőven megéri a befektetett időt és energiát – sőt, az igazság az, hogy az itt szereplő *nyaktámaszos híd* gyakorlat haszna felbecsülhetetlen.

Az erős nyak a sportban hasznosítható előnyökön túl sok fájdalmat is megspórol neked. Tíz emberből hatnak van valamilyen nyakproblémája. Csodálkozol rajta? A nyakunk akkor alakult ki, amikor még vadászó-gyűjtőgető életmódot folytattunk, az erdőben rohangálva hol ragadozó, hol préda után kutatva, közben a fejünket forgatva. Ez remek edzés volt a nyak számára. Manapság egy átlagos dolgozó az íróasztal, gépsor vagy laptop fölé görnyed. Fáradtan hazaér, rázuhan a kanapéra, és még pár órán keresztül bámulja a tévét. Az összes ilyen tevékenységnél a tekintet állandóan egy irányba néz, aminek a következménye a nyak mozgásának szándékos megbénítása. A koponyát tartó izomoszlop elkerülhetetlenül elsorvad, és



„Manassa Mauler” Jack Dempsey nem rendelkezett hatalmas bicepszekkel vagy kockás hasizmokkal, mint a mai harcosok, de a nyaktámaszos híd iránti elkötelezettségének köszönhetően a nyaka és a teste felső háti szakasza izmos volt. Hitt abban, hogy ez a gyakorlat és a fadarabok rágcsálása - az állkapcsa megerősítése céljából - kiüthetatlenné teszi. Mintegy 30 küzdelem alatt mindössze 1 alkalommal ütötték ki, de azt rebesgetik, hogy az a meccs meg lett véve.



merevvé válik. Ehhez add hozzá azt a tényt, hogy stressz alatt a nyak automatikusan megfeszül – ez azokból az időkből maradt meg, amikor a küzdelemhez be kellett húzni a nyakunkat, ha beütött a baj –, aminek a vége a krónikus és akut nyaki és felső háti fájdalom.

A nyaktámaszos híd gyakorlása gyakorlatilag minden nyakproblémán segít, sőt a legtöbbet meg is gyógyítja. Az erős, kiegyensúlyozott nyak jobban ellenáll az ismétlődő megerőltetésnek, a nyak edzése javítja a vérkeringést, orvosolja a régi sérüléseket, és megszünteti a fájdalmakat. A gyakorlatok végzése azonnal megszünteti a tudat alatt felhalmozott stresszalapú feszültséget a nyakban és a vállakban. Ha a nyak erős, automatikusan javul a tartás, amitől jobban nézel ki, és jobban is érzed magad.

## A hagyományos nyakedzés

A nyaktámaszos hidat elég nehéz végrehajtani, különösen ha hagyta, hogy a nyakad legyengüljön. Ebben az esetben beletelhet egy kis időbe, amíg képes leszel rendesen megcsinálni a gyakorlatokat. A *birkózóhid*nak már a megpróbálásához is némi alaperőre van szükség a gerinc tájékán, vagyis e gyakorlat végrehajtásának előfeltétele, hogy meg tud csinálni a sima hidat. Ha nem vagy elég erős a hídhoz, nézd meg a *Fegyencedzés* első kötetében (II. rész, 9. fejezet) a teljes gyakorlatsort. Az *elülő híd*nek is megvannak a maga nehézségei, mivel ez némi hajlékonyságot igényel, de egyelőre nem kell aggódnod emiatt. Először is bemutatom neked a nyak erősítéséhez használt technikákat; ezt követően azt is pontosan elmagyarázom, hogyan fejlődj tovább. A fejezet végén pedig hasznos tippeket olvashatsz, nehogy letérj a jó útról.

No de elég a beszédből! Ha eddig nem térítettelek meg, valószínűleg soha nem is foglak. Lépünk tovább a gyakorlatok leírásához.



## BIRKÓZÓHÍD

### Rávezető verzió

*Ez a birkózóhíd rávezető változata. Mivel a gyakorlatot a kar segíti, ezért jelentősen kevesebb erőt igényel, mint a következő oldalon szereplő teljes birkózóhíd.*

#### Végrehajtás:

I. Feküdj a hátadra, a talpaidat tedd a padlóra, a tenyereid a fejed két oldalán szintén a padlón legyenek, úgy, hogy az ujjaid a lábaid felé mutassanak. Told el magad a földtől, hogy a csípőd magasan legyen, a törzsed és a végtagjaid ívet alkossanak. A kezek és a lábak kivételével nincs más testrész a talajon. Ez a póz a *híd kitartása*.

II. A törzsed és a lábaid maradjanak megfeszítve, közben a könyököd hajlításával lassan enged le magad, amíg a fejtetőd eléri a padlót. Segíthet, ha a fejedet egy törülközőre vagy egy vékony párnára engeded. Ez a kiinduló helyzet (1. kép).



III. A tenyereidet és a fejtetődet a földön tartva lassan hajtsd előre a fejedet. Ettől a felsőtested kissé lejjebb kerül.

A fejed egy pillanatra se hagyja el a padlót. Amikor a nyakad és a vállaid elérik a talajt, állj meg. Ez a befejező pozíció (2. kép).



IV. Lassan és finoman told vissza magadat a kiinduló helyzetbe a nyakad és a karjaid segítségével. Állj meg egy pillanatra, majd ismételd.

## BIRKÓZÓHÍD

### Teljes verzió

*Ez a birkózóhíd nehéz változata. Mivel a karok itt nem dolgoznak, egyedül a nyakizmok mozgatják a törzset, amitől gyorsabban nőnek és erősödnek.*

#### Végrehajtás:

I. Feküdj a hátadra, a talpaidat tedd a padlóra, a tenyereid a fejed két oldalán szintén a padlón legyenek, úgy, hogy az ujjaid a lábaid felé mutassanak. Told el magad a földtől, hogy a csípőd magasan legyen, a törzsed és a végtagjaid ívet alkossanak. A kezek és a lábak kivételével nincs más testrész a talajon. Ez a póz a *híd kitartása*.

II. A törzsed és a lábaid maradjanak megfeszítve, közben a könyököd hajlításával lassan engedd le magad, amíg a fejtetőd eléri a padlót. Segíthet, ha a fejedet egy törülközőre vagy egy vékony párnára engeded. Fokozatosan vedd le a terhelést a kezeidről, amíg csak a fejtető és a lábak tartják a testedet. A karjaidat keresztezd a mellkasodon. Ez a kiinduló helyzet (3. kép).



III. A fejedet a földön tartva lassan hajtsd előre. Ettől a felsőtested kissé lejjebb kerül. Amikor a nyakad és a vállaid eléri a talajt, állj meg. Ez a befejező pozíció (4. kép).



IV. Lassan és finoman told vissza magadat a kiinduló helyzetbe pusztán a nyakad erejével. Állj meg egy pillanatra, majd ismételd.

## ELÜLSŐ HÍD

### Rávezető verzió

*Ez az elülső híd rávezető változata. A térdelő helyzet miatt itt a testsúly kisebb része terheli a nyakat, amellet a gyakorlat könnyebbé tehető, ha a törzset a láb segítségével előre-hátra mozgatjuk. A négyirányú mozgás a nyak első és hátsó részének összes izmát megdolgoztatja. Ez a változat sokkal könnyebb, mint a teljes elülső híd (lásd a következő oldalakon).*

#### Végrehajtás:

I. Térdelj a padlóra, széles terpeszben.

II. Dőlj előre, tedd a tenyereidet a padlóra, és helyezd a fejtetődet a két kezed közé. A fejed törülközőn vagy vékony párnán nyugodjon.



III. Fokozatosan vedd le a terhelést a kezeidről, amíg a súlyodat a térdeiden, a sípcsontjaidon és a lábaidon, valamint a fejtetődon keresztül tartod. A kezeidet tedd magad mögé, hogy ne vegyenek részt a gyakorlatban. Ez a semleges helyzet (5. kép).



IV. Teljes kontroll mellett döntsd hátra a fejedet, amíg az orrod finoman megérinti a talajt (6. kép).

V. Menj vissza a semleges helyzetbe (7. kép) a nyak elülső izmainak segítségével, majd engedd le a fejedet jobbra (8. kép).

VI. Menj vissza a semleges helyzetbe (7. kép) a nyak oldalsó izmainak segítségével, majd engedd le a fejedet balra (9. kép).

VII. Menj vissza a semleges helyzetbe (7. kép) a nyak oldalsó izmainak segítségével. Most értél az első ismétlés végére. A IV. lépéstől ismételd a gyakorlatot.



## ELÜLSŐ HÍD

### Teljes verzió

*Ez az elülső híd nehéz változata. A magasabb testhelyzet miatt a testsúlynak sokkal nagyobb része terheli a nyakat és a fejet. Ez a technika négy alapozíción keresztül végigmegegy a torok és a nyak minden oldalának teljes területén. Az előre hajlás javítja a gerinc, a csípő és a lábak hajlékonyságát is.*

#### Végrehajtás:

I. Állj széles terpeszbe. A lábak vállszélességnél távolabb legyenek egymástól.

II. Hajolj előre csípőből úgy, hogy a lábaid nyújtva vagy majdnem nyújtva legyenek. Tedd a tenyereidet a padlóra, és engedd le a fejedet a két kezed közé egy törülközőre vagy vékony párnára.

III. Vedd le a terhelést a kezekről, amíg a súlyt csak a két lábad és a fejed tartja. A kezedet tedd magad mögé, hogy ne vegyenek részt a gyakorlatban. Ez a semleges helyzet (10. kép).

10





IV. Teljes kontroll mellett hajtsd a fejedet hátra, amíg az orrod finoman megérinti a talajt (11. kép).

V. Menj vissza a semleges helyzetbe (12. kép) a nyak elülső izmainak segítségével, majd engedd le a fejedet jobbra (13. kép).

VI. Menj vissza a semleges helyzetbe (12. kép) a nyak oldalsó izmainak segítségével, majd engedd le a fejedet balra (14. kép).

VII. Menj vissza a semleges helyzetbe (12. kép) a nyak oldalsó izmainak segítségével. Most értél az első ismétlés végére. A IV. lépéstől ismételd a gyakorlatot.



## ÍGY FEJLŐDJ

A birkózóhíd és az elülső híd nagyon intenzív gyakorlatok, és a végrehajtásukhoz erős gerincre van szükség. Tényleg ne próbáld meg őket, ha nem tudod megcsinálni még a rendes hidat: inkább dolgozz a *Fegyencedzés* első kötetében szereplő hídsorozat gyakorlatain (II. rész, 9. fejezet), amíg sikerül. A speciális nyaki edzés nyugodtan várhat, amíg az egész gerinc erős és hajlékony lesz.



Sok esetben az edzők – noha éppenséggel jobban is tudhatnák – kihagyják a calisthenic-edzéseket, mert a súlyzós edzésekhez képest „túl könnyűnek”

találják őket. Pedig nem is olyan könnyűek! Ha tudod, mit csinálsz, mindig találhatsz módszereket a testsúllyal végzett edzésed „nehezítésére”. Ez a nyak edzésére éppen úgy igaz, mint bármi másra. A fenti képen egy kiváló calisthenic-sportoló edzi a nyakizmait „fordított híddal”: felmegy fejenállásba a falnál, majd a homlokán gördül előre és hátra. A kezeit nem használja. Úgy csinálja, hogy az egyik halántéktól a másikig gördül, azután a tarkóra, hogy minden izmot egyenlően megdolgoztasson. Ezt csak haladók próbálják ki, ha kérhetem! Felügyelet nélkül, otthon túl veszélyes!

Amennyiben elsajátítottad a teljes hidat, megpróbálhatod a birkózóhíd és az elülső híd rávezető változatát is. A nyak minden izmára egyenlő mértékben kell odafigyelned, tehát a két gyakorlaton együtt dolgozz – ha lehet, váltogasd őket egy edzésen belül. Ha már kitanultad mindkét gyakorlat csinját-bínját, elkezdhetsz dolgozni az ismétléseken. Gyakorlatonként 2 x 20 ismétlés a cél, de tartsd szem előtt, hogy a nyak kis terület, ne sietted a folyamatot. Kezdj gyakorlatonként 1 sorozattal, majd hetente-kéthetente adj hozzá 1 ismétlést. Végül el fogsz jutni egy olyan középhaladó edzéshez, mint ez:

- |                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| 1. sorozat: rávezető birkózóhíd: | 1 x 20 |
| 2. sorozat: rávezető elülső híd: | 1 x 20 |
| 3. sorozat: rávezető birkózóhíd: | 1 x 20 |
| 4. sorozat: rávezető elülső híd: | 1 x 20 |

Muszáj tökéletesen megtanulnod az alapvető, hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatokat – mint a teljes híd –, mielőtt megkísérelhetnéd a birkózóhidat, és ez ugyanúgy igaz az elülső hídra is. Már a teljes híd végrehajtása is igényli a hát és a combhajlítók hajlékonyságát, de sokaknak ez nincs meg – még azoknak sem, akik edzenek. Ha nem vagy elég hajlékony, ne pánikolj! Amíg azzal foglalkozol, hogy feltornázd magad a rávezető gyakorlatok szintjére, megragadhatod az alkalmat a későbbiekben szükséges hajlékonyság megszerzésére. Amennyiben nem tudsz nyújtott lábbal előrehajolni, és közben a fejedet a földre tenni (10. kép), akkor ideje munkához látnod. Ha még mindig nem megy, ne idegeskedj – nem vagy egyedül. A következő néhány oldalon megmutatom, hogyan juss túl a nehézségeken.

## A hajlékonyság fejlesztése az elülső hídhoz

Az elülső híd helyes végrehajtása érdekében négy szakaszban négy testrész megtanulására lesz szükség az eredmény eléréséhez:

**1. szakasz:** Állj olyan széles terpeszbe, ami még kényelmes, majd csípőből hajolj előre, amíg meg nem érzed az izmok húzódását hátul. Ha muszáj, hajlítsd be a térdeidet, és a tenyeredet a combjaidra vagy a térdeidre téve tartsd meg a felsőttestedet. Tartsd ki ezt a pózt 1 percig. Ez fokozatosan hozzáedzi az izmokat és az ínzalagokat a hátadban, a csípődben és a combjaidban a nehezebb nyújtásokhoz. Ha ez a póz már kényelmes, lépj tovább a 2. szakaszra.





**2. szakasz**

ami különösen valószínű, hogyha tipikusan deszkamerev pasas vagy. Csak próbáld ki! Idővel úgyis képes leszel megérinteni a talajt az ujjhegyeiddel, utána pedig a behajlított ujjaiddal is. A combhajlítód egyre lazább lesz, és sikerülni fog megérintened a talajt a bütykeiddel, majd végül a tenyereddel. Ha 1 teljes percig a tenyereidet a földön bírod tartani, akkor ideje átlépned a 3. szakaszra.

**3. szakasz:** Ha széles terpeszállásban sikerült a tenyeredet a földön tartanod, hajlítsd a karjaidat, és kezd el közelebb húzni a felsőttestedet a talajhoz.

**3. szakasz**

2. szakasz: Állj megint széles terpeszbe. Most már valószínűleg szélesebb terpeszre is képes vagy – nagyjából dupla vállszélességűre. A térdedet nyújtsd teljesen ki. Ezután hajlj előre, és érintsd meg a talajt. Lehet, hogy elsőre nem fog sikerülni,

Ez időbe telhet, de biztosan ki fogsz lazulni annyira, hogy az alkarodat és a könyöködöt pár másodperc a földre tedd. A hetek folyamán próbáld meg elérni, hogy az alkarod 1 teljes percig a földön maradjon, majd lépj a 4. szakaszra.

**4. szakasz:** Alkarral a földön folytasd a nyújtást – a térdeid még mindig legyenek nyújtva –, amíg a homlokod könnyedén meg nem érinti a talajt. Amikor ez sikerül, tedd a tenyereidet megint a padlóra, és próbáld meg a fejed tetejét a kezeid között letenni a földre.



Ha ez megy, dolgozz azon, hogy 1 percig kitartsd a pózt. Ha a 4. szakaszt is tökéletesen megoldotad, már elég hajlékony vagy az elülső híd (10. kép) kipróbálásához.

Ezeken a technikákon érdemes időben a nyak edzése után nem sokkal dolgozni – mondjuk a heti második edzésen –, és mire a nyakizmaid felkészülnek a teljes elülső hídra, a hátad és a lábaid már hajlékonyabbak is lesznek, mint amire ehhez a remek gyakorlathoz szükség van.

## Programozás a nyak edzéséhez

Ha megvan az a szakasz, amikor  $2 \times 20$  rávezető birkózóhidat és elülső hidat tudsz csinálni, már-már erősebb és egészségesebb nyakad lesz, mint bármelyik sportolónak, akivel valaha találkoztál. Itt az ideje a továbblépésnek, hogy kipróbáld mindkét gyakorlat teljes verzióját. Ezek haladó technikák, tehát ne aggódj, ha nem sikerül elsőre, különösen, mert rengeteg módja van annak, hogy megkönnyítsd a gyakorlatok elsajátítását. Ha a teljes birkózóhíd még túl nehéz neked, lépj vissza a kéztámaszos változatra, de csak egy kézzel. (A szimmetrikus fejlődés érdekében váltogasd a kezeket.) A következő lépésben kevésbé támaszkodj a kezedre, és nemsokára meg tudod majd csinálni az eredeti gyakorlatot – kéz nélkül.

Az elülső híd komoly feladat – erős torok és nyak kell hozzá. Ha a rávezető elülső híd jól megy, de a teljes gyakorlat túl nehéz, használd a keze-

det is. Fokozatosan, hétről hétre egyre kevésbé támaszkodj a kezedre, amíg végül képes leszel a teljes hídra, pusztán a nyakad erejére támaszkodva. (Nézd, anya, nem is fogom!)

Mivel csak egy nyakad van, ne siettesd a dolgokat, és ha a gyakorlat nem megy simán és biztonságosan, *mindig* gyakorold a könnyített technikákat! A nyak meghúzása és sérülése nem a legjobb módja az erősítésnek, viszont kiválóan alkalmas arra, hogy jól tönkretedd. Ha már bírod a teljes gyakorlatokat, álljanak ezek a nyakedzésed középpontjában. Csökkentsd a rávezető birkózó- és elülső hidakat 1-1  $\times$  20 ismétlésre, gyakorlatilag ez legyen a bemelegítés. Ezután csinálj egy sorozatot a teljes birkózóhídból és az elülső hídból is, de csak pár ismétléssel. Ahogy erősödsz, úgy emeld az ismétlések számát. Ismétlem: lassan. Annyi időt szánj rá, amennyire tényleg szüksége van a nyakadnak ahhoz, hogy megerősödjön. Juss el technikánként a  $2 \times 20$  ismétlésig. Mire ez sikerül, már eléggé haladónak számíthat, és az edzésednek valahogy így kell kinéznie:

- |                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| 1. sorozat: Rávezető birkózóhíd: | 1 $\times$ 20 |
| 2. sorozat: Rávezető elülső híd: | 1 $\times$ 20 |
| 3. sorozat: Teljes birkózóhíd:   | 1 $\times$ 20 |
| 4. sorozat: Teljes elülső híd:   | 1 $\times$ 20 |
| 5. sorozat: Teljes birkózóhíd:   | 1 $\times$ 20 |
| 6. sorozat: Teljes elülső híd:   | 1 $\times$ 20 |

Semmiképpen ne becsüld alá ezt az edzéstervet csak azért, mert viszonylag rövid. Annak ellenére, hogy nagyjából negyed óra alatt meg kell tudni csinálni, ez egy profi nyakedzés. Ne felejtse el, hogy az izmot és az erőt az intenzitás fejleszti (egyre *jobb* leszel), nem pedig a mennyiség (egyre *hosszabban* edzel).

Ez a fajta edzés jó időre ellát gyakorolnivalóval. Minél erősebbé válsz, annál könnyebben mennek majd a magasabb ismétlésszámok, de akkor se kezdj súlyokkal dolgozni, azaz súlyzót vagy súlytárcsát fogni, hanem inkább a mozgásterjedelem növelésén dolgozz (lásd a következő bekezdésekben)! A külső terhelés csak a sérülésveszélyt növeli, a mozgástartomány javítása azonban fokozatosan erősíti a nyak mélyen futó izmait, miközben a csigolyákat erőssé és hajlékonyá teszi. Ha idáig eljutsz – nem sokaknak

sikerül –, a befejező sorozatokat (az 5. és a 6. sorozat) szánd a mozgástartomány növelésére. Ez biztosítja, hogy a nyakizmok jól bemelegedjenek, mielőtt komolyabb kihívás elé állítod őket.

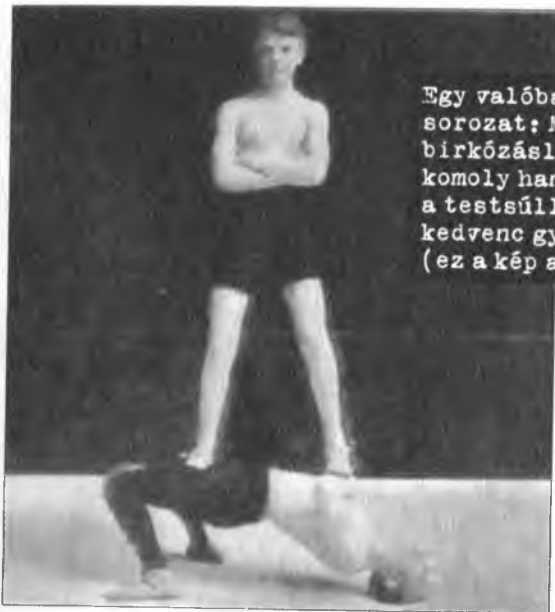
A birkózóhíd mozgástartományának növelése hosszú ideig fog tartani, és igazából csak akkor érdemes megpróbálnod, ha a fenti program már viszonylag könnyen megy. Eleinte mindössze arra leszel majd képes, hogy a fejed tetejét letedd a földre a kiinduló helyzetben, de sok gyakorlással és kitartással az izmaid kifejlesztik azt az összehúzó erőt, amelyre a fej minél hátrébb hajtásához szükség van. Végül eljutsz odáig, hogy a *homlokod elérje a földet*, miközben tartja a súlyodat. Ez már nagyon haladó póz, de ha eltökélt vagy, és felkészültél az erőfeszítésekre, meg fogod tudni csinálni.

Az elülső híd mozgástartományának növelése nem annyira nehéz. Amikor elkezded, a felsőtetedet nagyjából a fejed felett lesz. Ahogyan erősebbé válsz, fokozatosan növeld a távolságot a fejed és a lábad között. Ez nagyobb terhelést jelent a nyaknak, és arra kényszeríti a torok izmait, hogy a gyakorlat minden helyzetében keményebben dolgozzanak. Először csak lazán csináld, és ha kell, használd a kezeidet is. Mire a fejed és a lábad közötti távolság nagyjából a magasságod kétharmad részét teszi ki, a nyakad oldalán felfutó izmok vastag acélrudakká válnak, és a torkodat gyakorlatilag erős izmok páncélozzák. Ha ezeket a pózokat tökéletesen elsajátítod, és ismétléseket is tudsz majd csinálni, a nyakad pizsok közel lesz az emberfeletti erőhöz.

Ne felejtse el az izmaidat kiegyensúlyozni az oldalsó tartomány növelésével (amikor oldalra forogtad a fejed). Kezdd a képeken mutatott szöggel, aztán fokozatosan növeld! Amikor elülső hídban oldalra fordítom a fejemet, addig megyek, amíg a fülem meg nem érinti a talajt, utána vissza. Neked most nem kell ennyire mélyre fordítanod, de távlati tervként megcélozhatod.

## Mondj búcsút a pálcikanyaknak!

A testsúllyal végzett nyaktámaszos híd gyakorlatai megtévesztően egyszerűek, ám ha jó adag minőségi edzésidőt áldozol rájuk, meg fogod látni, hogy ezek jelentik a legjobb megoldást a nyak felerősítésére. A múltban is rengeteg nagyszerű sportember edzett ezek segítségével, neked is ki fognak tartani életed végéig.



Egy valóban legendás testedző-sorozat: Martin „Farmer” Burns 1913-as birkózásleckéi. Burns az erősítésnél komoly hangsúlyt fektetett a testsúllyal végzett edzésre, kedvenc gyakorlata pedig a híd volt (ez a kép a fiait ábrázolja).

Mielőtt a fejezet végére érnénk, szeretnék megosztani veled hat tuti tippet, amelyeket az évek során a saját nyaki edzéseimen tanultam:

## TIPPEK A NYAK EDZÉSÉHEZ

**1. BEMELEGÍTÉS:** Edzés előtt mindig melegítsd be a nyak izmait és ínszalagjait. Ha a rávezető nyaktámaszos hidak még mindig nehezen mennek, és finomabb bemelegítésre van szükséged, próbáld meg *a fej emelését ellentartással*. Kulcsold össze a kezeidet a fejed mögött, és kezd el finoman húzni az nyakizmok mozgása ellenében – tehát a fejedet fel, le és oldalra mozgatva kézzel ellentartasz. 20-30 ismétlés szépen fellátja a feszült nyakat.

**2. SZUPERSOROZATOK:** A nyak elülső és oldalsó részének edzése alatt a hátul lévő izmok pihennek, miközben mégis meleg maradnak, edzésre készen. Hasonlóképpen, amikor a hátsó izmokat edzed, az elülső és oldalsó izmok is munkára készek. Emiatt érdemes váltogatni ezeket az oldalakat a nyak edzése során: egy sorozat birkózóhíd után következzen egy sorozat elülső híd, és így tovább.

## TIPPEK A NYAK EDZÉSÉHEZ (FOLYTATÁS)

**3. SZIMMETRIA:** A sérülések megelőzése és a csúcsra járatás érdekében a nyak minden területét egyenlően kell erősíteni. Figyelj a kiegyensúlyozott edzésre, mindig azonos számú sorozatot és ismétlést végezz mindkét hídból.

**4. REGENERÁLÓDÁS:** A nyakban sok ínszalag van, amelyek az izmoknál nehezebben regenerálódnak az edzés után, a gyengébb vér-ellátás miatt. Emiatt legfeljebb hetente háromszor végezz kemény edzést a nyak területén. Akár hiszed, akár nem, a legtöbb fickónak heti egy alkalom is elég.

**5. ÜTEMEZÉS:** A nyak a testnek csak egy kis területe, és ha egyszer már megszoktad az edzését, nem igényel túl sok idő- és energiabefektetést. A nyak edzését bárhova beiktathatod, de legjobb a hidak után, mivel akkor a gerinc körüli izmok már bemelegedtek.

**6. STATIKUS TARTÁSOK:** Meg se próbálj edzeni, ha már teljesen kifáradtál, mivel könnyen megsérülhetsz. Ha már haladó vagy, akkor a *statikus tartásokkal* tudod biztonságosan növelni a nyaktartásos híd intenzitását: az ismétlések befejezése után tartsd ki a kiinduló helyzetet pár másodpercig, megfeszítve. Ha a maximális állóképesség elérése a célod, addig dolgozz, amíg meg tudod tartani a pozíciót 1 percig. Ez a technika a birkózó- és az elülső híddal is működik.

## Lámpaoltás!

Ez a fejezet hosszú évek edzésének és kutatásának – amelyek célja a tökéletes nyaki edzésprogram kialakítása volt – összesűrített tapasztalatait tartalmazza. Soha nem találnád ki: a végeredmény *egyszerű* (csak két mozgástípus), *gyors* (nagyjából 15 perc hetente egyszer-kétszer), *progresszív* (évekre elegendő, egyre keményebb edzéseket lehetővé tévő muníció), és teljes egészében a *saját testsúlyal* végzett edzéseken alapul. Amikor mindennap fekvőtámaszokat, húzódzkodásokat és guggolásokat csináltam, még akkor sem jöttem rá, hogy a nyak edzésének legjobb megoldása a hagyományos calisthenic módszereiben rejlik. Automatikusan azt feltételeztem, hogy fejhám, gépek vagy más kutyúk

kellenek hozzá. Egy birkózó kellett hozzá – aki az emberiséggel egyidős művészetet gyakorolta –, hogy megismerjem az igazságot. De hát tudjuk, a jó pap is holtig tanul...

Nem számít, mennyi tudást halmoztam fel az edzéssel töltött pályafutásom során, mindig visszatérek az alaphoz: lényegtelen, hogy melyik testrészedet edzed – a vádlijaidat, a nyakadat, sőt a szemeidet vagy a szádat (!) – mindig lesz egy testsúlyos gyakorlat, amely jobban elvégzi a dolgot, mint bármilyen felszerelés. Mindig akad egy módszer, amellyel eredményesebbé, és egy, amellyel progresszívebbé teheted a gyakorlatot – akár az emberi képességek határáig. A tudás ideát van, ha elég elszántan keresed. Én csak tudom, mert a hosszú börtönévek alatt végig ezt csináltam...

## 10. A VÁDLI EDZÉSE

# CSUPA IZOM LÁBSZÁRAK – GÉPEK NÉLKÜL

**A**vádlík nyilvánvaló jelentősége ellenére elmondható, hogy a legtöbb sportoló rab valószínűleg sokkal kevesebb figyelmet fordít az itt elhelyezkedő izmok erősítésére, mint bármely másik izomcsoportéra. Sőt, olyat is láttam, hogy a nyakán többet dolgozott valaki, mint a vádliján – valószínűleg a sok börtönben ülő bokszoló hatására. Pedig ez nem helyes, ugyanis ha van olyan „kisebb” testrész, amely megérdemel némi extra tiszteletet, az a lábszár.

Az erős vádli kulcsfontosságú az atletikusság szempontjából. Senki nem fog gyorsabban futni, magasabbra ugrani vagy kirobbanó erővel mozogni izmos vádli és láb nélkül. Igaz, hogy a testi erő központja a derék és a csípő, de a test egységként való működéséhez az e területek által generált erőt a lábak közvetítik. Ha megnézel egy erősemberversenyt, azt fogod látni, hogy nekik bizony óriási vádlijaik vannak. Az erős vádli funkcionális. Akinek valaha kifogyott már a benzinje, és gyalog kellett feltolnia a kocsiját a dombra, érezte már égni és fájni a vádlijait, ahogy küzdöttek a méterekkel előre és felfelé. Manapság Amerikában több százezer ember szenved boka- és lábproblémák miatt – akut sérülések és krónikus, nem múló fájdalom formájában –, mivel a vádlijuk és a lábuk túl gyenge.



A vádlik a testépítők számára is nagyon fontosak. A versenyen minden testrészt pontoznak a különböző standard pózok alapján, a vádlik pedig gyakorlatilag valamennyi póznál jól látszanak. Arnold Schwarzenegger is hangsúlyozta az életrajzában – *Arnold: The Education of a Bodybuilder* – a vádli fontos szerepét a formás, harmonikus altest kialakításában. Rámutatott, hogy ha valakinek nagy a combja, ám kicsi a vádlija, a legtöbb ember rögtön megállapítja, hogy nem elég jók a lábai. De ha valakinek remek vádlija van, és emellett vékony combja, valószínűleg úgy látnád, hogy lenyűgözőek a lábai. Ez a mértani kontraszt miatt van: mivel a vádlik a láb végén vannak, a pluszméret azt az illúziót kelti, hogy az egész láb masszívabb és szebben formált. Mindegy, hogy pusztán atletikus testalkatért, illetve egészségügyi vagy esztétikai okokból edzel, a vádli extra edzése mindenképpen előnyökkel járhat a te számodra is.

## A speciális vádliedzés szerepe

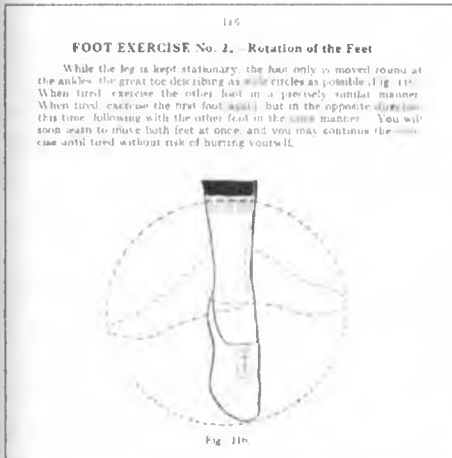
A többi testrészhez hasonlóan a vádlinak is meg kell kapnia a maga edzés-adagját. Ez viszont automatikusan is megtörténhet: ha keményen dolgozol a *guggoláson*, nagy adag terhelés jut a vádlijaidnak is. Amikor az altested dinamikus munkát végez – mint *sprint*, *domb- vagy lépcsőfutás*, *tűzoltófutás* vagy *autótolás* –, a vádlijaid rengeteg, fantasztikus izomerősítő gyakorlatot végeznek. (Ezekről a remek gyakorlatokról információt és leírásokat a *Fegyencedzés* első kötetében, a II. rész 6. fejezetében találsz.) Mivel a test alsó részének az edzésében a vádli központi szerepet játszik, amikor a combodat edzed, egyúttal a vádli is dolgozik. Ha így áll a helyzet, talán nincs is szükséged semmilyen külön vádliedzés beillesztésére az edzésprogramodba.

Léteznek viszont olyan körülmények, amikor érdemes lehet extra terhelést adni a vádlijaidnak. Például ha korábban láb-, boka- vagy sípcsontsérüléssel küszködtél, az izmos vádliknak nagy szerepük lehet e területek sérüléstől való megvédésében. Ez még a térd sérülések esetében is igaz – beszéltem olyan futballistákkal, akiknek szétment az elülső keresztszalagjuk, és esküsznek rá, hogy a rendszeres, koncentrált vádliedzés tartja stabilan a térdüket. Ez nem is olyan valószínűtlen, mint amilyenek hangzik – ugyanis kevésbé ismert tény, hogy a vádli inai nemcsak a bokát, de a térdet is keresztezik. Emellett a külön vádliedzés rásegíthet az olyan összetett mozgásokra, mint a tolás vagy az ugrás. Azt már mondanom sem kell, hogy ha zavarba esel

a nyamvadt lábszárad miatt, amikor rövidnadrágot kell felvenned, az egyetlen megoldás (a hosszúnadrágon kívül) a kemény vádliedzés. A vádli edzése a calisthenic egyik érdekes és nagyon hatékony oldala, amit egyszerű végrehajtani, és hamar jönnek az eredmények – már ha jól csinálod.

## A gépek mítosza

Nincs még egy izom, amelynek az erősítése ennyire összeforrott volna a gépeken való edzéssel, mint a vádli. A legtöbb testépítő csak gépekkel edzi ezt a területet. Ha megkérdezel egy személyi edzőt a vádliedzésről, valószínűleg csak két gyakorlatot fog említeni: a vádliemelést állásból és ugyanezt ülésből. Valójában *több tucat* hatékony gyakorlat létezik, amelyekkel a lábszáradért tehetsz valamit, és sokuk kétségtelenül jobb is az előző kettőnél. A gépes edzés egyáltalán nem a legjobb vádliedzés, sőt, rosszabb, mint sok



**A calisthenic klasszikus rendszerei a lábra és a lábszárra is tartalmaztak speciális gyakorlatokat. A J. P. Muller 1904-es**

**testnevelési tankönyvéből származó részletekben olyan módszerekkel találkozhatsz, amelyek még ma is a leghatékonyabbak közé tartoznak. A jobb oldali képen a láb aktív hajlékonyságát fejlesztő technikák szerepelnek, fent pedig a boka körkörös mobilitását javító edzés leírása.**

alapszokorlat. A világ legnagyobb testépítógép-gyártója a *Nautilus*. Ám a társaság létrehozója és fejlesztője, Arthur Jones hosszú éveken keresztül nem dobott a piacra vádligépet, mert úgy gondolta, hogy egyetlen gép sem képes felvenni a versenyt a tégláról való súlyzós sarokemeléssel. Ez a történet nagyjából mindent elmond a vádligépes edzés hatékonyságáról: még ő is, aki az edzőgépekkel kereste a pénzt, úgy gondolta, hogy nem érdemes az ilyesmivel vacakolnia, mert ezen a testtájon a gépi edzés kevésbé hatékony.

## A vádli „keményítői”

Felejtsd el a gépeket! Még szabad súlyokra sincs szükséged – egyedül a saját testedre!

Amikor testépítőkkal a vádli edzéséről beszélgetek, minden alkalommal hitetlenkedés fogadja ezt a kijelentést. Egyszerűen képtelenek elhinni, hogy a saját test progresszíven használható egy ilyen kis izom edzésére. A zavar abból a tényből ered, hogy a legtöbb, teremben edző fickó az erősödésnek csak egy módját érti meg: időről időre több súlyt tesz a gépre vagy a rúdra. Ez igazából a legprimitívebb módja az erősítésnek. Erősít ugyan, és még nagyobb is lesz, de mindezt az ízületek kárára, a koordináció és az egyensúly fejlesztése nélkül.

A testsúllyal végzett technikákkal való erősítés sokkal különb módszer, mint ha csak súlyokat adogatnánk a gyakorlathoz – ráadásul ellentétben azzal, amit a mostanában népszerű személyi edzők tévesen képzelnek, ezt minden izomra alkalmazhatod, még a kicsikre is. Ha bármelyik gyakorlattal egyre erősebbé akarsz válni, egyszerűen meg kell értened, mi az, amit az én calisthenic-tanárom, Joe Hartigen úgy hívott, hogy a gyakorlat „keményítője”.

Azok a rabok, akik az évszázadok folyamán valaha börtönben ültek, és ott edzettek, pontosan értik a „keményítő” jelentését: ez a gyakorlat végrehajtásának egy olyan eleme, amely azt nehezebbé teszi. Ezekkel az elemekkel eljátszva a gyakorlat fokozatosan egyre megterhelőbbé tehető, gyakran hosszú évek kimerítő edzései alatt. Manapság a tudósok és az olimpiai edzők az „intenzitásváltozó” kifejezést használnák „keményítő” helyett, de ugyanazt értik alatta. Az öreg Joe soha nem rágódott volna ilyen szavakon, mint az „intenzitásváltozó”.

Miután te is elkezdesz saját testsúllyal edzeni, hamar meg fogod érteni, hogyan működnek a gyakorlatok, és fel fogod ismerni ezeket a „keményítőket” a saját programodban is. A vádlira *három* alapnehezítő létezik; ezekkel eljátszva a gyakorlatokat keményebbé teheted:

1. *Mozgástartomány:* Ez azt jelenti, hogy a sarkad milyen messzire mozdítod el az edzés alatt.
2. *Kétoldalas/egyoldalas:* Ez azt jelenti, hogy egy vagy két lábbal dolgozol.
3. *Térdhajlítás:* Ez azt jelenti, hogy behajlítod-e a térdedet, vagy kinyújtva hagyod.

Magasabb szinten még *hat* másik nehezítő változó van: *menyiség, sorozatok közötti pihenő, gyakoriság, helyzet, sebesség* és a *teljes kifáradás utáni intenzitástechnikák*. Ezek közül néhányról később még szót ejtek, de előbb nézzük meg közelebbről a fenti három változót.

Válasszuk ki a legalapvetőbb vádligyakorlatot, és ezen próbáljuk ki a „keményítőket”. A gyakorlat a *sarokemelés állásban*, amelyet manapság gyakran vádliemelésnek neveznek. Röviden: a lábujjaidat lefelé nyomod, a sarkaidat felemeled a padlóról, és a tested pár centimétert felemelkedik, majd leereszkedés után ismétled. Elég egyszerű az elgondolás. De ez akkor is csak egyetlen gyakorlat, nem? Hát nem. Nézzük, mennyire tudjuk progresszívvé tenni a „keményítőinkkel”!

Kezdetben inkább maradjunk az alapoknál, és csak két mozgástartományt feltételezünk a vádliemelésnél: vagy a földről emeled fel a sarkadat, vagy egy lépcsőn (esetleg más kiemelkedő felületen) állva. A lépcső használatakor a mozgástartomány nagyjából kétszer akkora, mint ha a földről emelnéd fel a sarkadat, mivel így a sarok sokkal többet tud lefelé süllyedni, egészen a maximális feszítésig – ami egyébként egyéni hajlékonyság függvénye (nézd meg a 15. és a 16. képet). A két szélsőség között még egy sor lehetséges mozgástartomány van, de az egyszerűség érdekében maradjunk ennél a kettőnél. A fentiek alapján tehát megállapíthatjuk, hogy máris van *két* vádligyakorlatunk:

1. Vádliemelés talajról
2. Vádliemelés lépcsőről

Most nézzük a második „keményítőnket”: az egy-, illetve kétoldali munkát. Más szavakkal, mindkét gyakorlatnál használhatod mindkét lábat – ami nyilván könnyebb –, vagy csak egy lábat. Mivel mindkét gyakorlat elvégezhető egy, illetve két lábbal is, ezért immár azt látjuk, hogy *négy* gyakorlatunk van:

1. Kétlábás vádliemelés talajról
2. Egylábás vádliemelés talajról
3. Kétlábás vádliemelés lépcsőről
4. Egylábás vádliemelés lépcsőről

Most következnek a térdhajlítás kérdése. A mozgástudomány alapelve, hogy ha egy olyan izom teljesítményét akarjuk növelni, amely két ízületet köt össze, akkor az egyik ízületet ki kell nyújtani, miközben az izmon a másik ízületnél dolgozol. A vádli legnagyobb izma – a kétféjű lábikraizom – két ízületen, a bokán és a térden megy keresztül. Ez pedig egyszerűen megfogalmazva azt vonja maga után, hogy amennyiben tényleg keményen akarod dolgoztatni a vádliat, akkor a vádliemeléseket teljesen kinyújtott térdekkel kell végezned. Ha nem hiszel nekem, próbálg meg hajlított térddel felállni egy lépcsőfokra, és vádliemeléseket csinálni (17. kép). Elég könnyű lesz. Azonban ha kinyújtod a lábaidat deszkamerevre, a dolgok hirtelen nehezebbre fordulnak (18. kép). Összefoglalva tehát: ha alkalmazod ezt a kevésbé ismert, ravasz kis anatómiai tudást, még két változónk lesz: hajlított térd és nyújtott térd. Mivel a fenti négy gyakorlat nyújtott és hajlított térdekkel is végrehajtható, máris megdupláztuk a gyakorlataink számát, amelyekből most már *nyolc* van:



1. Kétlábás vádliemelés talajról (hajlított térdekkel)
2. Kétlábás vádliemelés talajról (nyújtott térdekkel)
3. Egylábás vádliemelés talajról (hajlított térdekkel)
4. Egylábás vádliemelés talajról (nyújtott térdekkel)
5. Kétlábás vádliemelés lépcsőről (hajlított térdekkel)
6. Kétlábás vádliemelés lépcsőről (nyújtott térdekkel)
7. Egylábás vádliemelés lépcsőről (hajlított térdekkel)
8. Egylábás vádliemelés lépcsőről (nyújtott térdekkel)



17. Vádliemelés  
hajlított térdrel...

18. ...és a nehezebb  
verzió nyújtott  
lábbal.

A vádli nagyon jó példa arra, hogy az árnyalatnyi különbségek ismereték kreatív alkalmazása mennyire kiszélesíti a rendelkezésedre álló repertoárt. Sajnos úgy tűnik, hogy manapság a „több súlyt a rúdra” lármájában elvesznek ezek a finomságok – ami nagyon szomorú, hiszen ezek a hagyományos calisthenic tökéletes elsajátításának *lényegéhez tartoznak*: kis tudás a nehezítésekről, és *egy* gyakorlat – a vádliemelés – helyett máris *nyolc* különböző gyakorlatunk van. Ezek mind más-más nehézségi fokot képviselnek, tehát egyúttal nyolc különböző nehézségi szintet is létrehoztunk a csak testsúlyal végzett vádliprogramunkhoz.

## Mintasorozat vádlihoz

Tegyük fel, hogy a fenti nyolc gyakorlatot akarod használni a vádli fejlesztésére. Ha tényleg rászánod az időt, és az egyes szakaszokból kihozod a legtöbbet, ez az edzés évekig kitarthat. Most mutatok egy lehetséges menetrendet a gyakorlatok alkalmazására:

### 1. SZAKASZ: *Kétlábos vádliemelés talajról* (*hajlított térdekkel*)

Kezdj lazán. Fogj meg valamit, vagy egyszerűen támaszd a tenyeredet a falra. A lábak legyenek nagyjából vállszélességű terpeszben. Kissé hajlított térdekkel emeld fel a sarkaidat a padlóról, az egész testsúlyodat mozgatva. A felső helyzetben állj meg 1 másodpercre, majd lassan ismét engedd le a sarkaidat. Ne siess, és ne akard gyorsan rugózva letudni az ismétléseket

– szánd rájuk az időt. Ez jó gyakorlat a vádli izmainak felmérésére. Csinálj 2 sorozatot 20-20 ismétléssel. Ettől kicsit égni fognak az izmaid, ami kezdesnek pont jó lesz. A sorozatok között nagyjából 1 percre finoman nyújtssd az izmokat. Minden héten adj hozzá 1 sorozatot, amíg eléred a  $4 \times 20$  ismétlést. Ezután kezd emelni az ismétlések számát. Hetente legfeljebb 5 ismétléssel emelj, de ha ez túl gyors, nem probléma a kevesebb sem. Írd fel a számokat, és addig emeld, amíg el nem éred a  $4 \times 100$  ismétlést. Ha minden héten 5 ismétléssel többet csinálsz, 16 hétbe fog telni, amíg sikerül elérned a kitűzött célt.

KEZDŐK:  $2 \times 20$   
HALADÓK:  $4 \times 100$

## 2. SZAKASZ: Kétlábás vádliemelés talajról (nyitott térdekkkel)

Most már ideje egy kicsit nehezítened a vádlik munkáját. Kezdd el megint a gyakorlatot, de ezúttal teljesen nyújtott lábbal. Azt fogod tapasztalni, hogy a hangsúly a bokákról (*soleus* – gázlóizom) a vádli nagyobb, magasabban lévő részére (*gastrocnemius* – kétfejű lábikraizom) tevődik át. Kezdetnek ugorj vissza a  $4 \times 40$  ismétlésre, a cél a  $4 \times 90$  legyen. Nyugodtan szánj rá időt! Ha gyorsan haladsz, és heti 5-tel emeled az ismétlésszámot, 10 hét alatt eléred a célt. A sorozatok között továbbra is tarts 1-1 perces nyújtásokat.

KEZDŐK:  $4 \times 40$   
HALADÓK:  $4 \times 90$

## 3. SZAKASZ: Egylábás vádliemelés padlóról (hajlított térdekkkel)

Mostanra a vádli tónusosabb lett, mint valaha. Az inak egészségesek, a bokád szép és erős. Ideje áttérned az egyoldalas munkára. Emeld fel az egyik lábadat a földről, és lazán kulcsold a dolgozó boka mögé, hogy ne vegyen részt a mozdulatban. Pár fokkal hajlítsd be a térdedet, és kapaszkodj meg valamiben. Kezdd a vádliemeléseket  $2 \times 30$  ismétléssel, mivel figyelembe vesszük, hogy az izmok terhelése majdnem a kétszeresére nőtt.

Váltsd a lábakat. Két héten keresztül adj hozzá 1-1 sorozatot (amíg eléred a 4 sorozatot lábanként), majd megint emeld az ismétlésszámot a saját ritmusodban, amíg el nem éred a  $4 \times 80$  ismétlést. Ha heti 5 ismétléssel emelsz, akkor 10 hét alatt eléred a célt.

KEZDŐK:  $2 \times 30$   
HALADÓK:  $4 \times 80$

#### 4. SZAKASZ: *Egylábas vádliemelés padlóról (nyújtott térdekkal)*

Most ismételd meg az előző szakaszt, csak egyenes lábakkal, azaz teljesen kinyújtott térdekkal. Észre fogod venni, hogy amikor a nehéz és fájdalmas utolsó ismétléseket szenveded ki magadból, egy kicsit csalni tudsz a térded enyhe hajlításával. Ez lehetetlen, ha kinyújtott térdekkal kezded és fejezed be – akkor a vádliid pusztá erejét kell használnod. A sorozatok között nyújts. Lépj vissza a  $4 \times 30$  ismétlésre, majd növeked megint  $4 \times 70$ -ig. Ha hetente 5 ismétléssel növelsz, a célt 8 hét alatt éred el. Amennyiben több időre van szükséged – ha a formád ingadozik –, hetente csak 1-2 ismétléssel növeled.

KEZDŐK:  $4 \times 30$   
HALADÓK:  $4 \times 70$

#### 5. SZAKASZ: *Kétlábas vádliemelés lépcsőről (hajlított térdekkal)*

Mostanra – ha a gyakorlatokat teljes izomkontroll mellett végezted – a vádlijaid sokkal edzettebbek, és nagyon jó az állóképességük. Ideje elkezdened a mozgástartomány növelését. Ugorj fel egy lépcsőfokra. Ha nincs kéznél lépcső, használhatsz téglát vagy farönköt is – bármit, ami elég magas ahhoz, hogy a sarkaid lelógjanak róla. (A börtönben gyakran jogi szakkönyveket használtam e célból.) Ha cipőben dolgozol, viselj vékony talpú tornacipőt – a vastag bakancsok ugyanis leveszik a terhelést a lábakról, és mi most pont nem ezt akarjuk. Az a *cél*, hogy a gyakorlat erősítse a talpat, a lábujjakat és a lábboltozatot is. (Tudod, a lánc mindig csak annyira erős, mint a leggyengébb láncszeme – tehát legyen *minden* erős!)



A híres testépítő és egyben az első Mr. Olimpia, Larry Scott mezítláb végezte a vádliemelésit – ezt te is megteheted, ha kényelmesnek talárod: leginkább rajtad múlik, hogy min végzed a gyakorlatot. Megint kapaszkodj bele valamibe (pl. korlát). Csússz hátra, hogy csak a lábujjpárnák legyenek a lépcsőn. Ennél a gyakorlatnál össze kell zárni a lábaidat – majdhogynem érintsék egymást –, hogy még nagyobb terhelést rakj a vádlira. Kissé hajlítsd be a térdedet, és végig tartsd őket így. Lassan ereszkedj le, amíg a sarkaid olyan mélyen vannak, amennyire csak tudnak, majd állj meg 1 másodpercre. Lassan emeld fel a sarkaidat, amilyen magasra csak tudod, lábujjhegyre. Megint állj meg 1 másodpercre, és erősen feszítsd meg a vádlit. Ismételd 20-szor.

Most, hogy a vádlijaid jó formában vannak az edzéstől, ideje a nyújtással is haladnod. Ahelyett, hogy leugranál a lépcsőről, és a felduzzadt lábaidat markolásznád a sorozatok végén, inkább tartsd meg a sarkaidat a legmélyebb pozícióban, és told őket még lejjebb, amennyire csak tudod. Elsőre ezt a nyújtást kínzásnak fogod érezni, de tarts ki – „hajlékony erőhöz” segít, és jobban viseled majd a fájdalmat, több ismétlést tudsz majd csinálni. Így nyújts 1 percig (vagy 20 lélegzetvételig), és *azonnal* kezd el a második sorozatot. Kezdj  $2 \times 30$  ismétléssel, majd a következő két hétben adj hozzá még 1-1 sorozatot. Az ismétléseket növeld  $4 \times 60$ -ig. Valamennyi sorozat után komolyan nyújtsál. Ha minden héten 2-vel több ismétlést csinálsz – és ebben a szakaszban ez több mint elég –, a célotat 15 héten belül el fogod érni.

KEZDŐK:	$2 \times 30$
HALADÓK:	$4 \times 60$

## 6. SZAKASZ: Kétlábos vádliemelés lépcsőről (nyújtott térdekkkel)

Ismételd az előző gyakorlatot, de a lábaid legyenek teljesen nyújtva – a sorozatok utáni *nyújtás közben is!* Ettől égnek majd a vádlijaid igazán! Az új helyzet miatt előfordulhat, hogy a gyakorlat alatt apránként elcsúszkálsz a lépcső széléről. Ez nem baj. Ha ilyesmi előfordul, nyugodtan iga-

zítsd el a lábujjaidat, hogy stabilan állj, majd folytasd a munkát.  $4 \times 30$ -ról kezdj, majd juss el  $4 \times 50$ -ig. Ha minden sorozathoz hetente hozzáadsz 2 ismétlést, 10 hét alatt eléred a célt. Ez a gyakorlat – pontos végrehajtással – már középhaladónak számít. Ha heti 1, vagy akár kétheti 1 plusz ismétlésre kell visszalépned, akkor tégy úgy! A lényeg, hogy apránként kell jobbnak lenned. Ha erre hosszú időn át képes vagy, pizok jó leszel. A lassítás a legkevésbé sem szúrja el az előrehaladást, hanem inkább meghosszabbítja azt az időt, amíg fejlődésképes vagy.

KEZDŐK:  $4 \times 30$   
HALADÓK:  $4 \times 50$

### 7. SZAKASZ: *Egylábás vádliemelés lépcsőről* (hajlított térdekkkel)

Ideje már *tényleg* megerősíteni azokat a vádlikat! Kulcsold a nem dolgozó lábat a dolgozó láb bokája mögé, hajlítsd be a térdedet, és végezz nagyon pontos vádliemelést. Legalább 2 másodpercig tartson a felfelé út, pihenj 1 másodpercet, majd 2 másodperc leereszkedés után megint állj meg 1 másodpercre az alsó pozícióban. Ez a gyakorlat képes arra, hogy valódi erőt építsen. Kezdj  $2 \times 15$  ismétléssel, a sorozatok közötti nyújtással – a sarkadat nyomd le annyira, amennyire csak tudod, 1 percig (vagy 20 lélegzetvételig). Az arányosan hozzáadott súly még jobban letolja a sarkadat, mint a kétlábos verzió, így a nyújtás a vádliemeléssel együtt nagyon komoly edzés. Ha tudod, folytasd ugyanezzel az ismétlésszámmal, és négyhetente tegyél hozzá 1 sorozatot. Ettől a vádlijaid igazán nagyok és erősek lehetnek, emellett az Achilles-ín és a boka is alkalmazkodni tud a kemény egyoldalas munkához. 2 hónap után képes leszel végrehajtani  $4 \times 15$  ismétlést, és amennyiben türelmesen végigdolgoztad a leírt gyakorlatokat, ez viszonylag könnyen fog menni. Hetente és sorozatonként legfeljebb 2 ismétléssel növeld a számot, amíg el nem éred a  $4 \times 45$  ismétléses célt. Ez legalább 15 hétig fog tartani.

KEZDŐK:  $2 \times 15$   
HALADÓK:  $4 \times 45$

### 8. SZAKASZ: Egylábas vádliemelés lépcsőről (nyújtott térdekkal)

A gyakorlat ugyanaz, mint az előző, de a dolgozó láb tökéletesen ki van nyújtva. Most már tudod a dolgod. Egylábas vádliemelés lépcsőről – tökéletes formában, kinyújtott lábbal, maximális nyújtással a legalsó ponton, feszes összehúzódással a legfelső ponton. Ez az egyik legnehezebb ismert vádligyakorlat. Sokan azt hiszik, hogy könnyű, de ha jól megnézed, azt látod, hogy behajlik a térdük, és lendülettel próbálnak feljönni az alsó pontról már az első ismétléstől fogva. Ennek az az ellenszere, ha a legalsó ponton megállsz 1 másodpercre. Mozogj lassan az ismétlés minden szakaszában, és tartsd is meg a ritmust. Ezek az apróságoknak tűnő részletek egy közepes nehézségi szintű gyakorlatból is igazi szörnyet varázsolnak. 4 x 30 ismétléssel kezdj (ha megy), és heti *legfeljebb* 1 ismétléssel növelve juss el a lábanként 4 x 50-ig. Ha tartod a ritmust, ez 20 hétig fog eltartani. Ha nem, haladhatsz lassabban is.

KEZDŐK: 4 x 30  
HALADÓK: 4 x 50

## Bemelegítések és pihenés

A többi izomcsoporthoz hasonlóan a vádliknak is szükségük van a pihenésre, és ha erősíteni akarsz, csak heti egy-két alkalommal kell dolgozni velük. Szokás szerint figyelj a testedre, és edzés közben



A guggolások – különösen az egylábas és az aszimmetrikus változatok – sokkal keményebben dolgozzák meg a lábat és a bokát, mint gondolnád. Ha a lábujjakat visszafeszíted, az ilyen gyakorlatok még a sípcsont körüli izmokat is edzik. A guggolások nagyon jól bemelegítik a vádlikat.

is alkalmazkodj az igényeihez. A boka általában elég robusztus ízület, és mivel egész nap cipeli a testsúlyodat, be is van melegítve – ezért talán soha nem fogod szükségét érezni a külön bemelegítésnek. Ám ha mégis, akkor az edzést kezd magas ismétlésszámú, könnyű gyakorlattal – általában olyannal, ami két-három lépéssel a jelenlegi előtt van. Ha vádlit edzek, akkor rögtön a guggolás utánra időzítem, amikor a vádlijaim már jól bemelegednek.

## Túl sok lépésben...?

Amikor kint megmutatom a srácoknak, hogyan eddzenek a testsúlyukkal, sokan megkérdezik: *Miért kell egy csomó, alig különböző vádliyakorlat? Miért nem csináljuk rögtön a legnehezebbet?*



A tökéletes vádlihoz nem kellene hatalmas súlyok. Ezek a lábszárak az indiai izomkontroll mesterének, Chanchal Prosadnak a lábait ékesítik (1930).

Ez rossz hozzáállás. Nagy hiba rögtön belecsapni a legnehezebb gyakorlatba, amit csak meg tudsz csinálni. A cél nem az, hogy olyan gyorsan végezz egy gyakorlattal, amilyen gyorsan csak tudsz – éppen az ellenkezője. Az legyen a célod, hogy egy gyakorlattal annyi időt tölts el, *amennyit csak lehet, amíg minden lehetséges előnyt kifacsartál belőle*. Legalábbis így megy ez a börtönben. Ha a vádliat (vagy a mellizmokat vagy a deltaizmot) 3 évig egyedül, egy

cellában edzed, minek akarnál rögtön a legnehezebb gyakorlatra ugrani? Úgysem mehetsz sehová...

Ez nem csak a saját testsúllyal végzett edzésekhez kapcsolható megközelítés: gyakorlatilag minden testépítő bajnok így edz. Nem teljesítenek

minden alkalommal a maximumon. Keményen dolgoznak, de „edzősúlyt” használnak, amely az egyéni maximumuknál könnyebb, ámde megtalálják a módját, hogyan tűnjön nehezebbnek. Minden alkalommal, amikor növelik a terhelést, kihozzák a gyakorlatokból, amit csak lehet. Neked is így kellene edzened.

A börtönsportoló nem atléta, és nem is táncos. Nem pontozzák a mozdulatok nehézségi fokát – csak az eredményét. A hagyományos calisthenicben nem a nehéz mozdulat a cél – az csak eszköz a célok (az erő és az izom) eléréséhez. Ezeket a vádliyakorlatokat az erős vádli és inak megszerzéséért végzed, ami időbe telik. Ne sietted a saját tested alkalmazkodóképességét! Tartsd észben, hogy ezeket a gyakorlatokat az erő *építéséért* csinálod, nem pedig annak *demonstrálásáért*.

## Elkötelezettség az erő mellett

Egy lemaradt testrész felerősítése – különösen egy olyan kisebb izomé, mint a vádli, amely híresen nehezen fejlődik – egyáltalán nem igényel bonyolult vagy kifinomult munkát. Viszont szorgalom, akaratereő és mindegyikfelett *eltökéltség* kell hozzá. Ha követed a fenti, általam javasolt programot, több mint 2 évbe fog telni a befejezése. Akad, akinek inkább háromba. Így lehet valódi edzettségre és izomerőre szert tenni: lassan, türelmesen, okosan. Ha lassan haladva követed a programomat, rengeteget fogsz erősödni, anélkül, hogy észrevennéd. Alaposan átalakítod majd a lábszáradat. Mire a végére érsz, több centiméternyi sűrű húst pakolsz fel a vádlijaidra, amelyek ráadásul atletikusabbak lesznek (állóképesség, erős inak, feszes izomzattal végrehajtott nyújtás), mint amit valaha lehetségesnek gondoltál. Kérj meg valakit, aki azt gondolja, hogy fantasztikusan erős vádlijai vannak – testépítőt, futót vagy akár katonát –, hogy csináljon 4 × 50 darab pontos, egy lábás vádliemelést lépcsőről. Vicces lesz látni őt fél távon a padlóra rognyi, amint a lánoló, görcsölő vádlijait nyomkodja.

Soha ne felejtse el, hogy a calisthenic-edzésnél a hosszú távú elkötelezettséget sokkal könnyebb fenntartani, mint a más edzésformák iránti érdeklődést. Ez azért van, mert a cellaedzésben nincs sietség. A fent leírt edzés percek alatt befejezhető, és nem kell hozzá külön felszerelés. A vádliat bárhol és bármikor edzheted.

## Haladó tippek vádlira

A legtöbb ember azt fogja látni, hogy mire eléri a 4 x 50 vádliemelést nyújtott térddel, a vádlijai nagyjából olyan vastagok és erősek lesznek, mint amilyeneket akart. De mindig van tovább... Ha a vádlinál eléred a haladó szintet, és úgy érzed, kell valami, ami magasabb szintre emeli a lábszárad edzettségét, próbáld ki ezeket az ötleteket, egyenesen a vádliedzés titkait is rejtő kis fekete könyvemből puskázva:

### • INTENZITÁSTECHNIKÁK:

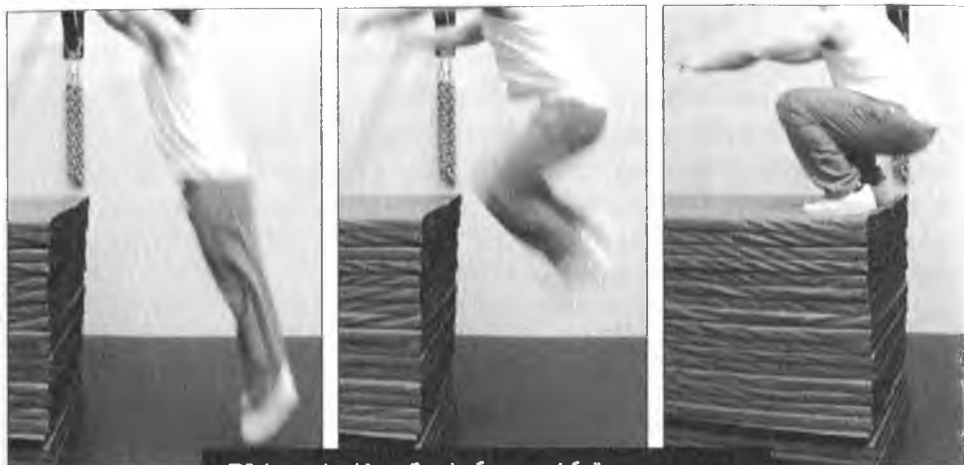
Miután a lábszáradat teljes mozgástományú ismétlésekkel edzeted, próbáld meg „szétégetni”: folytasd fél mozgástománnyal a középső ponttól a felsőig. Amikor teljesen kifáradsz, folytasd sima billenésekkel felle, amíg a vádlijaidat már meg sem tudod mozdítani. Ezután lépj le a lépcsőről, tedd össze a lábaidat, és ugorj fel-le a lépcsőről 20-30 alkalommal. Ha ezzel is megvagy, jöhet a helyben futás magas térdemeléssel 1 teljes percig... ha bírod. Amennyiben nem ez életed legnehezebb vádliedzése, akkor valószínűleg te vagy a Terminátor.

### • SZUPERMAGAS ISMÉTLÉSSZÁMOK:

Úgy tűnik, hogy a vádlik a magas, nem pedig az alacsony ismétlésszámok mellett fejlődnek a legjobban. Vannak, akik szerint ennek az az oka, hogy a vádli izmai teli vannak „vörös rostokkal”, amelyeknek nagyon jó a terhelhetőségük. Erre nem tu-



A helyben futás magas térdemeléssel tipikus cellagyakorlat. Gyakran használják állóképességi feladatként, de vádligyakorlatokkal együtt alkalmazva kiválóan megfelel arra, hogy a lábat és a lábszárakat új teljesítmények felé lökje. A gépekkel való edzéssel ellentétben ez a kiegészítés gyorsít, építi a gyors izomrostokat, illetve javítja a teljes test atletikusságát. Használható laza bemelegítésnek vagy brutális levezetésnek is. A vádli maximális fejlesztése érdekében dolgozz lábujjhegyen!



„Pliometrikus” edzés - a jó öreg ugrálás! Kiváló eszköz a lábak és a bokák funkcionális erejének növelésére. Emellett tökéletes módja annak, hogy a vádlikat a test többi izmával összhangban edzzük.

dok mit mondani, de annyi bizonyos, hogy ezek az izmok a test egész napos cipelésére alakultak ki. A vádlik nagyon erőssé is válhatnak: a testépítőknél nem ritka, hogy 450 kilónál is többet raknak az álló vádligépre.

Sajnos ez a súly a vállakon, a gerincre és a csípőre is ránehezedik, roncolja a hátat, és rontja a test természetes vonalát. A vádli lesokkolásához nem *erőben* kell gondolkodni, hanem magasabb *ismétlésszámokban*. Egyszer-egyszer célozz meg valami jó magas ismétlésszámot egy sorozatban – 100-at, 200-at, vagy még többet. Teszteld magad – de számítsd arra, hogy másnap izomlázad lesz.

#### • NONSTOP SOROZATOK:

A vádli jól reagál a magas ismétlésszámra, de  $4 \times 50$  fölé menni a legtöbb cél szempontjából már túlzás. Ha az állóképességen akarsz dolgozni, próbáld ki a következőt: ne váltogasd az egylábás vádli sorozatokat, hanem olyan ismétlésszámig építsd fel a gyakorlatot, amelyből mind a 4 sorozatot egyszerre tudod megcsinálni ugyanazzal a lábbal – persze minden sorozat után egy jó kemény nyújtással masszírozd át az izmokat. Ettől olyan lesz a vádli, mint a vas.

### • INTEGRÁLÓ EDZÉS:

A vádliemelés-sorozat, amelyet most mutattam, izolálja az izmokat. Úgy dolgozz a vádlin, hogy az egész test egységként mozogjon, például *dombra futással, autótólással* stb.

### • GYORS, DINAMIKUS MUNKA:

Ha már elég erős a vádli, tanul meg dinamikus módon használni. Erre a legjobb gyakorlat az ugrálás.

### • KÖRKÖRÖS MOBILITÁS:

A boka kicsi izmai mindenképpen maradjanak hajlékonyak és erősek. A szűnni nem akaró bokafájdalom gyakran teljesen megszüntethető két-naponta pár sorozat *bokakörzés* elvégzésével. Egyszerűen ülj le, emeld fel a lábaidat, és a lábujjaidal rajzolj olyan nagy köröket, amekkorákat csak tudsz, 10 ismétléssel mindkét irányba. Ez a gyakorlat zseniálisan levezeti a feszültséget a lábakból az intenzív vádliedzés után. Próbáld ki!

### • KÖLCSÖNÖS FEJLŐDÉS:

Nehéz irdatlanul erős izmokat építeni egy végtag egyik oldalán, ha a másik oldal gyenge és puha. Úgy tűnik, hogy a test érzékeli ezt a kiegyensúlyozatlanságot, és lelassítja a fejlődést. Ha tényleg maximalizálni akarod a vádli erjét, dolgozz az antagonista izmokon is, vagyis az elülső sípcsonti izmon (*anterior tibialis*). Húzd fel a lábujjaidat és a rüszödöt olyan magasra, amennyire csak tudod, amíg a sípcsontod elkezd égni. A lábujjaidat nyújtsd ki teljesen még egyszer, majd ismételd ezt sokszor. Ha ezeket az izmokat egészségesen és erősen tartod, az nagyban hozzájárul a sérülések – mint a sípcsont körüli izom- vagy csontproblémák – elkerüléséhez. Ismertem egy alakot a San Quentinben, aki a vádlijait úgy edzette, hogy fejjel lefelé lógott a húzódkodórúdról, a lábait a rúdra akasztva. Na, ezt próbáld ki pár percre, ha azt hiszed, hogy már elég erős a sípcsontod!

Aki tényleg a végletekig akarja vinni a vádli edzését, annak ezek a technikák kötelezőek. Gyakorold őket ésszel, és mindenekelőtt a progresszív, testsúlyos edzésre összpontosíts. Ezzel el fogod érni azt, amit akarsz: nemcsak izmos és erős, de gyors, mozgékony, hajlékony és egészséges vádlikat is, olyan állóképességgel, amelyenről nem is álmodtál volna.



## Lámpaoltás!

Vicces, hogy a lábszár az a testrész, amely leginkább összenőtt a gépekkel való edzéssel – mégis a vádli az az izomcsoport, amelyet a leghatékonyabban edzeni csak saját testsúllyal lehet. Ha belegondolsz, ez teljesen logikus: járás közben nem a mellizmainkat, a hátunkat vagy a bicepszünket terheljük meg minden áldott nap, hanem a vádli izmait, amelyek a testünk egész súlyát cipelik. Bizonyos értelemben tehát már azzal is edzed a lábszáradat, ha csak mászkálsz. Észrevetted, hogy a kövér pasasoknak mindig vastag, zömök vádlijuk van? Pedig a vádlijuk nem is annyira kövér, mint gondolnád: a test ugyanis szereti hájjal körbevenni a súlypontját, ám a végtagokat – mint a vádli – nem nagyon párnázza ki. Ezért ennek nagy része izom, ami a nehéz test mindennapos – több ezer ismétléses – cipelése folytán keletkezett.

A vádlik nem keltenek félelmet vagy macsó benyomást, és közvetlenül nem segítenek egy küzdelemben sem. Emiatt sok rab elhanyagolja a külön vádliedzést. Igaz az is, hogy amennyiben sokat és keményen edzel lábra, talán nincs is szükséged plusz vádliedzésre. Ha mégis belevágsz, felejtsd el a ma uralkodó elméletet a gépekről és a hatalmas súlyokról. Inkább a testsúllyal való edzésre koncentrálj, a gyakorlatokat tökéletes módon, pontosan és progresszíven hajtsd végre, dolgozz magas ismétlésszámokkal, iktass be dinamikus blokkot is, és persze legyél nagyon fegyelmezett. Észre sem veszed, és a vádlijaid olyanok lesznek, mint a tömör gyémántok: tökéletes formájúak és keménységűek!

II. RÉSZ

GOLYÓÁLLÓ  
ÍZÜLETEK

Az erősítés és a testépítés egyik kritikus oldala az ízületek edzése. Ha az ízületeid gyengék, semmi esélyed arra, hogy erős legyél - legalábbis nem hosszú távon, és nem különböző eredetű fájdalmak nélkül. A valódi, szermentes izomzat felépítése évekig tart, és a tested csak akkor képes véghezvinni ezt a hatalmas munkát, ha ez alatt az idő alatt az ízületeidet is felépíted. Sokan a súlyzók és a gépek helytelen használatával az ízületeik egészségét is komolyan veszélyeztetik.

A könyvnek ebben a II. részében azt tanítom meg neked, hogyan építs szupererős ízületeket a calisthenic módszerrel; miként fejlesztheted a mobilitásodat anélkül, hogy ernyedt és laza lennél; és hogyan turbózhatsz fel a berozsdásodott, leharcolt testedet - természetesen felszerelés és kiegészítők nélkül, mindössze a börtönben tanult technikák alkalmazásával.

## II. NYÚJTÁS FESZES IZOMZATTAL

# AZ ÍZÜLETEK EDZÉSÉNEK ELFELEJTETT TUDOMÁNYA

**H**a a régi idők testsúllyal edző mesterei összefoglalták volna, hogyan erősítheted meg az ízületeidet, a tanácsuk így hangzott volna: minden egyes alkalommal úgy eddzz, hogy az – Joe Hartigen szavaival – „hajlékony erőt” generáljon az ízületeidben is. A régi idők sportolói azonnal értenék, hogy mire gondolk, de mivel ma már nem annyira egyértelmű a *hajlékony erő* kifejezés jelentése, a fogalmat – frissítve és pontosítva – *feszés izomzattal végrehajtott nyújtás*nak fogom nevezni. Ha van kulcsa vagy „titka” az erős inaknak és kötőszöveteknek, akkor ebben a részben megtalálhatod.

Mi is az a feszes izomzattal végrehajtott nyújtás?

*Ez az izomnak az a képessége, hogy megfeszített és erős maradjon nyújtás vagy megnyúlás közben is.*

Az inak *eleve úgy alakultak ki*, hogy amikor megnyúlnak, megfeszítettek és erősek legyenek. Ettől *ruganyosak*, továbbá ennek az eredményeképpen képesek az állatok (és mi is) ugrani, szökdelni, sprintelni és dinamikus mozgásokat végezni. Ha a megnyújtott izmok ernyedtek és lazák lennének, az erő legtöbb megnyilvánulása lehetetlen volna.



A legfelső képen a hagyományos tricepsznyújtás látható. A bicepsz megfeszül, a könyök behajlítva, a tricepsz pedig laza.

Az alsó kép a mellhez húzózkodás legfelső pozícióját mutatja. A mozdulat felső pontján a könyök éppen annyira van behajlítva, mint a tricepsznyújtásnál a felső képen. És bár a tricepsz a húzózkodás felső pontján megnyúlik, még sincs ellazítva.



Csupán azért, mert az izmok meg vannak nyújtva, még nem feltétlenül lazák és ernyedtek: simán lehetnek acélerősen megfeszítve.

A mai tornászok és saját testsúlyal edző sportolók a „hajlékonyságnak” ezt a felfogását ismerik, noha ez eléggé ellentétben áll a hétköznapi fitnessvilágban a hajlékonyságról kialakult *általános* felfogással. Amikor az edzők többsége a hajlékonyságról beszél, automatikusan összeköti a *lazítással*. Ez jórészt amiatt van, hogy a passzív edzéstechnikák szándékos lazítótechnikákat tartalmaznak. Tényként fogadják el, hogy a megnyújtott izomnak ellazulnia *kell* lennie. De ez tényleg így van?

Az biztos, hogy akaratlagos mozgás akkor lehetséges, ha az ízület egyik oldalán lévő izmok erősebben húzódnak össze, mint a másik oldalon lévők. Ebből viszont nem következik, hogy a másik oldali izmok *egyáltalán* nem húzódnak össze. Erősen is megfeszülhetnek, mert ha a feszességük nem erőteljesebb az ellentétes oldal feszülésénél, a mozgás be fog következni.

Rengeteg olyan esetet sorolhatunk, amikor az izmok nyújtva vannak, és ezzel egy időben erősen megfeszítve. Például: ha a négyfejű izmot és a térd inait akarod nyújtani, mit teszel? A legtöbb esetben valószínűleg megragadják a bokájukat, és a sarkat a fenekükhöz húzzák, mint ezen a képen.

Ez a mozdulat remek példa a *laza izomzattal végrehajtott nyújtásra*. A négyfejű izom ellazul, a térdízület pedig nyúlik. Na de mi történne, ha a képen szereplő sportolót arra kérném, hajtson végre egy egylábas guggolást?



Az egylábas guggolást általában remek *erőgyakorlat*nak tekintjük – tehát biztosan nem *nyújtó* gyakorlatnak. Mindazonáltal a képen láthatod, hogy Max térde teljesen be van hajlítva – sokkal jobban, mint amennyire akkor lenne behajlítva, ha a bokáját a fenekéhez húzva nyújtana. Viszont annak ellenére, hogy a négyfejű izom és a térd inai maximálisan megnyúlnak, ebben a helyzetben még így is nagyon erős feszítést generálnak. Igazság szerint egyértelmű, hogy a teljesen behajlított pozícióban is nagy feszítettséget kell elérniük, hiszen ha nem így lenne, Max nem tudna megmozdulni és felállni a pózból. A nyomások variációi, mint amilyen a *felemás fekvőtámasz*, ugyanezt demonstrálják a felsőt testen. A felemás fekvőtámasznál a könyökök maximálisan be vannak hajlítva, de a tricepsznek akkor is nagy erőt és feszültséget kell generálnia, hogy a sportolót felnyomja.

A guggolásnak ebben az alsó helyzetében nem csupán a négyfejű izom nyúlik. Nézd meg alaposan a képet újra, és figyelj meg Max csípőjét a jobb oldalon. Ez az ízület is meg van nyújtva: a farizma annyira megnyúlik, hogy a combja egészen hozzápréselődik a törzséhez! De a farizom közben kőkeményen feszül is a póz megtartásáért, és ez lesz a motorja a testsúly felfelé tolásának. A boka szintén erősen hajlik. Ebből az egyszerű példából láthatod, hogy a megnyújtott izom is lehet nagyon erős izom.

Hadd említsek meg még egy gyors példát. Nézd meg ezt a két képet:

Mindkét felvételen a sportoló a felkarban lévő tricepszet nyújtja. A bal oldali kép jó példája a passzív, vagyis *laza izomzattal végrehajtott nyújtás*–



nak: Max ellazítja a karizmait, miközben a könyökét a lehető legjobban behajlítva húzza az alkarját, a jobb bicepsz nyújtásának céljából. A jobb oldali képen Max egyáltalán nem *próbál* nyújtani – egyszerűen csak csinál egy fekvőtámaszt, könyökkel szorosan a test mellett. Ám megfigyelheted, hogy a könyöke legalább annyira be van hajlítva a fekvőtámasz közben, mint a másik fotón – a bicepsz keményen nyomja az alkart. Akkor mondhatjuk, hogy a tricepsz *ellazult*? Semmiképpen! Feszés, mint a fene! Még a csuklók is be vannak hajlítva, és megnyújtottak, de közben feszülnek. Ha Max most ellazítaná az izmait, összerogyna!

## Erős ízületek és calisthenic?

Hogy mi az üzenet? A megfeszítettség és a hajlékonyság nem ellenségek. Sőt, kéz a kézben járnak az erős inak és ízületek kialakításakor. Mindegy, milyen edzés mellett tetted le a voksodat, figyelj arra, hogy fokozatosan építsd fel a „hajlékony erőt”, különben az ízületeid idővel arányosan gyengébbek lesznek – még ha az izmaid erősödnek is. Ez pedig nagyon veszélyes kombináció.

Sok sportolót meglep, hogy az edzőterembeli erőedzés miatt fájdalmaik és sérüléseik vannak, miközben a calisthenic erősen, egészségesen és fájdalommentesen tartja az ízületeket. Ennek több oka is van; közülük az egyik legfontosabb az, hogy a testsúllyal végzett gyakorlatok során az ízületek képessé válnak arra, hogy nyújtás közben is végig feszesek és erősek maradjanak. Az alapgyakorlatok teljes mozgástartománnyal dolgoznak – teljes guggolás; fekvőtámasz, könyökkel szorosan a test mellett; húzódzkodás stb. Ezeknél a mozdulatoknál a megnyújtott izmok és inak terhelés alatt vannak, ami ideális módja a „hajlékony erő” felépítésének. Mivel a *Fegyencedzés* programja fokozatos és kezelhető szakaszokra oszlik (a tíz lépésre), ez lehetővé teszi az inak lassú megerősítését. Azaz megtanít járni, mielőtt futni kezdenél.

Hasonlítsd össze ezt a megközelítést olyan modern edzésprogramokkal, mint a testépítés. Azok a sportolók, akik ennek megfelelően erősítenek, nemhogy nem lépésenként építenek „hajlékony erőt”, hanem épp az ellenkezőjét teszik. Dolgozhatnak az ízületeik erősítésén azzal, hogy nyújtás alatt terhelik az inakat, helyett éppen *kerülik* a teljes mozgástartományt.



Teljes guggolások helyett lábtológépre tesznek hatalmas súlyokat, és részleges ismétléseket végeznek. Azután pedig mind azon csodálkoznak, hogy fáj a térdük pár hónap után! Szinte kerülük a feszes izomzattal végrehajtott nyújtást: helyette gépeken, maximális összehúzódásokkal pumpálják az izmaikat, de csak az izomhasat erősítik, miközben nem tesznek semmit az inakért és az ízületekért.

Soha nem fogsz hatalmas testépítőket látni, amint egylábas guggolást vagy teljes, egykezes fekvőtámaszt végeznek. Az ízületeik azonnal félbetörnének. Ezek a srácok iszonyú mennyiségű izmot pakolnak magukra, amilyen gyorsan csak lehet, de azt nem tudják, hogy az ízületeik és az inaik lassabban alkalmazkodnak, mint az izmaik. A lassú, fokozatos fejlődés helyett mindenük rossz ütemben nő és alkalmazkodik. Ráadásul a legtöbb testépítőt valamiért rabul ejtette a passzív hajlékonyság gondolata: arra edzik ezeket a hatalmas izmokat, hogy lazák és puhák maradjanak erőhatás alatt. Ennek következtében, amikor megbotlanak, megcsúsznak vagy meg kell emelniük valami számukra szokatlan formájú tárgyat, csúnya dolgok tudnak történni velük. A nagy, lenyűgöző izmok a *legkevésbé sem* egyenrangúak az egészséges és erős ízületekkel.

## A legnépszerűbb edzőtermi gyakorlatok csak az izmokat erősítik, nem pedig az ízületeket!

Vess össze két népszerű edzőtermi gyakorlatot a börtönbeli, testsúlyllyal végzett társaikkal, és látni fogod, hogy miért tudják a calisthenicmozdulatok természetes módon és jobban fejleszteni a „hajlékony erőt”.

Egy teljes könyvet meg lehetne tölteni példákkal, de gondolom, már mindezt értesz. A feszes izomzattal végrehajtott nyújtás technikája az edzőterembe járók számára nem létezik.

A teremben a legtöbb emelő egykezes súlyzóval végez bicepszhajlításokat. Az alsó pozícióban, amikor a kar lefelé lóg, a bicepsz egyáltalán nincs megfeszítve.



Az edzőterekben egyre inkább csak a gépeket használják, mivel a mozdulat csúcspontján „maximális összehúzódást” lehet elérni velük. Ezek viszont nem alkalmasak a „hajlékony erő” fejlesztésére. A képen látható sportoló az elülső vállövét edzi kábeles nyújtott kar-emeléssel. Ez a felső helyzetben való összehúzódásnak köszönhetően megfeszíti (és építi) az izmokat, no de mi a helyzet az ízületekkel? Hol marad a feszülés az alsó helyzetben?

Ehhez képest az *emelőkaros fekvőtámasznál* a deltaizmok elülső részének muszáj erősen megtartania a feszítést az alsó helyzetben, miközben nyúlik is. Ebben az esetben az izmok és az ízületek tehát egyszerre fejlődnek.



A legtöbb modern szerző azt mondja, hogy a nyújtásnak és a lazításnak együtt kell járnia. Tévedés. Az izmokat és az ízületeket megfeszítve kell nyújtani. Ez a nyújtás természetes módja. A macska a képen ösztönösen nyújt... a teste puha és laza, vagy feszes és hajlékony?

## Lazítász nyújtás közben?

### Gondold át!

A „hajlékony erő” gondolata – megnyújtott helyzetben is *erős, feszes* izmok és inak – a legtöbb modern edzésmódszerrel teljesen ellentétes. A mai elméletek ugyanis azt tanítják, hogy nyújtás közben *lazítsuk* el az izmainkat. Ez a lényege a legtöbb „passzív nyújtásnak”, ami manapság a hajlékonysági edzést jelenti.

De akkor miért tanítják azt a mai edzők, hogy nyújtás közben el kell lazulni? Az ok egyértelmű: ha nyújtás közben ellazítjuk az izmokat, akkor eközben látszólag nő a mozgástartomány. Ettől úgy néz ki, mintha hajlékonyabb lennél, mint amilyen valójában vagy. De biztos vagy benne, hogy szükséged van erre az „extra” hajlékonyságra, amit a laza izomzattal végrehajtott nyújtás adhat? A szorosan a test melletti karral végzett fekvőtámasz, a mély guggolás és a teljes húzódkodás az egészséges mozgástartományon túl húzzák össze és nyújtják meg az izmokat, de soha nem fognak gumiebert csinálni belőled. A kérdés az, hogy kell-e neked ez az extra, mesterséges tartomány?

A laza nyújtótechnikákból származó plusz mozgástartomány klasszul hangzik, elismerem – de a valóságban már kétélű fegyver. Ha egy hajlékonysági gyakorlatba belelazítász, csak azért segít még tovább nyújtani,

mert érzéketlenné teszi a kötőszövetben lévő receptorokat, az *izomorsókat*. Normális helyzetben az izomorsók azon dolgoznak, hogy megakadályozzák az izmok túlnyújtását, ám a fokozatos, ellazított nyújtás „átveri” őket, mintha semmi gond nem lenne. (Ez olyan, mintha fognál egy békát, beletennéd egy fazék hideg vízbe, és lassan elkezdenéd melegíteni, amíg fel nem forr – a béka idegrendszere nem fogja érzékelni, hogy baj van, ha fokozatosan csinálod. Ugyanez az elv érvényesül itt is.) Az érzéketlenség miatt az izmok tovább nyúlnak, mint rendszeren, ám ez időbe telik – általában legalább pár percbe. Ez az időtartam megnyújthatja a maximális mozgástartományodat, de itt jön a probléma: *ha valaha megint el akarod érni ezt a megnövekedett mozgástartományt, meg kell ismételned a nyújtó folyamatot*. Láthatsz egy csomó karatést, akik lenyűgöző rúgásokat hajtanak végre a dojóban (edzőteremben), de az utcán esélytelen, hogy megcsinálják ugyanazokat a mozdulatokat. Egyszóval picit gyanús ez az extra mozgástartomány.

Azok a régi vágású fickók, akikkel a börtönben edzettem, ugyanígy gondolkodtak, bár teljesen más okból. Joe Hartigen, aki a San Quentinben a mentorom volt, mindig azt mondta, hogy a laza izomzattal végrehajtott nyújtás nemhogy nem erősíti az ízületeket, hanem épp ellenkezőleg: lazává és gyengévé teszi őket. Hasonlókat hallottam sok tapasztalt, értelmes, test-súllyal edző embertől a börtönben: ha golyóálló ízületeket akarsz, maradj a „hajlékony erőt” fejlesztő edzéseknél, mint amilyenek a teljes mozgásterjedelmű mozdulatok, a híd, a lábemelés. Az elmúlt pár év „leghaladóbb” szemléletű cikkei úgy beszéltek a nyújtásról, mintha az lenne a sérülés megelőzésének netovábbja. Pedig a régiek közül sokan épp az ellenkezőjét gondolták: szerintük a laza izomzattal végrehajtott nyújtás sokkal inkább kitesz a sérüléseknek.

Vicces módon a tudomány csak most érte utol a börtönbeli vén rókákat. Az Egyesült Államok hadserege a harcosok teljesítményének javítása céljából a közelmúltban kiterjedt kutatást\* végzett a laza izomzattal végrehajtott nyújtás és a sérülések megelőzésének kapcsolatáról. Találd ki, mire jutottak: a leghajlékonyabb katonák hajlamosabbak voltak a sérülésekre, mint az átlagosan hajlékonyak!

\* *Physical Training and Exercise-Related Injuries Surveillance, Research and Injury Prevention Military in Populations* (US Army Center for Health Promotion and Preventive Medicine).

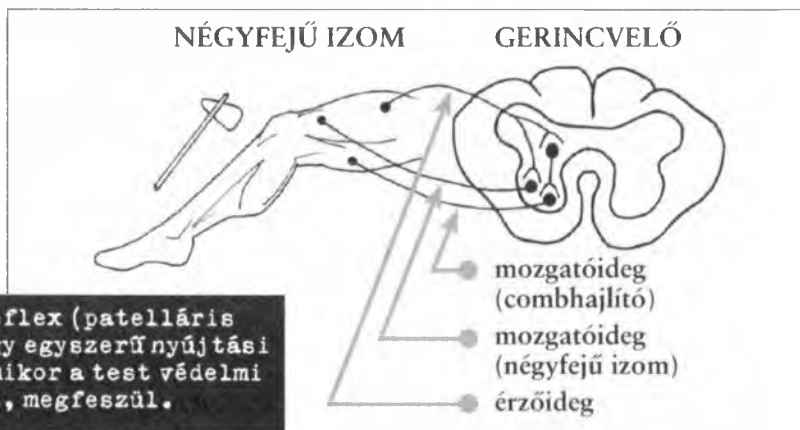
## Légy erős: a nyújtóreflex megmenti a helyzetet!

Miért van az, hogy azok a sportolók, akik laza izomzattal szoktak nyújtani, gyakrabban sérülnek meg, mint a „merevebb” társaik? A válasz az, hogy a passzív nyújtási módszerek a *terhelés közbeni lazításon alapulnak*, ez pedig teljesen ellentétes azzal, amit a test magától tenne.

Hadd kérdezzek valamit: miért az ízületek sérülnek meg a leggyakrabban? Az ízületek minden sérülése gyakorlatilag akkor következik be, amikor az ínizomzatok, az inak és a kötőszövet *túlnyúlik*. Ezek ugyanis egy bizonyos pontig nyújthatók, de azután elszakadnak, meghasadnak. És az eredmény pusztító lehet.

A térd inai kettészakadnak, a nyálkatömlő megsérül, a vállízületi tok kiszakad, a csukló és a könyök kificamodik és kiugrik. Ezek a szörnyűségek mind abból erednek, hogy az ízületi szöveteket túlnyújtják.

Szerencsére Természet anyánk nagyon okos. A tested ösztönösen megéri az ízületek túlnyújtásának veszélyét, és a megelőzésére biztonsági intézkedéseket hozott. Ezeket a természetes biztonsági intézkedéseket nevezzük *nyújtási reflexeknek*. Ezek nagyon ősi és primitív reflexek, és teljesen akaratlanul működnek. Amikor egy izom hirtelen, megterhelő erőnek van kitéve, összehúzódik. Ez a nyújtási reflex közvetlen eredménye. A klasszikus térdreflex ennek a jelenségnek a példája: ha megütöd a térdkalács alatti ínt, a négyfejű izom összehúzódik az ízület védelmére.



A térdinreflex (patelláris reflex) egy egyszerű nyújtási reflex. Amikor a test védelmi módba vált, megfeszül.

Egyszerűen megfogalmazva: ha a testedet behatás éri, megfeszül, automatikusan felkészül. Emlékszel, mi történt legutóbb, amikor lefelé mentél a lépcsőn, és megbotlottál? Ahogy a tested megérezte az extra zökkenést a következő lépcsőfoknál, az altesteden egy sor nyújtási reflex lépett működésbe – a lábad megfeszült. Lehet, hogy hülyén néztél ki, ahogy ott látványosan rángatóztál, de hidd el, a testednek jó oka volt erre. A megfeszített izmok biztonságosan nyelik el az ütést, ha viszont éppen ellazulsz esés közben, az extra lökés ereje egy helyen mehet csak keresztül: az ízületeken. Ezek pedig elég könnyen megsérülnek az izmok és az inak védelme nélkül. Még egy enyhe nyomás is kificamíthatja a vállakat, amennyiben a rossz irányba történik. Ha a térd csak pár fokkal csavarodik a rossz irányba, az elülső keresztzalag elszakad – örökre. És ezt a sort még lehetne folytatni...

## Lazítás és sérülés

A passzív nyújtás egyik legfőbb veszélye, hogy fokozatosan leállítja a test létfontosságú nyújtási reflexeit. A megfeszítést lazítással helyettesíti. Forró fürdőt venni jó dolog, ám enyhén szólva nem szerencsés, ha éppen valamilyen erőpróbát kellene teljesítened.

Az ellazult test hihetetlenül könnyen sérül, és ez pont úgy igaz a törzsre, mint a karokra és a lábakra. Egy szimpla ütés eldönthet egy küzdelmet, ha a bokszoló nincs rá felkészülve – azaz a teste nincs megfeszítve. Kérdezz meg egy karatét! Ezek a fickók hosszú időn keresztül izomfeszítéseket végeztek, és azt tanulták, hogy ha megütik őket, az izmaiknak, inaiknak megfeszítetteknek és erőseknek kell lenniük, hogy páncélként védjék a belső szerveiket. Ez a típusú edzés segíti a nyújtási reflexek érvényesülését, így a küzdelemben nehezebben lehet őket legyőzni. A tornászok és az ejtőernyősök a földet érés előtt feszítik meg az izmaikat ugyanúgy, mint a mű- és toronyugrók a vízbe csapódás előtt.



Minden olyan sportnál, amelynél a testet hirtelen, nagy erők érik, jelentős a sérülésveszély, ezért a sportolókat megtanítják, hogyan segítsék a nyújtási reflexet a megfelelő izomfeszítés fenntartásával.

Ne vedd be azt a hippi dumát, hogy a laza test nem tud megsérülni. Mindenki hallotta már azokat az ostoba meséket a részegekről, akik nem sérülnek meg esés közben, mert a testük el van lazulva. Ez csak városi legenda! Kérdezd meg a baleseti osztályokon hétvégeente dolgozó orvosokat! A sérülések nagy többsége, amelyekkel foglalkozni kénytelenek, az alkohollal kapcsolatos balesetektől származik. Akkor is elég rossz a betonra esni, ha az izmaid meg vannak feszítve, de ha lazák, mint egy részegnek... az már biztos módja a súlyos sérülések elszenvedésének. Ezek akár halálosak is lehetnek – sok részeg esés komoly fejsérüléssel végződik, mert a nyaki gerincszakasz túl laza, az izmok nem húzódnak össze, így a fej a betonhoz csapódik. A túlzott alkoholfogyasztás megbolygatja az idegrendszert, és lassítja a nyújtási reflexet, ami nem jó. Biztos klassz dolog berúgni, de a sérüléseknél nem segít. Sőt!

## Fesztes izomzattal végzett nyújtás: figyelmeztetés

A nagyobb „hajlékony erőt” generáló gyakorlatok (például az *egylábás guggolások*) jobban erősítik az ízületeket, mint bármi más. De nem ugorhatsz fejest a gyakorlásba egyik napról a másikra. Az inak és a kötőszövetek természetesen képesek alkalmazkodni, és meg is teszik, ám a testet jól fel kell készíteni erre – emiatt kezd a progresszív calisthenic könnyű lépésekkel, hogy az inak a saját ritmusukban erősödhessenek. Ha rögtön nekiállsz a kemény, fesztes izomzattal végzett nyújtó gyakorlatoknak – mint a fekvőtámasz, szorosan a test mellett lévő kezekkel –, látszólag erősítheted az ízületeidet, de hosszú távon erősebb és egészségesebb ízületeik lesznek azoknak, akik lassan építik fel őket. A „hajlékony erőt” fejlesztő gyakorlatok sokszor nagyon kemények. (Emiatt sok testépítő szándékosan kerüli is őket.)

A másik lényeges pont, hogy a „hajlékony erőt” fejlesztő edzés alatt az izmaidnak terhelés alatt kell megnyúlniuk. A „megnyúlás” semmiképpen nem „túlnyújtást jelent”! Ha a végtagjaidat a normális tartományban mozgatod, az tökéletes. Nem kell gumiebberré képezned magad ahhoz, hogy a „hajlékony erődöt” maximalizáld.

Még egy utolsó jó tanács: amikor megnyújtott izmot erősítesz, csak olyan gyakorlatokat végezz, amelyek a tested természetes biomechanikáját utánozzák.

Semmi erőltetett vagy fájdalmas mozdulatot ne csinálj! Lehet, hogy a nehéz nyomások vagy nyak mögé húzások is terhelés alatt nyújtják az izmokat, de közben a rotatorköpenyt sérülékeny helyzetbe hozzák. Ugyanez igaz a legtöbb fix kétkezes súlyzós, valamint sok géppel végrehajtott gyakorlatra. Kerüld.

## ERŐRE KÉSZEN

A régi idők erősemberei tudták, hogy az edzett ízületek kulcsa az erőteljes izom-összehúzódás. Ők nem nyálas aromaterápiát meg szabad táncot használtak a „fellazulásra”, sőt, nem is *lazították* az ízületeiket, hanem épp az ellenkezőjét tették: ezek az emberi erőművek olyan emeléseket gyakoroltak, amelyek során egy meghatározott pózban lévő testet súlyokkal terheltek, illetve a súlyokat egy picit meg kellett emelniük. Amikor azt mondom, hogy „súly”, akkor igazi súlyokra gondolok! Ha Louis Cyr az ízületeit akarta edzeni, 1967 kilót nyomott „nyak mögött”. Warren Lincoln Travis 1807 kilót emelt hámmal. Strongford 3,5 tonnát tartott meg az „emberhíd” tartásban. A fantasztikus John Grimek pedig rutinszerűen nyomott 453 kilót a feje fölé.



**Azt hiszed, hogy egy 70 kilós súlyzó nehéz? Az egyik hihetetlen mutatványában Saxon megtartotta a rudat, plusz még rajta 11 embert!**

Ezek a súlyzós tartások arra kényszerítették az izmokat, hogy a lehető legszorosabban körbevegyék az ízületet, nagyon erős védőburkot képezve. Senkinek nem javasolnám, hogy tényleg ilyen gyakorlatokat csináljon, mert mégiscsak kockázatosak, de ez a fajta edzőmunka vitathatatlanul hipererős inakat és ízületeket tudott produkálni. Olyan hatalmas erőket generáltak, amelyek még a csontokon is keresztülmentek és stimulálták, vastagították az ízületeket összetartó inszalagokat is!



## Lámpaoltás!

Ha a „hajlékony erődet” magasabb szintre akarsz fejleszteni, nincs szükség bonyolult gépekre, kifacsart gyakorlatokra vagy drága „kiegészítőkre”. A legjobb, amit tehetsz, hogy teljesen kihagyod a modern cuccokat, és maradsz a jó öreg calisthenic edzésnél. Légy progresszív, kezdj teljes mozgástartománnyal, de nagyon kis ellenállással (*bicskaguggolás, fekvőtámasz falnál, függőleges húzások*). Lassan építsd fel a „hajlékony erődet”, amíg a testsúlyod nagy részét már meg tudod emelni (*teljes guggolás, fekvőtámasz és húzódkodás*), majd lépj még tovább, amíg eléred az egy végtaggal végzett változatokat (*egylábás guggolás, egykezes fekvőtámasz és egykezes húzódkodások*). Én így tanultam a börtönben, és ez a megközelítés nemcsak erős ízületeket eredményez, de *biztonságos* módszer is, mivel időt hagy az inaknak és a kötőszöveteknek az alkalmazkodásra. Ha erős és egészséges ízületeket szeretnél, az edzőmunkádban ezt az alapvető, saját testsúllyal végzett edzésprogramot kell követned.

## 12. NYÚJTÁS

### – AHOGYAN A BÖRTÖNBEN CSINÁLJÁK

# HAJLÉKONYSÁG, MOBILITÁS, KONTROLL

**Ü**gy tűnik, hogy odakint, a világ minden táján mindenki azon dolgozik, hogy hajlékony legyen. Fura geometriai formákba hajtogatják magukat, megtanulnak spárgázni, blablabla... Az edzőterem már nem is edzőterem nyújtószőnyeg nélkül. A nyújtás minden egyes edzés szerves része. (Sőt, még külön edzések is vannak rá.) Sokan több időt töltenek nyújtással, mint edzéssel! Manapság a hajlékonyságra az edzettség egyik összetevőjeként tekintenek. Ha nem lelkesedsz a nyújtásért, akkor őskövület vagy barbár vagy.

A rácsok mögött ilyen nincsen.

A börtönben a sportolók mindenekelőtt az erőre koncentrálnak. Ahol hajlékonyság van, ott kéz a kézben jár az erővel. Ez látható a hídon, a magas lábemeléseken, a teljes mozgástartományú calisthenic-gyakorlatoknál. Hajlékonyság csak önmagáért? Persze, láthatsz fiúkat könnyedén nyújtani és hajlítgatni egy kicsit a sorozatok között, hogy ellazítsák a vérrel és salakanyaggal telepumpált izmaikat. Egyesek nyújtanak és hajlítgatnak egy kicsit valamilyen különleges izomgyakorlatra felkészülve, mások sebhely vagy sérülés miatti merev izmaikat nyújtják. Ezenkívül? Semmi. Nulla. A börtönsportolók nem látják értelmét a nyújtásnak, és semmiképpen nem végzik csak önmagáért.

Szerinted én melyik mellett tettem le a voksom?

## A hajlékonyság a calisthenic mellékterméke

A börtönsportolók nem foglalkoznak a nyújtással, mivel tudják, hogy a hajlékonyságnak semmi értelme erő nélkül. Az az ideális, ha a jó mobilitás a megfelelő erőedzés mellékhatása. Azokat a calisthenic-mestereket, akikkel együtt edztem, nem érdekelte a „hajlékonyság”: őket elsősorban az erőtechnikák megfelelő „terjedelme” (vagyis *mozgástartománya*) foglalkoztatta. Ezt pedig a „hajlékonyerő-edzéstől” természetes módon megkapták. Sokszor beszéltek „ínedzésről” vagy ízületi edzésről, de *hajlékonyságról* soha. Gumiember legyél csak úgy? Ez nem volt fontos... Miért is lett volna? A hajlékonyság felmagasztosítása modern fejlemény.

A régi idők testsúlyal edző sportolói nem forgolódtak éjszakánként álmatlanul a hajlékonyságuk feletti aggodalom miatt. Csak *az erőben gondolkodtak*. Az erő – kontroll. Akár a tested, akár egy súly, akármi felett. (Valamit tolni, nyomni vagy lökni lehet *erősen* vagy *gyorsan*, de ez nem maga az erő.) Olyan erőre van *szükség*, amely kontrollálni tudja a testet. Ha hajlékonyabbak vagyunk annál, mint amire a kontroll kiterjed, az nemhogy nem létfontosságú, de egyenesen *kontraproduktív*. Mi értelme az olyan izomnak, amelyet azon túl tudsz nyújtani, amit erővel még kontrollálni tudsz? Ez csak jobban kitesz a sérülésveszélynek.

## Erő + hajlékonyság = mobilitás

Az emberek a *hajlékonyságot* és a *mobilitást* gyakran összetévesztik. Ez hiba. A mobilitás a *mozgás képessége*, ennél fogva elsősorban az erőn, másodsorban a hajlékonyságon alapul. Mobilitásra példa lehet a futás, az ugrálás, az irányváltás, amelyek elsősorban az izomerőtől függenek. A merev izmok persze nem jók, az biztos. Ám az a hajlékonyság, amelyre a sportolónak valóban szükségük van, az *izommozgásból származik*, nem pedig a passzív nyújtásból. A valóban mobil, mozgékony állapotoknak mind „hajlékony erejük” van: feszítés-hajlékonyság, nem lazítás-hajlékonyság. Gondolj csak a *párducra*, bébi!

Az *erőalapú* mobilitás gondolta a mindennapi életre éppúgy igaz, mint a sportra. Egy lábon állva felemelni a másik lábat, hogy felhúzzuk rá a zoknit, szintén bizonyos erőt (kontrollt) igényel. Az lényegtelen, hogy mekkora a passzív hajlékonyságod, azaz mennyire tudod felemelni a lábad, amikor valaki nyomja. Ez nem mobilitás. Ha nem tudod magadtól felemelni a lábadat, az elméleti hajlékonyság lényegtelen. Haszontalan.



Ha egy barátod segít a gerincedet hajlítani, az valódi mobilitásnak számít? Hasonlítsd össze ezt a két nyújtást a híddal és az L-tartásokkal (14-15. fejezet).

## Fegyencedzés és hajlékonyság

A legtöbb börtönsportolónak ez a háttere. A régi, testsúllyal edző fickók nem voltak ostobák, hogy alábecsüljék a nyújtás legnagyobb előnyeit. A legtöbb mai sportolónál egyszerűen jobban ismerték a hajlékonyság és az erő közötti valódi kapcsolatot. Piszok jól tudták, hogy a nagy hajlékonyság a kontrolláló erő nélkül olyan, mintha lenne egy őrjöngő poklunk, de erős acélkemence nélkül, ami összefogja és irányítja a tomboló erőket. Valóban lenyűgöző – csak éppen haszontalan és veszélyes. Mindig az erő az első!

A *Fegyencedzésben* ez a régi vágású hozzáállás tükröződik. Azt akarom, hogy *az erőn és a mobilitáson dolgozz!* Hajlékonyság? Csak ha az erővel együtt jár. Minden tanítványomnak azt tanítom, hogy az izmaikat nagy mozgástartománnyal edzék. Még amikor fél vagy kisebb mozdulatokat javasolok, akkor is teljes mozgástartományú technikákkal kell kombinálni az edzést. Teljes fekvőtámasz, guggolás, húzódzkodás. Mindig.

Nézd meg a speciális ízületi edzést, a Hármasbefutót (lásd a 13. fejezetet): *csavarásait, hídjait* és az *L-tartást*. A tapasztalatlan szem hajlékonysági gyakorlatoknak is gondolhatja őket, de helyesen végrehajtva több erő kell hozzájuk, mint amennyi hajlékonyság. A mozdulatokat az *izmok* vezetik, és ha a végrehajtás valahol megtorpan, az azt jelenti, hogy az izmok nem tudnak elég erősen összehúzódni. A hajlékonyság ebben nem játszik aktív szerepet. A módszeremmel kiváshalhatod a merev izmaidat, és bizonyosan maximalizálhatod a mobilitásodat, mivel ez utóbbit az erő határozza meg. Azonban a sok sérülésnek kitett, modern sportolóval ellentétben te nem leszel gyenge vagy túl laza: egyszerűen nem tudsz az lenni, mivel a tested ereje és hajlékonysága tökéletes egyensúlyban lesz.

## Passzív kontra aktív nyújtás

Amikor a tanulóimmal edzek, legfőképpen az erőre koncentrálok. Ha azt látom, hogy valaki ostoba nyújtásokra pazarolja az idejét az izmok kemény edzése helyett, általában tarkón csapom azt a kutyát. Ennek következtében pár ember, akik ismernek, azzal jönnek, hogy „Coach Wade nem hisz a hajlékonyságban”. Pedig ez nem igaz. Én igenis hiszek a hajlékonyság fontosságában. De én az *erő által irányított* hajlékonyságban hiszek – ahol az izom-összehúzódás kontrollálja a mozgástartományt. (Ezt gyakran *aktív* nyújtásnak nevezik.) A *passzív* hajlékonyság más tészta. A passzív nyújtásnak több típusa is van, én a következőképpen definiálom:

*Az ellazult izmok és kötőszövetek megnyújtása külső erő segítségével.*

A külső erő lehet:

- *külső súly* (mint a merev lábas elemelés),
- *lendület* („belerugózni” a nyújtásba),
- *erőkar* (mint amikor beakasztod a lábadat, és úgy hajolsz előre),
- *nyomás másik testrészrel* (pl. a tenyér hátrahajlítása a másik kézzel – csuklónyújtás),
- *gépek* (például azok a döbbenetesen buta spárgagépek, amelyeket a kungfumagazinokban láthatsz).

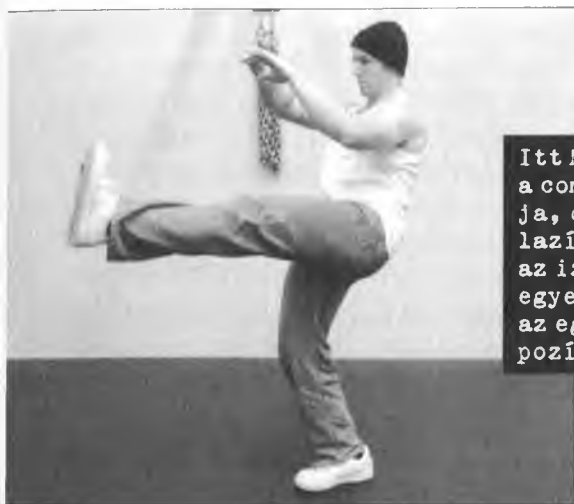
A gravitációt nem tekintem külső erőnek. A testünk úgy alakult ki, hogy a saját súlyával szembeni nyújtás természetes számára. Amikor mély guggo-

lást vagy fekvőtámaszt végzel, az izmokat a gravitáció hatása alatt nyújtod. Sokkal fontosabb, hogy az ilyen gyakorlatok közben soha ne lazítsd el az izmaidat, mindig álljanak kontroll alatt. Az én meghatározásomban a *passzív nyújtás* akkor történik, amikor az izmaid lazák, és valami *külső* dolog hatására nyúlnak. Lehet, hogy a partnered segíti a nyújtást (lásd fentebb a két képet a segítséggel végzett gerinchajlításokról), lehet hogy egy tárgy – például egy balettrúd – nyújt segítséget (lásd a lenti képet).

Az előző fejezetben leírtam, hogy miért nem hiszek a *passzív* nyújtásban. Az aktív nyújtás viszont jó ötlet lehet, ha a mobilitásodon akarsz dolgozni. Az *aktív* nyújtást általában nagyon minimalista módon közelítem meg: csak pár erőteljes, az erő által irányított nyújtást értek rajta az egész testen (a 13–16. fejezetben leírt *Háromasbefutó* három tartása például aktív hajlékonysági technika). Az aktív nyújtásnak persze számtalan technikája van; ha teljesebb képet szeretnél kapni ezekről, olvasd el Pavel Tsatsouline kiváló könyvét, a *Super Jointsot* (Szuper ízületek). Ez a témában a legjobb munka!



Ezen a képen a táncos a csípő és a combhajlító izmok hajlékonyságát próbálja növelni passzív nyújtással a balettrúdnál. A testhelyzetét és az ellazítást használja az izmok megnyújtására.



Itt Max szintén a csípőjét és a combhajlító izmokat nyújtja, de ő aktív nyújtással: lazítás helyett megfeszíti az izmokat. (A lábadat így egyenesen előre kell nyújtani az egylábás guggolás alsó pozíciójában.)

## A passzív nyújtás valódi szerepe

De azért ne dobd ki a gyermeket a fürdetővízzel! Csak mert én nem javaslom a passzív nyújtást *edzésként*, azért még megvan a maga értelme. A passzív, ellazított izmokkal végzett edzésnek három területen van jelentősége:

1. Rehabilitációs módszer az összehúzódtott sebhelyek nyújtására, és segíti a vérkeringést – ilyen esetekben az aktív nyújtás újra sérülést okozna;
2. Alacsony intenzitású terápiaként alkalmas a nagy intenzitású, testsúlyos edzés után a vérkeringés segítésére és a salakanyagok eltávolítására az izmokból;
3. Különleges körülmények között alkalmas lehet a túlzottan merev mozgásminták fellazítására, amivel segíti a calisthenic-technikák végrehajtását (például az *elülső híd* pozíciójára való rávezetésként).

Ezen a három eseten kívül? Nincs szükség passzív nyújtásra. A legtöbb idő, amit a sportolók passzív nyújtással töltenek, *elposcsékolt* idő.

És akkor mit tehetsz, ha hajlékony akarsz lenni?

Egyszerű: próbáld ki az *aktív nyújtást*.

## Aktív nyújtás és golyóálló ízületek

Ha golyóálló ízületeket szeretnél, a calisthenicre kell fókuszálnod. Amennyiben nyújtással egészíted ki, akkor az *aktív* nyújtást válaszd. A passzív nyújtás az ízületek védelme szempontjából haszontalan – valójában sokkal *jobban* kiteszi őket a sérüléseknek (lásd fentebb, az előző fejezet *Lazítás és sérülés* című alfejezetében).

Mi akkora nagy szám az aktív nyújtásban? Itt van pár alapvető ok mindnyájatok okulására:

**- Az aktív hajlékonyság kéz a kézben jár a „hajlékony erővel”.**

Ha figyelmesen elolvastad a 11. fejezetet (ha nem, akkor miért nem?!), már tudod, miért gondolom olyan fontosnak a feszes izomzattal végrehajtott nyújtást vagy más néven a „hajlékony erőt” – azaz azt a képességét a testnek, hogy még akkor is biztonságosan generáljon erőt, amikor az izmok és az ízületek meg vannak nyúlva. Ez a legjobb módja az izmok erősítésének. Szerencsére az aktív hajlékonyságot fokozó edzés kiváló módja a „hajlékony erő” növelésének.

A passzív nyújtás arra tanít, hogy nyújtás közben ellazítsd az izmaidat – azaz a lazítás a módszer kulcseleme. Az aktív hajlékonyságot fokozó technikák közben az izmok egy része már a maximumon füstöl, csak hogy megmozdítsa az ízületet – ez a legkevésbé sem okoz általános ellazulást, hanem a feszültség kisugárzik a végtagok, a törzs vagy bármi köré, amin éppen dolgozol. Amikor sikerül tudatos szintre emelned a feszes izomzattal végzett nyújtást, könnyen beillesztheted az aktív nyújtásodba. Ha nyújtasz, ne lazíts! Feszítsd meg az izmaidat, mindent keményen!

**- Az aktív hajlékonyság megtanítja a testet, hogy egységként dolgozzon.**

A passzív hajlékonyságot fejlesztő módszerek a test részeivel külön foglalkoznak, vagyis a testet izolációs módon szemlélik. Eszerint ha a combhajlítót edzed, akkor a combhajlítót edzed, mást nem. Az ellentétes



## AZ ÍZÜLETEK KÖRZÉSE

Ha fel akarod frissíteni a feszült vagy fáradt izmaidat, nem muszáj a passzív nyújtáshoz folyamodnod. Próbáld ki inkább az *ízületek körzését*. Ez ugyan nem igazi „nyújtás”, de miközben végzed, az ízületek nyitása-zárása elősegíti a friss ízületi folyadék áramlását, ami egy alacsony intenzitású, nem sok ügyességet igénylő módja az ízületek „megalajozásának” (lásd a 13. fejezetben). Az ízületek körzése aktívan felfrissíti az ízületeket, javítja a vérkeringést az izmok sejtszintű károsítása nélkül – ami nem mondható el az erőteljesebb nyújtásról. Ez azt jelenti, hogy ha igényled, naponta akár többször is végezheted.



### GYAKORLATOK AZ ÍZÜLETEK KÖRZÉSÉRE

- nyak
- vállak
- karok
- könyök
- csuklók
- gerinc középső szakasza
- csípő
- térd
- boka

A karkörzés a legalapvetőbb ízületi körzés. Egyszerűen körözz a karjaiddal, egyre nagyobb ívben. (Próbáld mindkét irányba 2-20 körzést, ami remekül bemelegíti a nyikorgó vállakat.) Az ízület körzése egyszerű és kellemes feladat. Mindig az ízület legyen a tengely, amely körül forog a kar, a csukló vagy a térd – bármi, ami merev vagy fáj.

izmokat – a négyfejű izmot – nem nyújtod közben. Így az valójában semmit nem csinál – pedig ideális esetben el kellene lazulnia. A passzív hajlékonysági edzésnél a feszítést úgy kerülük, mint a pestist. Ennek eredményeként a passzív nyújtás során a testnek csak az egyik oldala (végtagja vagy ízülete) végzi a munkát.

Ez a megközelítés bizonyos szempontból hasonlít a testépítés téveszméjére, vagyis az izmok izolált edzésére. Mindkét módszer úgy kezeli a testet, mintha csak testrészek egyszerű gyűjteménye lenne. De sajnos nem az – a test összetett rendszer, minden része együtt működik. A valóságban nincs olyan,

hogy a test egyik részének nyújtása közben a másik rész ellazul. A valódi mozdulatoknál a test egyik részének keményen össze kell húzódnia ahhoz, hogy a másik oldal nyúlni tudjon! Az aktív nyújtás a valódi életet utánozza. A megnyújtott terület csak annyira tud megnyúlni, amennyire az ellentétes izomcsoport össze tud húzódnia.

Amikor egy edzés módszer a testtel összhangban működik, emellett *egyszerre* javítja az összehúzódnási képességet és a hajlékonyságot, akkor tudhatod, hogy azzal a módszerrel érdemes foglalkozni.

**- Az aktív nyújtás biztonságosabb, mint a passzív nyújtás.**

Ez az egyszerű tény az aktív nyújtást sokkal biztonságosabbá is teszi az egészséges emberek számára. A passzív nyújtás közben könnyű megsérülni, mivel külső erő mozgatja a testet. Aktív nyújtás alatt viszont a test mozgatja saját magát. Az idegrendszer természetes „biztonsági szelepként” működik a túlnyújtás megelőzésére. Bízzál Természet anyánkban!

**- Az aktív hajlékonyságot fejlesztő edzés erősít.**

Odakint annyian edzenek súlyok emelgetésével és komplikált testépítő edzésprogramok végrehajtásával, hogy hajlamosak vagyunk megfeledkezni az aktív hajlékonyságot fejlesztő edzés természetes erőnövelő hatásáról. Az biztos, hogy a nagyon egyszerű gyakorlatok nem fognak 48 centis karral és 76 centis combokkal megajándékozni, de adhatnak valami egészségesebbet: az izmok feletti kontrollt és a rendkívül nagy intenzitású összehúzódnások generálására való képességet. A legtöbb ember nem szokta meg, hogy az iz-



**Milyen erős csípő kell ahhoz, hogy a lábadat ilyen magasra emeld - lassú mozdulattal? Hidd el, fiam, rohadtul erős!**

mait olyan erősen megfeszítse, amennyire csak tudja. Kérj meg egy fotelpatkányt, hogy a nyújtott lábát lassan emelje fel oldalra – valószínűleg alig lesz képes rá. Képzeld el, hogy milyen különlegesen erős csípőre van szükség a kinyújtott lábát úgy oldalra emelni, mint Van Damme... Most alkalmazd ugyanezt az összehúzó erőt a test minden egyes izmára, és nagyjából érteni fogod, miről beszélek.

A nagy intenzitású összehúzódások nélkül nincs valódi erő. Az aktív hajlékonyságot növelő gyakorlatok felkészítik az idegrendszert: mivel arra kényszerítenek, hogy feszítsd meg az izmaidat, amennyire csak lehet, kiterjesztik az intenzív izom-összehúzódásokért felelős idegrendszeri mintázatokat.

Az aktív hajlékonyságot növelő gyakorlatok akkor is a lehető legegészségesebb módon erősítenek, ha másként nem is edzel. Ám ha az aktív nyújtást a rendszeres erőedzés (különösen a testsúlyos edzés) mellett *kiegészítésként* végzed, a két program egymást erősítve fog működni, fokozzák egymás hatását, és jelentősen javítják az eredményeidet.

**- Az aktív hajlékonyság edzése növeli a „funkcionális” mozgástartományt.**

Sokan azért alkalmazzák a passzív hajlékonyságot fokozó gyakorlatokat, mert azt gondolják, hogy ez a legjobb módszer az izmok és az inak mozgástartományának növelésére. Pedig ez egész egyszerűen nem igaz. Ami igaz, hogy a passzív lazítás és nyújtás – vagyis külső erő, például partner, súly vagy erőkar segítségével történő nyújtás – megtanulásával az izmaidat bármelyik irányba tovább tudod nyomni, mint aktív nyújtással. Sok sportoló gyorsan rá is kattan erre a tényre. Arra viszont nem jönnek rá, hogy ez az extra mozgástartomány *teljesen haszontalan*. Az egyetlen lehetőség, amikor valóban *hosszúvá vársz* ahhoz a mozgástartományhoz, ha fokozatosan melegítesz be (az izomorsók deaktiválásával), és ha a testedet külső erők befolyásolják.

Gondold át ezt egy pillanatra! Amikor passzív módon nyújtasz, olyan képességen dolgozol, amelyet nem tudsz kontrollálni. Csak külső tényezők „kapcsolhatják be”, mint például egy erőszakos impulzus vagy külső erő. Lényegében azt gyakorolod, hogyan veszítsd el az ellenőrzést az izmaid felett!

Az aktív hajlékonyság egészen más. Miközben a passzív hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok a meleg izmok maximális mozgástartományát növelik, az aktív hajlékonyság az izmok funkcionális mozgástartományát terjeszti ki. Azért nevezem „funkcionális” növekedésnek a mozgástartomány növekedését, mert az aktív hajlékonyság esetében a test teljes izomkontroll alatt dolgozik. A passzív nyújtás során nyert mozgástartomány-növekedéssel ellentétben ez olyasvalami, amit tényleg használni tudsz. Értelmetlen az olyan mozgástartomány, ami nem párosul erővel – igazából *nem is valódi*. Mi értelme spárgába *erőltetni* a testet, ha az izmok csak annyira erősek, hogy combmagasságig emeljék a lábat?

Az aktív módszerekkel a tested minden ízületének mozgástartományát kiterjesztheted, ráadásul biztonságos módon, kiegyensúlyozottan és a tested saját ritmusában. Semmi sem erőltetett, semmi sem hamis.

## Lámpaoztás!

Akkor most szedjük össze gyorsan a lényegét a jövő testsúllyal edző legendái számára, jó?

- Kétfajta nyújtás létezik: az erő által irányított, amit te kontrollálsz (*aktív nyújtás*) és a külső erőt használó nyújtás (*passzív nyújtás*). Az utóbbi azt is magában foglalja, hogy közben megtanulod ellazítani az izmaidat, így a normálisnál tovább tudsz nyújtani.

- Ahogyan a tapasztalt testsúllyal edzők külső súlyok helyett a saját testüket használva szeretnek erősíteni, úgy a legtöbb börtönsportholó is inkább a saját erejét használja nyújtáskor, nem pedig külső erőt. Amikor egyáltalán nyújtásra adják a fejüket, az csak az erő által kontrollált nyújtás lehet, és akkor is inkább *az ízületek edzésének, semmint nyújtásnak tekintik*.

- A passzív nyújtásnak vannak előnyei, de ezek jobbra azoknak a sérült testrészeknek a nyújtásában nyilvánulnak meg, amelyek még nem tudnák elviselni az aktív nyújtás terhelését. A passzív nyújtás *terápiás, nem pedig edzési módszer*.

Az egészséges, funkcionális mozgástartománnyal rendelkező ízületek „titka” egyszerű, de odakint már megfeledkeztek róla: amikor edzel, koncentrálj a testsúllyal végzett mozgásokra, és az alapgyakorlatoknál érd el

a teljes mozgástartományra kiterjedő munkát. Amikor nyújtasz, fókuszálj az aktív nyújtásra – tudod, amit az izmaid vezérelnek –, és amennyire csak tudod, felejtsd el a passzív nyújtást.

\*\*\*\*

Mi van akkor, ha már egy eredményes, testsúllyal végzett edzésprogramot követsz, és még tovább akarsz lépni az ízületek edzésével? Mi van akkor, ha valóban *golyóálló* ízületeket akarsz? A bőrtönedzés évtizedei alatt egy sor magas szintű műfogást tanultam meg, amelyek – a „hajlékonyerő-edzésprogrammal” kombinálva – napi 1 perces edzésekkel maximálisan egészségessé teszik az ízületeidet. Valamikor az 1980-as évek végén ezeket a technikákat egyszerű edzésprogrammá gyúrtam, amelyet *Hármasbefutónak* neveztem el – ez aztán radikális eredményeket hoz! A test ruganyos, fiatal és mozgékony lesz – mindössze napi 1 perces edzésekkel.

Erről olvashatsz a következő fejezetben.

## 13. A HÁRMASBEFUTÓ

# „TITKOS FEGYVER” A MEREV, VIHARVERT TEST ÉLETRE SZÓLÓ MOBILIZÁLÁSÁRA

**A** mikor 1988-ban elhagytam a San Quentint, 31 éves voltam. Akkortájt kezdtem el együtt lógni pár haver haverjával Richmondban. Az egyik új cimborám egy hatalmas, tetovált ír fickó lett: Carter.

Carter akkora volt, mint egy tömbház, baromi erős, és eléggé rá volt állva a szabad súlyokra. A teremben nem nagyon használt gépeket, de nem azért, mert nem szeretete őket, hanem mert nem tudott elég súlyt tenni rájuk ahhoz, hogy neki is kihívást jelentsenek. Néha rávette az edzőpartnereit, hogy ugorjanak fel a combfeszítő gépre még vagy 110 kg pluszsúlyért a negatívokon... Ilyesmiket csinált. Nem versenyzett, de tudott néhány tiszteletet parancsoló emelést: simán kinyomta fekvőre a 160 kilót (rákészülés nélkül). Elmondta nekem, hogy oldalanként 6 tárcsával emelt, bár ezt már nem csinálja, mert 1985-ben „elszállt” a háta. A rendes karhajlítások a 36 kilósokkal nem jelentettek neki gondot, és csak úgy poénból kisebb hordókat, acéltartályokat és farönköket emelgettek a haverokkal. Nagy, erős szörnyeteg volt, de a maga zsémbes módján barátságos is – mint egy medve.

Mindezek ellenére azonban Carternek problémái voltak. A negyvennek már a túloldalán járt, és a teste nem úgy mozgott, mint régen. Arról panaszkodott, hogy gyakran fej fölé tett karral kell aludnia, mert úgy fájnak a vállai. Reggelenként az éjjeliszekrényen tartott fájdalomcsillapítókat kellett magába tömnie, hogy ki tudjon evickélni az ágyból. Még ha sikerült is a mutatvány, olyan mereven járt, mint valami öreg szivar. Ha leült vagy a földre ereszkedett, a kezét a térdére támasztva tudott csak felállni... És mindezt úgy, hogy közben valószínűleg kinyomott volna egy Harley-t nyak mögött  $4 \times 10$  ismétléssel is. „Nekem nem is testem van, hanem egy sérüléskollekcióm” – mondta sokszor.

Bár Carterrel teljesen más elképzeléseink voltak az edzésről, néha azért összeültünk, és olyan témákról beszélgettünk, mint az izomépítés, a magas ismétlésszámokkal való edzés, ilyesmik. Egyik este viszont egy üveg sör mellett elkezdtünk a sérülésekről beszélgetni, és Carter eléggé összeomlott, amikor a fájdalmairól esett szó. Tudta, hogy jó formában jöttem ki a San Quentinből, ezért tanácsot kért tőlem.

– Paul, mit csinálnál, ha olyan szétcseszett tested lenne, mint nekem?

– Sima ügy – mondtam –, abbahagynám a nehéz súlyok emelését. Azonnal elkezdenék egy egyszerű calisthenic-programot. Teljes testsúlyos cuccot. Amikor jobban leszel, csapj hozzá némi kötélmászást, esetleg kézenállást. Az erőd megmarad, a pocak eltűnik, és egykettőre új embernek érzed majd magad.

Carter a földet nézte, és megrázta a fejét.

– Azt biztos nem, haver – mondta. Én született emelő vagyok. A halálom napjáig emelem majd a vasat.

Ez a pasas függő volt. És csak nyomta tovább:

– Nincs valami titkos börtönprogram fellazítani az izmokat, vagy mi a sz\*r?

Ittam még egy korty sört (akkoriban ittam), letöröltem a habot a számról, hátradőltem, és gondolkodni kezdtem.

## A „Háromsbefutó” elszabadul

Pár nappal később visszamentem Carterhez, és odaadtam neki egy edzés-tervet, amely összesen három gyakorlatból állt. Ezek a technikák még csak nem is mozgások voltak, hanem tartások. Amikor megtanulta a tartásokat, legalább kétnaponta végezte őket 10 hétig. Carter ízületi fájdalmainak

90%-a megszűnt, és nagyon bízott benne, hogy a maradék 10% is el fog múlni. Nemcsak hogy visszanyerte a teljes mobilitását, de állítása szerint hajlékonyabb és mozgékonyabb lett, mint amikor kosaras volt a Lincoln gimiben... az extra testtömege ellenére. Carter imádta a programot, és elkezdte „Hármasbefutó – a tökéletes hármas”-nak nevezni. Később szem elől tévesztettük egymást, más irányba fordult az életünk. 5-6 év múlva hallottam róla újra valakitől: visszatért az erőemeléshez, és még mindig valóságos buzgalommal végezte a Hármasbefutó gyakorlatait.

Túl jól hangzik, hogy igaz legyen? Hát akkor ne hidd el, cimbora, hanem próbáld ki magad, 5 hét alatt. Akkor majd meglátod. Mielőtt azonban ismertetném magát a programot, megpróbállak meggyőzni arról, hogyan és miért működik.

## Az ízület edzése - három fortély

Amikor az erős ízületek titkát kérdezi valaki, először mindig a progresszív calisthenicről beszélek. Azért fejtegetem a calisthenic-mozdulatokat, mert fokozatosan fejlesztik a megfelelő „hajlékony erőt” – vagyis a feszes izomzattal végrehajtott nyújtás képességét – az inakban, ahogyan az elmúlt pár fejezetben leírtam. De akadnak olyanok – mint például Carter –, akiket egyáltalán nem érdekelnek a fekvőtámasz-, húzódzkodás- és egy lábassuggolás-kúrák. Nekik muszáj érezniük az acél érintését. Ezért elkezdtem azokon az alternatív megoldásokon törni a fejem, amelyeket a „hajlékony erő” elvein túl az ízületek edzéséről tanultam. Azon gondolkodtam: *van-e még valami használható – az erőedzés programja mellett –, amellyel a sportolók javíthatják az ízületi funkciókat és az ízületeik egészséjét.*

És akkor eszembe jutott három ötlet is, a három legerősebb ízületi edzés. Ezek:

- 1) A funkcionális hármas
- 2) Az ízületek „olajozása”
- 3) Az aktív nyújtás technikái

Ezt a három pontot egy egyszerű, könnyen megtanulható edzésprogramba illesztettem: a Hármasbefutóba. Nézzük meg őket egyenként.



## 1) A FUNKCIONÁLIS HÁRMAS

A régi időkben (az 1950–1960-as évektől) a súlyzós edzésekről szóló szakirodalomban gyakran emlegették a „strandizmokat”, vagyis a test elülső részén lévő látványos izmokat: a vállizmokat, a mellizmokat, a bicepszet, a hasizmokat és a négyfejű izmot. A gyűjtőnevük persze onnan ered, hogy ha tetszeni akarsz a nőknek a strandon, akkor ezeknek kell kirajzolódniuk a testeden. Ugyanakkor a régi kor szakírói azt is felismerték, hogy a valódi erőt képviselő izmok – amelyek mozgatják a súlyt az emelésnél, a lökésnél vagy a húzásnál – a test *hátsó* felén futnak. Ilyenek a combhajlító, a farizmok, a vádlik, a gerincmerekítő izmok és a trapézizom – ezek részt vesznek minden nehéz mozdulatban, és hihetetlenül erősek. Azok számára, akik már az 1970-es évek előtt edzettek, egyértelmű volt, hogy léteznek a „strandizmok” elöl, valamint a „munkaizmok” hátul.

Általánosságban véve a modern testépítők elfelejtették ezt az elméletet, de az edzők és az erőedzésről írók életben tartották. Bár egy kicsit felfrisítettek – és kiegészítették pár intelligens, áltudományos részlettel, hogy az egész olyan kivételesen okosnak tűnjön. A „strandizmokat” elnevezték *elülső láncnak*, a „munkaizmokat” pedig *hátsó láncnak*.

Ez az alapgondolat még mindig érvényes, de sok emelő elfelejti, amit a testsúllyal edző sportolók igencsak az emlékezetükbe véstek: hogy a test háromdimenziós. Vagyis nemcsak elülső és hátulsó lánc van, hanem *oldal-*só is, amely a test *oldalán* futó izmokat foglalja magában – a láb és a csípő oldalának feszítőizmai, a ferde hasizmok, a fűrészizmok és a bordaketrec bordaközi izmai, plusz a hónalj alatt futó híres széles hátizom.

Ez a három lánc képezi a *funkcionális hármast*:

Az elméletekkel foglalkozók háromnál több izomláncról is beszélnek, sőt, vannak, akik hatra bővítik ezt a számot! Én ez már túlbonyolításnak érzem. Csak három alaplánc van, és ha ezeket rendesen edzed, akkor minden területet lefedtél.

A funkcionális hármás megértése elengedhetetlen az ízületek edzéséhez. A legtöbb mobilitásedzés teljesen kiegyensúlyozatlan. A testépítőknek az elülső láncuk merev és tüledzett, a nehézsúlyú „földről” emelőknak a hátsó láncuk, a legtöbb harcművész a hátsó és oldalsó lánc hajlékonyságát fejleszti, és így tovább. Ez mind kiegyensúlyozatlan erősítésnek számít, ami diszfunkcionális aszimmetriát alakít ki a testben, és előkészíti a terepet a sérüléseknek.

## A FUNKCIONÁLIS HÁRMAS

### ELÜLSŐ LÁNC

- Mellkasizom
- Elülső deltaizmok
- Bicepsz
- Hasizmok
- Elülső csípőizmok
- Négyfejű izom (elülső comb)
- Sípcsonti izmok

### HÁTULSÓ LÁNC

- Felső hát izmai
- Hátsó deltaizmok
- Tricepsz
- Gerinc körüli izmok
- Farizmok
- Combhajlító izmok
- Vádliizmok

### OLDALSÓ LÁNC

- Széles hátizom
- Fűrészmok
- Bordaközi izmok
- Ferde hasizmok
- A csípő távolítóizmai
- Feszítők (comb oldalsó része)

Mindez egyetlen módon orvosolható: egy funkcionális ízületi edzésprogrammal, amely helyreállítja a test harmóniáját és egyensúlyát azzal, hogy mind a *három* láncot egyformán edzi.

## 2) AZ ÍZÜLETEK OLAJOZÁSA

A legizmosabb és legerősebb sportolók intenzíven edzenek, de *ritkán*. Keményen dolgoznak az izmokon és az inakon, utána hagyják őket pihenni, regenerálódni és erősödni. Ez az izomtömeg és az erő tökéletes receptje – még a „hajlékony erőé” is.

Bár az effajta munka vastagítja és erősíti az ízületek *körüli* izmokat és az inakat, a legtöbben sajnos nem feltétlenül tesznek ennyit az ízületeken *belül* lévő ínzalagokért, porcokért és kötőszövetért.

Az ízületekben nincs vérkeringés. Míg az izmok és az inak a *tápanyagokat* a vérből kapják, a porcokat az *ízületi folyadék* nevű sűrű oldat táplálja. Ez

## SZABADON MOZGATHATÓ ÍZÜLET



Az ízületi folyadék az ízületek számára az „élet vize”.

Ez felelős a következőkért:

- ütécscillapítás
- síkosítás
- táplálás
- salakanyagok eltávolítása

Ha embertelen ízületeket akarsz, az ízületi folyadék utánpótlása *létfontosságú*.

a folyadék oxigénben gazdag, és minden anyagot tartalmaz, amire az ízületeknek szükségük van, és amitől megerősödnek. Az ízületi folyadék síkosítóként is működik, mint a motorolaj a kocsidban. Eltávolítja a salakanyagokat, táplálja az ízületek belső részét, kipárnazza és védi őket a károsodástól. Remek dolog ez! A testben a szív pumpálja a vért, ám az ízületi folyadék csak mozgással jöhet létre és áramolhat – ez a mozgás pedig az ízületek *megnyitása*, amely felfrissíti a folyadékot, és egészséges utánpótlást küld a porcokhoz.

Ez az oka annak, hogy az erőedzés önmagában nem teszi egészségesebbé az ízületeket. A túl gyakori és túl kemény edzés leharcolja őket, a ritkább edzés miatt meg kevesebb folyadékhoz jutnak. Ezt a helyzetet egyetlen módon lehet megoldani: az ízületek egészsége érdekében az erőedzések között elegendő pihenőidőt kell hagyni a regenerálódásra, az edzés nélküli napokon pedig mobilitási gyakorlatokat kell végezni az ízületek táplálására és „olajozására”.

Az ízületek „olajozásának” legjobb módja a calisthenic-módszer szerinti „tartások” gyakorlása. Helyezkedj el valamilyen nyújtásba, és tartsd ki a felső pozíciót. Ha van „titka” annak, hogy a jóga miért segít sok embernek megszabadulni a fájdalomtól, akkor ez az a módszer. Jó példa erre a híd – helyezkedj el nyújtó pózban, és tartsd meg. Ez a fajta nyújtás megnyitja a porcokat (esetünkben a gerinc porckorongjait), amennyire csak lehet, amitől megfelelő mennyiségű friss ízületi folyadék kezd áramlani az ízületekben.

A Fegyencedzés első kötetében a calisthenic-mozgásokra koncentráltam, nem pedig a „tartásokra”. A mozgással járó gyakorlatok gyorsan kifárasztják

az izmokat, miközben fejlesztik az izmot, az erőt és az állóképességet. A pózok megtartása nem meríti ki annyira a testet, mivel az izmoknak nem kell mozgatniuk a terhet. Ez pedig ideális helyzet az ízületek esetében, hiszen így sokkal gyakrabban lehet edzeni őket úgy, hogy közben képesek regenerálódni. Azt tanácsolom, hogy azokon a napokon, amikor nem erőedzést végzel, dolgozz a mobilitáson – persze ez csak útmutatás. Ha edzett vagy, akár naponta is dolgozhatsz a pózok megtartásával, sőt, van, aki naponta többször is végez ilyen gyakorlatokat, hogy felfrissítse és magukhoz térítse az ízületeit. Az ilyen, napi rendszerességgel végzett edzőmunka lehetetlen a kemény, mozgással járó testsúlyos gyakorlatokkal: semmi perc alatt kiégnél.

A nyújtó-megtartó gyakorlatok napi gyakorlása nemcsak táplálja és nedvesíti az ízületeket, de a lehető leggyorsabban növeli a *mobilitást* is. A brutális, kemény erőedzés növeli ugyan az erőt, de sejtszinten esetleg már túl nagy igénybevételt jelent a testnek. Idővel ez abban nyilvánul meg, hogy az izmokban letapadások és hegszövet alakul ki, amitől odalesz a hajlékonyságod – emellett ez a legfőbb oka annak, hogy a veterán emelők többsége merev, mint a deszka. A nyújtó-megtartó gyakorlatokon naponta végzett munka orvosolja ezt a problémát. A calisthenic-tartások természetes módon lazítják a feszességet, eltüntetik a letapadásokat, a salakanyagokat és a felhalmozott méreganyagokat. Sok sportoló erőlteti a rugózós nyújtótechnikát, illetve külső súlyokat vagy gépeket használnak. Ez rövid távon hozhat eredményeket, de hosszú távon a súlyos edzéshez hasonlóan mikrosérüléseket okoz az izomban. Kerüld hát ezeket a módszereket, és maradj a calisthenic-alapú technikáknál, amelyeket lassan és a saját erőből kell végrehajtani. Ha súlyokat vagy lendületet használsz a nyújtáshoz, elkerülhetetlen lesz a túlnyújtás. Amennyiben a saját izmaid erejét használod, az idegrendszered természetes biztonsági szelepként fog működni.



A partner segítségével végzett nyújtások a passzív nyújtás népszerű példái. Am ha valaki más kontrollálja a mozgástartományodat, akkor mennyi is a túl sok? Az aktív nyújtás során a saját tested neuromuszkuláris rendszere szabályozza a mozgástartományt, így minden alkalommal a képességeidnek megfelelő, tökéletes nyújtást fogsz végezni.

A legutóbbi pár lapon elárultam az életre szólóan egészséges ízületek legnagyobb titkait. Ezek felett a legtöbb ember persze elsiklik:

- Olyan mozdulatokkal dolgozz, amelyek *felfrissítik* a testedet, nem pedig olyanokkal, amelyek lefárasztanak.
- *Gyakran* edd az ízületek belső táplálása érdekében.
- Az agresszív nyújtás helyett dolgozz *calisthenic-tartásokkal*.

Egyszerűen hangzik, és alapvetőnek, de a legtöbb nagy hatású gondolat már csak ilyen. Tudom, mit gondolsz: „*De Paulie, melyik calisthenic-tartást használjam?*”

Örülök, hogy megkérdezted...

### 3) AZ AKTÍV NYÚJTÁS TECHNIKÁI

Ha elolvastad a 11. és a 12. fejezetet, már tudod, hogy nem vagyok híve a laza izmokat és ízületeket eredményező edzésnek. Manapság a legtöbben mégis eszerint edzenek – de a börtönben nem így mennek a dolgok. A testsúllyal dolgozó igazi erőművek – akiknek tényleg golyóálló ízületeik vannak – nem azért erősítenek, hogy lagymatagok és ellazultak legyenek. A céljuk az *izomfeszültség* elérése.

A hajlékony, mégis feszes izmok jelentik a kulcsot az erős ízületekhez, amelyek biztonságosan el tudják nyelni az erőhatást. Milyen lökhárítót szeretnél a kocsidba ütközéskor, szivacsos gumit vagy kemény acélrugókat? A kemény acél meghajlik, és jobban elnyeli az erőt, mint a gumí, ami még azelőtt elszakad, mielőtt bármit is elnyelt volna.

Alkalmazd ezt az elvet az edzésedre is, és erősíts a funkcionális hármas figyelembevételével! Felejtsd el a lebutított, lazító technikákat! A laza, *passzív* nyújtás itt nem játszik. Az ízületeidet az antagonista izom erejével kell edzened, nem lazítással. Ez a módszer az *aktív nyújtás* (az előző fejezetben írtam róla), ami a „hajlékony erőt”, a mobilitást és a mozgékonyt javítja – egyszerre.

Az aktív nyújtás egyszerű: *a test egyik felét nyújtod az ellentétes felének az összehúzásával*. Alkalmazzuk ezt a funkcionális hármasra:

- Ha az elülső láncot akarod nyújtani, akkor ezt a hátsó lánc megfeszítésével tedd – mint a *hídnál*.



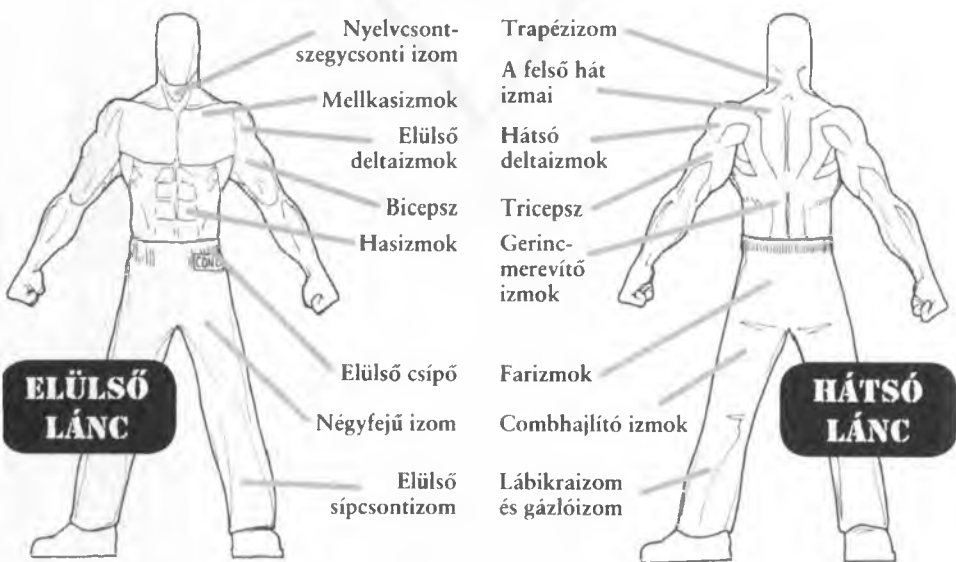
- Ha a hátsó láncot akarod nyújtani, húzd össze az elülső láncot – mint az *L-tartásnál* (más néven *L-ülésnél*).



- Ha az oldalsó láncot akarod nyújtani, feszítsd meg a másik oldalon lévő oldalsó láncot – mint a *csavart ülésnél*.



## A FUNKCIONÁLIS HÁRMAS ANATÓMIAI FELÉPÍTÉSE



## A HÁRMASBEFUTÓ ÁLTAL MEGDOLGOZTATOTT IZMOK

HÍD-TARTÁS



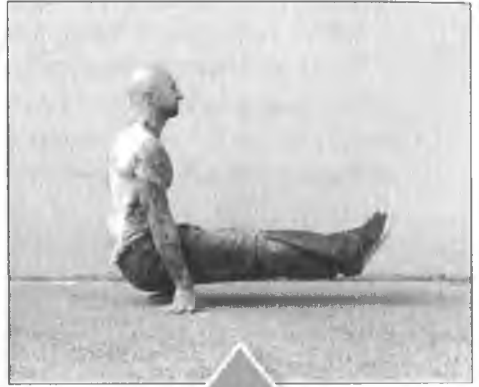
Erősen összehúzódik:

- HÁTSÓ LÁNC

Aktívan nyúlik:

- ELÜLSŐ LÁNC

L-TARTÁS



Erősen összehúzódik:

- ELÜLSŐ LÁNC

Aktívan nyúlik:

- HÁTSÓ LÁNC

CSAVART ÜLÉS

Erősen össze-  
húzódik:

- OLDALSÓ  
LÁNC

(és a rotátor-  
köpeny)  
a test egyik  
oldalán



Aktívan  
nyúlik:

- OLDALSÓ  
LÁNC

(és a rotátor-  
köpeny)  
a test másik  
oldalán



Ez a három gyakorlat a Hármásbefutó alapja. Mintha *aranyrögöt találtál* volna. Együtt alkalmazva egy nagyszerű ízületi edzésprogramnál is sokkal többet érnek: valódi „gyorssegélyt” jelentenek, mivel a kimerült, öreg testből ruganyos, macskaszzerű, mobilis testet varázsolnak. Fiatal és mozgékony maradsz, ráadásul elbúcsúzhatsz a fájdalomtól csupán ennek a három technikának az alkalmazásával még akkor is, ha semmi mást – se súlyozást, se calisthenicet, vagyis egyszerűen semmit – nem csináltál.

Ne aggódj, ha a gyakorlatok először túl nehezek neked. Ha kell, akkor fokozatosan juss el a teljes végrehajtásukig. Mindenki – akármennyire rossz formában van is – csak nyerhet a Hármásbefutóval, ha elkezdi. A következő fejezetben megmutatom a könnyebb verziókat is.



A jógamesterek hihetetlenül hajlékonyá tudnak válni, de nekünk most nem ez a célunk. A Hármásbefutó gyakorlatai arra jók, hogy „normalizálják” a merev kötőszöveteket, és finoman irányítsák az ízületeket a számukra ideális mozgástartományon belül. Nem az a cél, hogy haladó jóga-gyakorlatokat végezzünk!

## A Hármásbefutó ereje

A tanítványaim, akik a Hármásbefutó feladatait gyakorolták, megtapasztalták, hogy csodákat művel – ám ebben semmi rendkívüli nincs. Egyszerűen ez a letisztult formája, az esszenciája minden hatékony ízületi edzés-módszernek, amelyeket az évek során megismertem. Ez a három gyakorlat egyszerre javítja a *funkciót*, az *erőt* és a *mobilitást* is. Ijesztő kombináció!

Bármelyik tornász megmondhatja neked, hogy ez a fajta edzés erősít. Ennek az az oka, hogy az izmaidat *keményen* meg kell feszítened a Hármásbefutó pózainak megtartásakor. Ha nem szoktál hídba lemenni, próbáld meg, és látni fogod, miről beszélek! A probléma nem is a *súly*, amit meg kell mozgatnod, hanem a nagyon erős izom-összehúzódás, amelyre a tartás végre-

hajtásához szükség van. A legtöbb ember egyszerűen nem szokta meg, hogy erősen megfeszítse az izmait. Ahogy az előző fejezetben megfogalmaztam, az aktív hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok felkészítik az idegrendszert: arra kényszerítenek, hogy a lehető legerősebben feszítsd meg az izmaidat, így kiterjesztik az intenzív izom-összehúzódsáért felelős idegrendszeri mintázatot. Ugyanakkor a test másik oldalán lévő izmok nyúlnak, és bár nem túlzott mértékben, de azért a funkcionális mozgástartományuk határáig. Ez minden aktív nyújtásra igaz, ám ez a három gyakorlat *teljes izomláncokat dolgoztat meg*, tehát hatékonyabb, mint ha izoláltan alkalmaznánk az aktív nyújtást. Tehát a Hármásbefutó az *egész rendszer* számára előnyökkel jár.

Mivel ezek elég nehéz mozdulatok, és a test legnagyobb részét vagy egészét bevonják a munkába, az izmaidnak nagyon keményen kell dolgozniuk, hogy stabilizálni tudj a testhelyzeteket. Remek módja ez a gyakorlatsor a „hajlékony erő” fejlesztésének, amelyről a 11. fejezetben lelkendeztem. Amikor az L-tartást végrehajtod, a hátad alsó szakasza nyúlik, de nem *laza*. Erős, mint a vas, mivel a derék olyan, mint egy fűző, és a hasizmaid keményen húzzák magukat a csigolyák felé. A hát izmainak *muszáj* keményen dolgozniuk, hogy a gerincet stabilan és biztonságosan tartsák. Ugyanígy, a híd az elülső láncot nyújtja, de a négyfejű izomnak és a deréknek feszesnek kell maradnia a póz megtartásához. A geinccsavarás fantasztikus felsőtestgyakorlat, és ha jól csinálod, az egész tested remek izomösszehúzó edzésbe részesül. Így a Hármásbefutó testszerte gondoskodik a „hajlékony erőről”.

Ugyanakkor ez a hármás gyakorlatsor a vázizomzat működését is javítja: a rossz tartást és a sérülések legáltalánosabb okát, a *szimmetria hiányát*. A test bizonyos részei jól összehúzódnak, míg mások nem tudnak – az egyik oldalnak jó a mozgástartománya, a másik oldal merev, és így tovább. Ezek a gyakorlatok megszüntetik ezt a fajta diszfunkciót. Az L-tartásoknál a test egyik oldala *összehúzódik*, a másik oldala *nyúlik*; ez igaz a hídra és a gerinccsavarásokra is. Tehát az antagonisták izmok megnyúlási képessége mindig összhangban van a dolgozó izmok összehúzódsági képességével. Olyan, mint a jin és a jang egyensúlya: minden harmóniában van egymással. Amikor a három tartást egy edzésen gyakorolod, a tested három dimenzióban működik, és ez a hatás megsokszorozódik.

A Hármásbefutó megfiatalító hatása túlmutat az egyszerű funkción, erőn, mobilitáson, és már a gyakorlati terápia területére kalandozik. Mivel ez a három technika inkább „tartás”, nem pedig mozgás, nem termelnek salak-

anyagot, és nem fárasztják le az izmokat úgy, mint a sima calisthenic. Ez azt jelenti, hogy csinálhatod őket kétnaponta, naponta, és ha jó formában vagy, akkor akár naponta többször is. Ez a tökéletes módja a porcok megolajozásának, az ízületek táplálásának és a régi sérülések gyógyításának.

Számtalan indokot tudnék még felsorolni, miért olyan fantasztikus ez a három gyakorlat, vagy miért olyan nagy a hatékonyságuk, amikor egy programon belül egyszerre alkalmazzuk őket. A lényeg az: *csinálnod kell őket*, hogy tényleg megértsd az okokat. Hamarosan a saját testeden fogod érezni az eredményeket.

## A Hármásbefutó programozása

Rengeteg különböző módon állíthatod össze a Hármásbefutó gyakorlatait. Lehet egyszerre napi egy tartással dolgozni háromnapos rotációban, vagy napi két tartással, és így tovább. Én úgy látom, nagyon hatékony, ha mind a három gyakorlaton egy edzés alatt dolgozunk. Ez terheli a három fő izomláncot, tonizálja és javítja a teljes rendszer működését. Egyébként pedig piszok jó érzés is.

### MINTAEDZÉSEK HÁRMASBEFUTÓRA

1. HÍD-TARTÁS: 1 × 10 másodperc tartás  
2 × 5 másodperc tartás

*Mostanra a gerinced teljesen be van melegítve, és laza, felkészült az utána következő nyújtásra:*

2. L-TARTÁS: 4 × 5 másodperc

*A gerinced és a csípőd erei vérrel telítődtek, az ízületeid szabadon mozognak. Tökéletes alkalom a csavarra:*

3. TELJES GERINCCSAVARÁS: 1 × 20 másodperc (oldalanként)

*Ennyi a mobilitásedzésed – már készen is van.*

Ez a megközelítés persze nincs kőbe vésve. A Hármásbefutóval lehet variálni: a tartásokból csinálhatsz szupersorozatot úgy, hogy 5 másodperc híd-tartást, 5 másodperc L-tartást és 5 másodperc gerinccsavarást kombinálsz, amíg el nem éred a kitűzött célt. Rengeteg lehetőség van – próbálgasd, hogy melyik jön be neked. Segítek pár tanáccsal:

### LÉPÉSEK:

A legtöbb embernek szüksége lesz az L-tartás, a híd és a teljes gerinccsavarás fokozatos felépítésére. Semmi baj! A következő pár fejezetben leírtam néhány lépést mindegyik gyakorlatra. Kezdd könnyedén, és keresd meg a szintednek megfelelő technikát. Találd meg azt a mozdulatot, amelyet *tökéletesen* végre tudsz hajtani. Ne küzdj – ne felejtss el, ez nem erőedzés, most a mobilitásodon dolgozol!

### INTENZITÁS:

Ezek a tartások energiával töltenek fel, nem pedig kimerítenek. Addig tartsd meg a pózokat, amíg ösztönöznek, nem pedig kifárasztanak. Ha túlságosan erőlteted, izomlázad lesz, és majd csak ritkán tudod végezni a Hármásbefutót – ami meghíúsítja a célt. Inkább a könnyebb változatot válaszd, ne a legnehezebbet, amit még meg tudsz csinálni: a nehéz gyakorlatokat tartogasd az erőedzésedre. Soha ne dolgozz a teljes kifáradásig!

### IDŐZÍTÉS:

A pozíció kitartásának időtartama rajtad múlik: attól függ, mennyire vagy erős, edzett és mobilis. 2 másodpercnél rövidebb ideig nincs értelme, mert a gyakorlat már nem lesz „tartás”. Kísérletezz, és találd olyan időtartamot, amely frissítően hat, sőt, stimulál anélkül, hogy kifárasztana. Általánosságban jónak mondható az edzésenkénti legalább 20 másodperc. Ezt részletekre lehet bontani, mondjuk így:

- 5 × 4 másodperc tartás
- 4 × 5 másodperc tartás
- 1 × 10 másodperc tartás
- + 2 × 5 másodperc tartás
- 2 × 10 másodperc tartás
- ...és így tovább.

Csak ne felejtss el, hogy fokozatosan juss el ideig, és először a „könnyű” tartásokkal dolgozz. A cél az, hogy „megolajozd” az ízületeidet, hogy tápláld őket, nem pedig az, hogy elkoptasd.

**GYAKORISÁG:**

Ha az ízületeid jó formában vannak, elég lehet az erőedzések mellett hetente kétszer gyakorolni a Hármasefutót. Hosszú távú ízületi edzés céljából a heti három-négy alkalmat javasolnám azokon a napokon, amikor nincs erőedzés. Ha tényleg ki akarod javítani a problémákat, fejleszteni szeretnéd a mobilitásodat, vagy meggyógyítani a régi sérüléseket, akkor a mindennapos edzést is választhatod, de a pózok maradjanak a könnyű vagy nem túl nehéz szinten. A napi többszöri edzés egy idő után nyüggé válhat, ezért ha emellett döntesz, a Hármasefutó inkább maradjon spontán program, mint betervezett.

**SPONTÁN EDZÉSEK:**

Ha merevnek érzed a testedet, ne tartsd vissza magad egy rögtönzött kis tartás-edzéstől! Ha feszül a hátad, ugorj, és csinálj pár L-tartást. Ha a vállaid kikészültek, próbálkozz a gerincsavarásokkal, és így tovább. Utána sokkal jobban fogod érezni magad! A napi többszöri gyakorlás életmentő lehet, ha hosszú időre ülő helyzetbe kényszerülsz – mondjuk ott ragadtál az íróasztalnál vagy túl sokat nézed a tévét.

**INTEGRÁLT EDZÉSEK:**

Ha nem akarsz túl sok időt szentelni a Hármasefutónak, mégis javítani akarsz a mobilitásodon, ezeket a mozdulatokat egy edzésbe is beillesztheted. Remekül működnek bemelegítésként. A haladóbbak edzés utáni terápiaként is használhatják.

**SORREND:**

Ha valamelyik lánc fáj vagy kicsit feszül, azzal a gyakorlattal kezdj, amelyik először *megfeszíti* azokat az izmokat, és csak utána következzen az, amelyik *nyújtja*. Például a híd-tartás összehúzza a hát izmait, az L-tartás pedig nyújtja. Ha a hátad kicsit merev, először csináld a hidat, ami bemelegíti a gerinc körüli izmokat, lazítja a hátat, és könnyebbnek érzed majd az L-tartást.

**TOVÁBBLÉPÉS:**

Nem hiszek az extrém hajlékonyságban. Nincs rá bizonyíték, hogy növelné az erőt, javítaná az ízületek állapotát, vagy atletikusabbá tenne, ha cirkuszi gumieberré válsz. Arra viszont sok bizonyíték van, hogy a nagyobb hajlékonyságtól az izmok lazábbak lesznek, és könnyebben sérülnek. Ha sikerült eljutnod a híd-tartáshoz, az L-tartáshoz és a teljes gerinccsavaráshoz, elérted az optimális, funkcionális mozgástartományt. Ezeknek a gyakorlatoknak vannak extrémebb változatai is, de nincs rájuk szükséged. Az ízületi mobilitás javítása nem olyan, mint az erőemelés – a több nem jobb!

## Lámpaoltás!

A tippekkel, amelyeket most adtam, már elég felkészült leszel a Hármasbefutó gyakorlására. Csak meg kell találnod a jelenlegi képességeidnek megfelelő három tartást. A következő három fejezetben megtalálsz minden szükséges lépést a fájdalommentes, alkalmazkodóképes, tökéletes mobilitású ízületek kifejlesztéséhez (vagy visszaszerzéséhez). Mire vársz? Próbáld ki őket most!



## 14. A HÍD-TARTÁS LÉPÉSEI

# A LEGJOBB MEGELŐZŐ/ REHABILITÁCIÓS TECHNIKA

**A** mikor a sportolók arról kérdeznak, hogyan lehet az ízületeket és az inakat erősíteni, általában a „hajlékony erő” megszerzésének fejtegetésénél lyukadok ki. Sok olyan remek, testsúlyos gyakorlat van, amely a könyök, a térd, a csukló stb. feszes izomzattal végrehajtott nyújtási képességét fejleszti. De én mindig azt hangsúlyozom és mondom: *először mindig a gerinccel kezdj!*

A gerinc a test szerkezetének mélyen futó középvonala. Olyan, mint az autónál a tengely vagy az épületeknél a tartógerendák. Ha ez a tengely nem jól funkcionál – ha csak kismértékben is –, a test többi része is automatikusan aszimmetrikus lesz: a csípő, a vállak és a végtagok, de még az ujjak és a lábujjak is. Ez nem csak az „egészség” és a „jóllét” hippiktől örökölt felfogása. Hidd el nekem, ez közvetlen kapcsolatban van a nyers és brutális erővel, meg az ízületek kőkemény sebezhetetlenségével. A teljes csont- és izomrendszered a gerinc köré szerveződik. Ha a gerinced nem elég erős és egyenes, az ízületeid sem lesznek sokáig erősek és egészségesek. Az ugyanis egész egyszerűen lehetetlen volna.

Nézzünk szembe a ténnyel: amikor az emberek gyenge ízületekről beszélnek vagy fájdalmaikról panaszkodnak, biztos, hogy az esetek többségében a fájós



hátuk áll a probléma hátterében. A legutóbbi tanulmányok alapján az amerikaiak 80%-ának van valamilyen hátproblémája, és most nemcsak az idősebbekről vagy a betegekről van szó, hanem az emberek többségéről. És mi az első számú oka ennek a sok fájdalomnak és elégtelen működésnek? Hát a *gerinc gyenge mélyizmai*. Ha ezek az izmok nem edzettek, a gerincet felépítő csigolyák nem tudnak megfelelően oszlopba rendeződni. Különböző kényelmetlen helyzetekbe szorulnak terhelés alatt (még akkor is, ha ezt csak a gravitáció okozza), és ebből születik a rossz tartás. Egy idő után a porckorongok „megragadnak” ebben a labilisabb pozícióban, ami kiegyensúlyozatlan mozgáshoz és még aránytalnabb gyengeséghez vezet. Az eredmény fájdalom, a porc kiszakadása és korlátozott mozgásképesség lesz. A sportos életforma lehetetlenné válik. Nem véletlen,

hogy az Alexander-, a Feldenkrais- és a Pilates-módszer is a tartásra és a gerinc megerősítésére helyezi a hangsúlyt. A hátfájdalom csökkentésének és a működés helyreállításának az egyetlen útja a mélyizmok edzése. Ha az ilyen gondjaiddal orvoshoz fordulsz, általában csak hozzád vágnak egy marék fájdalomcsillapítót, ami semmit nem ér, viszont mérgezi a testedet, és időlegesen elfedi a tüneteket.

Szerencsére létezik tartós megoldás a hátfájdalmat okozó gyenge mélyizmokra: mégpedig a jó öreg *híd-tartások* családja. A *Fegyencedzés* első kötetében egy teljes fejezetet szántam ezeknek az aktív hajlékonysági gyakorlatoknak a bemutatására.

A gerinc mélyizmai az egészség és az erő szempontjából százszor fontosabbak, mint a mellkas vagy a bicepsz. A mai sportolók elhanyagolják ezeket az izmokat, pedig a korábbi generációk sportolói büszkék voltak a „hátuk erejére”.



## Izometrikus kontra dinamikus híd

A *Fegyencedzés* első kötetében főleg a *dinamikus híddal* foglalkoztam – ahol fel és le mozogsz –, ami nem különbözik a fekvőtámasztól vagy a guggolástól. Ez a dinamikus stílus eléggé általános a börtönökben, mivel a legjobb módja az izmok, az állóképesség és az ízületek felerősítésének – mindezt egyben. Ha csak azért érdekel a híd, hogy kiegyenesítsd a gerincedet, megerősítsd az ízületeidet, és felfrissítsd a porckorongjaidat, nem kell halálra hajtanod magad a dinamikus hidakkal. Helyette gyakorolhatod az *izometrikus* (vagy *statikus*) *hidakat*, amelyek esetében csak felnyomod magad a felső pózba, és megtartod. Ez jó tesz az ízületeidnek, de nem fáraszt le annyira, mint a gyakorlat dinamikus változata – ami egyben azt is jelenti, hogy gyakrabban végezheted. A könnyebb és gyakoribb hidakkal gyorsabban növelheted a mobilitást és „olajozhatod” az ízületeket – erről beszéltünk az előző fejezetben.

## A híd felépítése

Egy kis akarattal még a legmerevebb, legleromlottabb izomzatú emberek is képesek lesznek egy tisztességes hidat megtartani. Ehhez elvileg nem kell hosszú idő, de azért lassan kell kezdened. A következő pár oldalon felvázolok négy egyszerű lépést, amelyek elvezetnek a tökéletes híddhoz. Ha olvastad a *Fegyencedzést*, fel fogod ismerni a lépések mögötti logikát.

Mostanra már biztosan megértetted, hogy egészen más, amikor az ízületek egészsége érdekében dolgozunk a híddal, illetve amikor az izomerő növeléséért. Véd az eszedbe:

- A célod legyen az edzésenként 20 másodperces híd-tartás (nem muszáj egyszerre).
- A lényeg a *tökéletes* mozdulat legyen, ne a *nehéz* mozdulat.
- Ne erőltesd az izmaidat, ne várd meg, míg fájni kezdenek, és ne dolgozz a teljes kifáradásig.
- Az ízületek „olajozása” frissítő hatású legyen, ne kimerítő.
- A mobilitás érdekében eddiz gyakran, de ne fáraszd le az izmaidat.

Na, eleget beszéltünk, lássuk a lépéseket!



## RÖVID HÍD

### Végrehajtás

Feküdj a hátadra, a lábaidat tedd a földre, olyan 15-20 centiméterre a fejedtől. Ez a kiinduló helyzet. A lábaidat nyomd a padlóra, emeld fel a csípődöt addig, amíg csak a vállaid és a lábaid tartják a tested. A combjaid és a törzsed egyenes vonalat képeznek. Ez a *rövid híd* pozíciója (lásd a képen). Tartsd meg a pózt, ameddig szeretnéd, és közben lélegezz a lehető legegyszerűbben. Lassan térj vissza a kiinduló helyzetbe a csípőd leengedésével.

### A gyakorlat átvilágítása

A *rövid híd* ideális a csípő és a gerincsigolyák olajozásának megkezdésére. Mivel a térdek be vannak hajlítva, az elülső lánc enyhén nyúlik anélkül, hogy túl nagy megterhelés érné a hátat. Ha a funkcionális mobilitás javítását rövid hidakkal kezded, azzal tonizálsz és edzed a gerinc mellett futó izmokat, és alaphajlékonyságot biztosítasz a merev hasizmoknak. A térdek (amelyek szinoviális ízületek) is kapnak némi terápiát ebben a tartásban. Tökéletes kezdés az ízületeknek.

A lábaidat nyomd a padlóra, emeld fel a csípődöt addig, amíg csak a vállaid és a lábaid tartják a tested. A combjaid és a törzsed egyenes vonalat képeznek.





## EGYENES HÍD

### Végrehajtás

Ülj le a földre, a lábaidat nyújtsd ki egyenesen magad elé, vállszélességű terpeszben. A tenyereidet tedd le a földre a csípőd két oldalán. Nyomd a kezeidet a padlóba, és a csípődet told felfelé, amíg a lábaid és a felsőtested egyenes vonalat képeznek. Emeld fel az álladat, és nézz a plafon felé. Ezt az *egyenes híd* pozíciója (lásd a képet). Tartsd meg a pózt, ameddig szeretnéd, és közben lélegezz a lehető legegyszerűsebben. Lassan térj vissza a kiinduló helyzetbe a csípőd leengedésével.

### A gyakorlat átvilágítása

Az *egyenes hídnál* a felső és az alsó végtagok támaszként szolgálnak. Ez a tartás megkezdí a munkát a vállak mögötti mélyizmokkal, miközben finoman nyújtja az izmokat a váll elülső részén és a mellkasban. A lábak ki nyújtása jobban aktiválja a lábicepszet, és „hajlékony erőt” generál a térd mögötti inakban. Az egyenes láb jobban mobilizálja a test középső részét, fellazítja a csípőhajlítókát, amelyek az erősportolóknál makacsul merevek lehetnek.



Nyomd a kezeidet a padlóba, és a csípődet told felfelé, amíg a lábaid és a felsőtested egyenes vonalat képeznek. Emeld fel az álladat, és nézz a plafon felé.



# HÍD SZÖGBEN (ÁGYON)

## Végrehajtás

Ha szögben végezzük a hidat, szükségünk lesz egy tárgyra, amely nagyjából olyan magas, mint egy börtönpriccs. Feküdj le a priccs vagy az ágy szélére, de a csípőd ne legyen rajta – a lábad a földön legyenek vállszélességű terpeszben. A kezeidet helyezd a fejed két oldalára, az ujjaid a lábak felé nézzenek. Nyomd a tenyeredet a földre, a csípődöt told felfelé, ívben dőlj hátra, amíg a fejed és a tested teljesen fel nem emelkedik az ágyról. Nézd a falat magad mögött. Ez a *híd szögben* pozíciója (lásd a képen). Tartsd ki a pózt, ameddig szeretnéd, és közben lélegezz a lehető legegyszerűbben. Lassan, a csípőd leengedésével ereszkedj vissza az ágyra.

## A gyakorlat átvilágítása

A *híd szögben* ott folytatja, ahol az *egyenes híddal* abbahagytuk. Továbbra is megfeszíti a hátsó láncot, miközben nyújtja az elülsőt, de ezzel a verzióval a felsőtest ízületei tényleg elkezdik hasznát látni az edzésnek. A kezek fej melletti pozíciója megnyitja a bordaketreceket, finoman fellazítja a feszes rotátorköpenyt, és elkezd a „hajlékony erő” építését a csuklóban és a könyökben, amelyek így kis terhelés alatt nyúlnak.

A kezeidet helyezd a fejed két oldalára, az ujjaid a lábak felé nézzenek. Nyomd a tenyeredet a földre, a csípődöt told felfelé, ívben dőlj hátra, amíg a fejed és a tested teljesen fel nem emelkedik az ágyról.





# HÍD-TARTÁS FEJJEL A FÖLDÖN

## Végrehajtás

Feküdj a hátadra, a lábaid vállszélességű terpeszben legyenek talppal a földön, a fenekedtől 15-20 centiméterre. A kezeidet tedd a fejed mellé, a könyökök felfelé néznek, a tenyér a talajon, az ujjaid a lábujjak felé néznek. Told a csípődöt olyan magasra, amennyire csak tudod, és ezzel az egész testedet emeld fel a padlóról. A fejed maradjon a padlón, és emelkedés közben forduljon hátrafelé úgy, hogy a fejtetőd kerüljön a padlóra. Ne felejtse el a karjaiddal tolni magad; a nyak nem vesz részt a munkában. Ez a *híd-tartás fejjel a földön* pozíciója (lásd a képen). Tartás közben lélegezz egyenletesen, majd lassan enged le magad.

## A gyakorlat átvilágítása

A *híd-tartás fejjel a földön* más, mint a *Fegyencedzés* első kötetében ismertett félhíd. Ennél a változatnál a fejedet erőkarként használd, a *birkózóhíd*hoz (lásd a 9. fejezetben) hasonlóan, de sokkal kevésbé intenzíven. Mivel a fej a földön marad, ez a tartás kevésbé hangsúlyos, mint a teljes híd, és kevésbé terheli a rotátorköpenyt. A híd-tartás fejjel a földön remek átmeneti gyakorlat.



A kezeidet tedd a fejed mellé, a könyökök felfelé néznek, a tenyér a talajon, az ujjaid a lábujjak felé néznek. Told a csípődöt olyan magasra, amennyire csak tudod, és ezzel az egész testedet emeld fel a padlóról.



# HÍD

## Végrehajtás

Feküdj a hátadra, a talpaidat tedd a padlóra vállszélességű terpeszben, a fenekedtől 15-20 cm távolságra. A kezeidet helyezd a fejed mellé, a könyökök felfelé néznek, a tenyér a talajon, az ujjaid a lábujjak felé néznek. Told felfelé a csípődet, és az egész testedet emeld fel a padlóról. A fejed a karjaid között hajoljon hátrafelé, hogy lásd a falat magad mögött. Addig told a testedet a karjaiddal és a lábaiddal felfelé, amíg a híd olyan magas lesz, amennyire csak lehet, majd „helyezkedj el”, támaszd meg a testedet. Ez a *teljes híd* pozíciója (lásd a képeket). Tartsd meg a pózt, ameddig szeretnéd, és közben lélegezz a lehető legegyszerűsebben. Lassan ereszkedj vissza.

Told felfelé a csípődet, és az egész testedet emeld fel a padlóról. A fejed a karjaid között hajoljon hátrafelé, hogy lásd a falat magad mögött.



Addig told a testedet a karjaiddal és a lábaiddal felfelé, amíg a híd olyan magas lesz, amennyire csak lehet, majd „helyezkedj el”, támaszd meg a testedet.



## **GOLYÓÁLLÓ ÍZÜLETEK: A HÍD-TARTÁSOK JÓTÉKONY HATÁSAI**

A híd-tartás annyi előnnyel jár, amennyivel egy egész könyvet lehetne megtölteni! Íme néhány:

- A híd erősíti a hátsó láncot. A legtöbb súlyzós gyakorlattal ellentétben a gerinc körüli izmok mély rétegeit is megdolgoztatja. Ha ezek az izmok erősek, páncélként védik az egész hátat, a csigolyákat a helyükön tartják, javítják a régi hátsérüléseket, illetve csökkentik az újak kockázatát.
- A híd a teljes elülső lánc erőteljes aktív nyújtásaként is funkcionál: felszabadítja a merev csípőhajlítókat, kisimítja a „csomókat” a hasizomban, a combban és a térdekben.
- Sok harcművész (amikor a magas rúgásokhoz edz) nyújtás közben csak előre hajol. Ettől a testük hátsó része hajlékony lesz, miközben az elülső merev marad. A híd kiegyensúlyozza a testet, mivel nyújtja az elülső részt, és ezzel kompenzálja a kiegyenlítetlen hajlékonyságot.
- A váll hátrafelé forgatása megerősíti a kis rotátorköpeny izmait a vállban, amire az egy vonalban történő súlyemelés *soha* nem lenne képes.
- A vállövben az izmok és a kötőszövet vérellátása nem olyan jó, emiatt ezen a területen gyakran előfordulnak idegesítő, soha nem gyógyuló sérülések. A híd gyakori alkalmazása friss vérrel látja el ezt a területet, javítja a keringést, ezáltal csökken a gyógyulási idő.
- A terhelés alatti nyújtás miatt a karok „hajlékony ereje” megnövekszik a könyvekben és a csuklóban. Ez az erő átörökítődik az erőedzésekre és a napi tevékenységekre is, amiktől csökken az olyan könyök- és alkarproblémák esélye, mint a teniszkönyök, a golfkönyök, a kéztőalagút-szindróma stb.
- Sok testépítő szenved a túl megerőltető fekvőnyomás miatt „előresző” vállaktól. A híd-tartás hátrahúzza a mellkas izmait, ami orvosolja a tartásbeli problémákat, tágítja a bordaketreceket, és növeli a tüdőkapacitást.



## Tovább lépés?

Miután a híd már tökéletesen megy, sokan felteszik majd a kérdést, hogy merre tovább. A válasz: sehová. Találhatsz ennél nehezebb háthajlító gyakorlatot is – elvégre addig is elmehetsz, hogy a sarkaid már a koponyádat érintik –, de az nem fog segíteni az ízületeiden. Viszont ha *túl* laza leszel, megérsz a sérülésekre is.

Ha már itt tartunk: nagyon ritkán látok *tökéletes* hidat. Az igazi, jól kivitelezett hídnál a karok és a lábak nyújtva vannak, amihez izomerő és rugalmas kötőszövetek kellenének, ám ezekkel csak kevesek rendelkeznek (például a jógaoktatók vagy a profi táncosok). Szóval szerintem ne erőltesd a tovább lépést. A híd ideális mozgástartomány hátrafelé a gerinc számára. Ha elérsz arra a pontra, amikor a híd-tartást valóban erőfeszítés nélkülünek érzed, akkor gratulálok! A gerinc funkcionalitása szempontjából ez nem „plató”, hanem a hegy csúcsa.

## Lámpaoltás!

A híd-tartástól a gerinced golyóálló lesz, és a gyakorlat beállítja azokat a tartásért felelős izmokat is, amelyeket más edzés módszerek nem érnek el. De nem kell ész nélkül rohanni a hídra! Haladj lassan, lazán, gyakorolj sokat az ízületek táplálása és olajozása céljából, és légy jó a testedhez!

Ha a gerincet az egészség és a funkció miatt edzed, az teljesen másként fog kinézni, mint a hardcore erőedzés. A dinamikus híd keményebb típusai – mint a *híd állásból állásba* – nem igényel nagyobb hajlékonyságot, mint a híd-tartás, de sokkal keményebben megoldozza a gerincet és a törzset. Ha erősíteni akarod a hátadat, hetente egy-két alkalmat tarts fenn az első kötetben leírt dinamikus hidaknak. A Hármásbefutó maradjon inkább ízületre fókuszáló edzés, ne csinálj belőle kemény erőedzést!

## 15. AZ L-TARTÁS LÉPÉSEI

# A GYENGE CSÍPÓ ÉS AZ ALSÓ HÁT MEGERŐSÍTÉSE – BELÜLRŐL KIFELÉ

**A** test hátsó felén futó gerinchez hasonlóan a derék-csípő öv a másik olyan kulcsterület, amellyel a mai sportolóknak gyakran van a problémájuk. Manapság mindenki odáig van a külső megjelenésért – a kockahas izmainak (*rectus abdominis*) jól látható vonalaiért. Ugyanakkor mi a helyzet a mélyebb, belső tartóizmokkal, mint a horpaszizom, a csípőhajlító izom, a csípőizom, a haránthasizom? Az erő és a funkció szempontjából ezek a kulcsizmok sokkal fontosabbak a külső hasizmoknál, de ettől függetlenül általában figyelmen kívül hagyják őket – akár szándékosan is. Nézd meg bármelyik magazin hasedzésről szóló különkiadását az újságosnál: szinte biztos vagyok benne, hogy a szerző elárulja a „titkot”, hogyan vedd ki a csípőhajlítókat a hasizom-erősítő gyakorlatok közül. Ez örület! Így a külső izmok a mélyebben fekvő tartóizmok rovására növekednek. Persze közben mindenki csodálkozik, hogy vajon miért szenved manapság a népesség (és különösen a volt sportolók) nagy része csípőproblémáktól: íngyulladásától, idegszábától, ízületi gyulladástól és így tovább. Hogyan lehetne erős alsót tested, ha a törzsedet és a csípődöt tartó izmaid nem működnek? Ez minden egyes mozdulatodat befolyásolja!

A régi idők testedzői még tudták, milyen fontosak a has mélyizmai. A modern nyugaton, miközben a hatalmas erőt és a külső izmokat hajhásszák, jóformán teljesen megfélekeztek ezekről a belső tartóizmokról, ám keleten



A keleti testnevelési kultúrában a funkcionális központ (japánul *tanden*, kínaiul *dantien*) minden fizikai energia forrása. Ennek van egy fizikai-anatómiai magyarázata: a súlypont.

emlékeznek rájuk. Nézz meg egy kungfumestert: az erőközpontból lélegzik és mozog. Bruce Lee is ezt a gondolkodásmódot képviselte: az akkori amerikai „izomemberekre” jellemző felfogástól eltérően ő nem hitte, hogy akkor vagyunk erősek, ha vastagok a karjaink. Tudta, hogy az erő és a funkció a derékből jön, éppen ezért elsősorban a tartóizmait (csípő, középső rész, gerinc) edzette. Ugyanez az elve a japán harcművészeteknek: bárki, aki valaha tanult aikidót vagy klasszikus jiu-jitsut, ismeri a *tanden* vagy *hara* kifejezéseket – ezek a fogalmak a test mélyen húzódo központjával kapcsolatosak.

Japánban egész küzdelmi rendszerek alapulnak ezen a gondolaton, és az ezek mögött húzódo eredeti eszme egyáltalán nem olyan misztikus, mint gondolnád. A japán harcosok abban hittek, hogy az energia a test középpontjától kifelé mozog, ezért tartották, hogy a lélek a köldök mögött lakik, és a szamurájok is ezért szúrták hasba magukat. Japánban ezt *harakirinek*, azaz a „hara elvágásának” hívják.

Azok a harcművészek, akik érnek is valamit, tudják, hogy a has mélyizmainak erősítése jóval többről szól, mint a kockahas. Egyszerűen edzened kell azokat az izmokat és inakat, amelyek a törzset és a lábakat stabilizálják. A hasprés, az izolációs technikák és a gépek *ideje lejárt*, de *eljött az ideje* az erőteljes, aktív, hajlékonyságot fejlesztő technikáknak, amelyeknél a lábakat fent és oldalt meg kell tartani. Engem nagyon nem érdekel, mennyire „szexis” a hasad. Ha nem tudod a kinyújtott lábaidat vízszintes rúdról lógva tökéletesen vízszintesig emelni, a hasad mélyizmai és a csípőd gyenge. Muszáj valamit kezdened velük.

## Lábemelés függeszkedésből kontra L-tartás

A lábemelés függeszkedésből ideális módszer a csípő és a has mélyizmainak erősítésére, ám ez a technika a gyakori edzéshez túl megerőltető – ahogyan a 13. fejezetben kifejtettem, a szinoviális ízületeket rendszeresen kell „olajozni”, amire tehát nem alkalmasak a fárasztó gyakorlatok. Ezért a függeszkedő lábemeléseket tartogasd az erő- és állóképességi edzésre, viszont a Hármásbefutó programjának részeként az *L-tartást* csináld gyakrabban.

Az L-tartás kiváló kis fogás, amely bármilyen golyóálló ízületeket célzó programba beilleszthető. Egyrészt maximalizálja a mélyizmok összehúzóását, minthogy a lábemelés felső helyzetére fókuszál, másrészt nyújtja a gerincet, valamint fejleszti a „hajlékony erőt” a hát alsó szakaszán. Mivel a derék izmai a gerincről erednek, a hát alsó részének keményen kell dolgoznia, hogy stabilizálja magát az elülső lánc erős összehúzóásai alatt. Ennélfogva az L-tartás kiváló és biztonságos módja a hátban a „hajlékony erő” felépítésének, amitől a hát erősebbé és sérülésbiztosabbá válik. L-tartást lógva is lehet csinálni, de amennyiben gyakran alkalmazzuk, praktikusabb a földön, mivel eszköz sem kell hozzá.

## Az L-tartás felépítése

Ne felejtse el, hogy a Hármásbefutó *szubjektív* program az olyan személyes képességek javítására, mint az ízületek állapota és reakciója. Nincs értelme tehát annak, hogy *objektív* eredményekhez – mondjuk erőmutatványok végrehajtásához – hasonlítsuk. Az L-tartás gyakorlásának elkezdésekor válassz ki egy gyakorlatot, amelyről úgy érzed, hogy megfelel a szintednek – és ne úgy tekintsd, hogy csak egy állomás a következőhöz. Akkor lépj tovább a nehezebb variációra, ha már *nem érzed* a tartást, amelyen dolgozol.

Egy 20 másodperces edzés (néhány „sorozatra” bontva) több mint elég az ízületek nyújtására és „olajozására”. Ha elég okos vagy ahhoz, hogy zsonglörködj a lépésekkel, akkor a hosszabb idő vagy több sorozat is segít. De minek trükkökkel szórakozni? Kőkemény erőt akarsz? Fektess több energiát a függeszkedésből való lábemelésbe!



# TARTÁS SZÉKEN, HAJLÍTOTT TÉRDEDEL

## Végrehajtás

Ennél a tartásnál szükséged lesz egy stabil székre, amelynek karfája is van. (Az edzőteremben a párhuzamos korlátot használd.) Fogd meg a karfát egyenes (vagy kissé hajlított) karokkal. Feszítsd meg a felsőttestedet, és emeld fel a térdeidet. A felső helyzetben a combjaid legalább párhuzamosak legyenek a talajjal (lásd a képen). Idővel, ahogy a tartás könnyebbé válik, próbáld feljebb emelni a térdeidet – így nagyobb a nyújtó hatás. Később képes leszel teljesen a mellkasodhoz húzni őket. A lábakat és a lábfejedet tartsd egymás mellett, és közben lélegezz rendszeresen.

## A gyakorlat átvilágítása

A legtöbben úgy edzik a „hasizmaikat”, hogy a hátuk alsó szakaszát a földön tartják – mint a hasprénnél. Mivel ezek az izmok úgy alakultak ki, hogy összhangban dolgozzanak, ez a módszer a test egyensúlytalanságát eredményezi. A hajlított térdes tartás kiváló korrekciós technika, mivel nemcsak a tartóizmokat erősíti, de elkezd a lumbáris izmok „hajlékony erejének” kialakítását is, amelyek erősen nyúlnak, miközben a törzs stabilizálásán dolgoznak.

Fogd meg a karfát egyenes (vagy kissé hajlított) karokkal. Feszítsd meg a felsőttestedet, és emeld fel a térdeidet. A felső helyzetben a combjaid legalább párhuzamosak legyenek a talajjal.



Ezek a tartások kipróbált és bizonyított gyakorlatok! A nagyszerű erősember, Thomas Inch egy évszázaddal ezelőtt gyakorolta ezt a tartást.



# TARTÁS SZÉKEN, NYÚJTOTT TÉRDEDEL

## Végrehajtás

Ehhez a technikához szükséged lesz ugyanarra a székre vagy eszközre, amelyet az előzőnél használtál. Fogd meg a karfát egyenes (vagy kissé hajlított) karokkal. Feszítsd meg a felsőttestedet, és emeld fel a térdeidet. A felső helyzetben a combjaid legalább párhuzamosak legyenek a talajjal (ez a hajlított térdes tartás). Most nyújtsd ki a lábaidat, amíg teljesen egyenesek lesznek. Valószínűleg olyan mélyre süllyednek a lábfejeid, hogy a lábaid rézsútosan állnak majd (lásd a képen). Ez rendben van, csak a térdeid mindenképpen maradjanak nyújtva. A lábaidat és a lábfejeidet tartsd egymás mellett, és közben lélegezz rendszeren.

## A gyakorlat átvilágítása

Ha a hátad és a tested középső része már alkalmazkodott a hajlított lábas tartáshoz, ideje továbbfejleszteni magad a lábak erősítésével. Ez a *nyújtott térdes tartás* célja. Mivel a hátsó lánc izmai egymással kapcsolatban állnak, a combhajlító izmoknak a kiegyenesített lábak miatti nyúlása növeli a nyújtást a hát alsó részében és a derékban. Ettől nő ezeknek a területeknek a „hajlékony ereje”, ettől erősödnek a csípő izmai, ami felkészít a nehezebb tartásokra.



**Feszítsd meg a felsőttestedet, és emeld fel a térdeidet. A felső helyzetben a combjaid legalább párhuzamosak legyenek a talajjal (ez a hajlított térdes tartás). Most nyújtsd ki a lábaidat, amíg teljesen egyenesek lesznek. Valószínűleg olyan mélyre süllyednek a lábfejeid, hogy a lábaid rézsútosan állnak majd.**



## N-TARTÁS

### Végrehajtás

Ennek a technikának több neve is van, de a börtönben általában N-tartásnak hívták. (Az L-tartásnál a tested „L” alakot képez, míg itt egy fordított „N”-t.) Ül le a földre, a kezedet tedd le a csípőd két oldalán. A lábaidat tartsd összezárva és jól behajlítva. Nyújtsd ki a karjaidat, feszítsd meg az egész testedet, és a tenyereidet nyomd bele a talajba, amíg a feneked el nem emelkedik a földtől – csak a tenyereid érintkezhetnek a talajjal (lásd a képet). Ha ez elsőre túl nehéz, tegyél pár könyvet a kezeid alá. Amikor már könnyen megy, próbáld ökölbe szorított kézzel, és ha ez is megy, akkor utána megint tenyérrel.

### A gyakorlat átvilágítása

Az N-tartás és a *hajlított lábas tartás* között nem látszik olyan ordítóan nagy különbség, de hidd el nekem: a földön való munka teljesen más szintű képességeket igényel. A törzsednek nagyon keményen kell tartania a csípőt a lábak és a fenék felemeléséhez. Ez sokkal nehezebb, mint amilyennek hangzik, de az eredmény megéri: az erősebb izom-összehúzódás egyre lenyűgözőbb „hajlékony erőt” generál a gerincben, amelynek feszesnek kell lennie, ha tartani akarja a lépést.

A lábaidat tartsd összezárva és jól behajlítva. Nyújtsd ki a karjaidat, feszítsd meg az egész testedet, és a tenyereidet nyomd bele a talajba, amíg a feneked el nem emelkedik a földtől – csak a tenyereid érintkezhetnek a talajjal.





# N-TARTÁS FELEMÁS LÁBTARTÁSSAL

## Végrehajtás

Ülj le a földre, és vedd fel az *N-tartást* (lásd az előző oldalt). Ha ez megvan, nyújtsd ki az egyik lábadat, amennyire csak tudod – a cél az lenne, hogy az egyik térded teljesen nyújtva legyen, a másik pedig maradjon behajlítva. A tested alsó része semmiképpen ne érjen a padlóhoz (lásd a képet). Húzd vissza a lábadat, majd nyújtsd ki a másikat, ugyanannyi időre. Ahogy erősebb leszel, és egyre könnyebb lesz ez a helyzet, lassan kezd kinyújtani a már egyenesen tartott lábad mellé a másik lábadat is. Ez a fajta „átmenetes” kísérletezgetés fog elvezetni a teljes *L-tartásig*.

## A gyakorlat átvilágítása

Az *N-tartás felemás lábtartással* nagyon fokozatos és természetes átmenet az *N-tartásból* az *L-tartás* felé. Az egyik láb kinyújtása növeli az erőkart és a csípőhajlító izom munkaterhét, miközben nyújtja a combhajlító izmot és a hát alsó részét. Ha az egyenes lábas tartás gyakorlásával már jól megerősödtél, ez a változat nem nagyon fog problémát okozni. A „hajlékony erő” ott figyel!



Húzd vissza a lábadat, majd nyújtsd ki a másikat, ugyanannyi időre. Ahogy erősebb leszel, és egyre könnyebb lesz ez a helyzet, lassan kezd kinyújtani a már egyenesen tartott lábad mellé a másik lábadat is.





# L-TARTÁS

## Végrehajtás

Ülj le a földre, a kezeidet tedd a csípőd két oldalára. A lábaidat zárd össze és nyújtsd ki teljesen, a lábujjaid felfelé nézzenek. Nyújtsd ki a karjaidat, feszítsd meg az egész testedet, és nyomd a tenyereidet a padlóba, amíg a feneked és a lábaid felemelkednek a talajról – csak a tenyered érintheti a padlót. A lábaid legalább párhuzamosak legyenek a talajjal (lásd a képet). Minden padlón végzett tartáshoz hasonlóan itt is könnyebb, ha először könyveket pakolsz a tenyered alá, vagy ökölbe szorított kézzel csinálod (lásd az alsó képet). Amennyiben az L-tartást már túl könnyűnek találod, növelheted a nyújtó hatást, ha az összezárt lábaidat lassan felfelé emeled (ez a V-tartás). A gyakorlat közben lélegezz rendszeren, és tartsd feszesen a hasizmaidat (ez minden lábemelésre igaz).



Nyújtsd ki a karjaidat, feszítsd meg az egész testedet, és nyomd a tenyereidet a padlóba, amíg a feneked és a lábaid felemelkednek a talajról – csak a tenyered érintheti a padlót. A lábaid legalább párhuzamosak legyenek a talajjal.

Minden padlón végzett tartáshoz hasonlóan itt is könnyebb, ha először könyveket pakolsz a tenyered alá, vagy ökölbe szorított kézzel csinálod.



## GOLYÓÁLLÓ ÍZÜLETEK: AZ L-TARTÁS JÓTÉKONY HATÁSAI

Az L-tartás kiváló technika a „gyenge pontok” – beleértve a csípőt és az alsó háti szakaszt – mobilitásának és szerves működésének a fejlesztésére:

- A hátsó láncot legtöbbször előrehajlással nyújtják, vagy a gravitációt használják *passzív* nyújtásra. Az L-tartás *aktívan* nyújtja a hátsó láncot, az izom-összehúzóds kihasználásával. Ennek eredményeként az L-tartás funkcionális mozgástartományt épít: olyan hajlékonyságot, amelyet *kontrollálni* is tudsz.
- Az L-tartás gyakorlásával szerzett funkcionális mozgástartomány realisabb, egészségesebb, biztonságosabb és erősebb mozgásmintákat alakít ki.
- A hát alsó részén az egész nyújtás során meg kell tartani az izomfeszülést a csípő stabilizálására. Ez javítja a feszes izomzattal végrehajtott nyújtás képességét, vagy más néven a „hajlékony erőt”.
- A hát alsó részében a megnövekedett „hajlékony erő” sokkal inkább gátolja az emelés következtében megjelenő akut sérülések kialakulását – és ki ne akarna golyóálló hátat?
- Az L-tartás tonizálja a csípő mélyizmait, erősíti a csonthoz közeli izmokat, és csökkenti a krónikus csípőfájdalom vagy -sérülés esélyét.
- Az L-tartás tökéletes a gerinc lumbáris szakaszán lévő csigolyák megnyitására, ami lehetővé teszi az ízületi folyadék áramlását, így ezeknek az ízületeknek a táplálását és „olajozását”.
- Minden lábemeléskor lélegezz egyenletesen, és feszítsd meg a hasadat. Ez megerősíti a *haránthisizmot*, csökkenti a sérv kialakulásának esélyét, és orvosolja a megereszkedett hasat.
- Ha az L-tartást a Hármashatár részeként használod, az javítja a hát alsó szakaszának a vérkeringését és a táplálékellátását, gyógyítja a gyulladt szöveteket, a régi sérüléseket, sőt még a sérült porckorongot is.
- Amennyiben gyakran dolgozol ezzel a tartással, oldhatod a csípő izmainak letapadását és merevségét, amitől a lábadat könnyűnek érzed majd, és felszabadítod a gerinc alsó szakaszán lévő merev vagy idő előtt összenőtt csigolyákat.

## Továblépés?

Korábban már írtam, hogy ha az L-tartást túl könnyűnek érzed – nem nyúlik vagy nem feszül eléggé –, tedd magasabbra a lécet, és emeld feljebb az összezárt és kinyújtott lábaidat. Ez a *V-tartás*.

Az L-tartás és a V-tartás valójában nem két különböző gyakorlat, az utóbbi lényegében az előbbi kiterjesztése. Végeredményben ezek ugyanannak az alaptechnikának a változatai, mindegy, minek nevezed őket.

Ha sikerül a V-tartás, elértél arra a pontra, amelyet nagyon kevés emberi lénynek sikerül megközelítenie, és tényleg nem kell tovább erőltetned a szervezetedet ahhoz, hogy élvezhesd az ízületi edzésből származó előnyöket. Nyilván lehet ennél keményebb lábemelést/hasizom-erősítő mozgást is találni, de ne felejtse el, hogy nem ez a cél. Az erő remek dolog, ám a Hármashatós a viharvert test rendszeres táplálásáról, „olajozásáról” és gyógyításáról szól, miközben gyengéden nyújtja és lazítja a néhányaknál már az életükben jelentkező „hullamerevséget”. A specializált torna vagy cirkuszi mutatványok megtanulása klassz dolog, ha erre vágysz, de vajon segíteni fogják-e ezek a konkrét céljaidat? Hát kétféle.

A golyóálló ízületek programjának részeként másra nincs is szükséged, csak az ebben a fejezetben szereplő mozgásokra.



Ha a lábaidat a vízszintes fölé emeled, tovább nyújthatod a hátsó láncot, még nagyobb izomfeszülés alatt. Ez a valódi „hajlékony erő”.

## Lámpaoltás!

Egy kis matekozás:

*Alsó háti fájdalom + gyenge csípő = a mai sportolók „átka”*

Szomorú, de igaz. Ezeket a problémákat gyakran az élet részének tekintjük, és azt mondjuk, hogy a korral, illetve a lestrapáltsággal együtt járnak, illetve hogy ezek az emberi test tervezési hibái. De tévedünk.

A modern hasizomedzést – vagyis a végtelen haspréseket az edzőterem padlóján – gyakran a hátfájdalommal és a kényelmetlen gerinctartással társítják. Miért? A hasizom-erősítésnek feltétlenül hátfájdalommal kell járnia?

Nem. A hasizom *izolálása* jár fájdalommal. Sok aktív sportoló, akik a Pilates-módszerrel próbálkoznak a medencét és a törzset stabilizáló izmaik megerősítésével, ülve csinálnak lábemeléseket, de a *hátuk nincs a földön*. Találd ki, hogy Tiger Woods, Pat Cash és Curt Shilling mit fedezett fel, amikor ezeket a mozdulatokat végezték? Azt, hogy elmúlt a krónikus hátfájdalmuk. Ahogy elhagyták a legnépszerűbb hasizoláló technikákat, és a lábemeléssel kezdtek el a hasizmaikon és a hátukon dolgozni, az ízületeik erősödni kezdtek, funkcionálisabbakká és látványosan egészségesebbekké váltak.

Ne pánikolj! Neked nem kell a Pilates-módszerhez hasonlóan összetett rendszerekkel szórakoznod ugyanezekért az eredményekért. Felejtsd el az összes többi pózolás, és csak azzal foglalkozz, amire szükséged van: az L-tartásokra, kislány!



## 16. A GERINCCSAVARÁS LÉPÉSEI

# SZABADÍTSD FEL A FUNKCIONÁLIS HÁRMAS'T!

**H**a erős ízületeket szeretnél, nincs értelme csak a karjaidat és a lábaidat edzeni. Minden funkcionális mozgás a fizikai tartáson – különösen a gerincen, a medenceövön és a vállövön – alapul, és a törzsből sugárzik kifelé. Az erős izmok teljesen feleslegesek, ha a testednek ezek a kulcsterületei gyengék.

Ez az, amit a mai testépítők nem értenek. Azért edzenek, hogy izmos karjuk vagy vastag, fejlett lábaik legyenek, és egyszerűen nem fér a fejükbe, miért vannak krónikus és akut sérüléseik. Ennek az az oka, hogy a *külső izmokra* koncentrálnak – a látványos külcsínre –, de hagyják, hogy a mélyebben fekvő, a testük *megtartásáért felelős izmok* gyengék és merevek maradjanak. Ez nem túl okos dolog! A tartóizmok stabilizálják a teljes izom- és csontrendszert, hogy minden ott legyen, ahol az optimális egészség és funkció érdekében lennie kell. Pont, mint egy ház alapozása: ha hatalmas külső izmokat növesztesz a gyenge mélyizmok fölé, olyan, mintha felhőkarcolót építenél egy vacak, felületes alapra. A baj elkerülhetetlenül meg fog történni.

Szabadulj meg a vállfájdalomtól és a gyenge válltól!

A könyv fentebbi fejezeteiben már kitárgyaltuk a gyenge gerincnek a *hídtartással* javítható gondjait, valamint a gyenge medenceövnek az *L-tartással* or-

vosolható problémáját. Azonban hátravan még a vállöv: a másik remek példa azokra a „mély” tartóizmokra, amelyekről a legtöbb – teremben edző – ember nem vesz tudomást. Ők komoly húsrétegeket pakolnak a mellkasukra, a széles hátizmukra, a deltaizmaikra és a vállaik köré, de a *belső* izmokat – például a rotátorköpenyt – egyáltalán nem edzik. Ez a terület az aktív hajlékonyságot fejlesztő erősítés nélkül folyamatos irritációnak van kitéve, egészen addig, amíg a vállak végül kilehelik a lelküket, és teljesen lemerevednek. Beszélj valakivel, aki régóta súlyzókkal edz, és valószínűleg beavat majd, mennyire szenved a szörnyű vállsérülésétől. Valójában ezek a „balesetek” elkerülhetetlenek: ha valaki a hatalmas, toló irányú erőt merev és gyenge rotátorköpennyel kombinálja, a sérülés be fog következni. Sajnos a legtöbb sportoló szinte semmit sem tud az aktív hajlékonyságról, arról nem is beszélve, hogyan kell helyesen végezni az azt fejlesztő edzést a vállöv területén. A tudatlanságuk miatt ezek a fickók úgy kezelik a rotátorköpenyt, mint az összes többi izmot, és kicsi babasúlyokkal vagy kis terhelést jelentő rugalmas kábelekkel dolgoznak rajtuk. Azonban a végtelen számú ismétlés fix súlyokkal nem fogja megerősíteni a rotátorköpenyt – sőt, idővel nagy valószínűség szerint jobban irritálja a vállakat.

A rotátorköpeny edzésére a legjobb módszert a testsúllyal végzett gyakorlatok jelentik – az aktív hatékonyságot fejlesztő, csavaró mozdulatok, amelyek finoman nyújtják és felszabadítják az itt elhelyezkedő izmokat, valamint különleges „hajlékony erővel” töltik fel őket, miként erről a 11. fejezetben már esett szó. Hidd el nekem, ha megtanultad a helyes csavarást, búcsút inthetsz a vállproblémáidnak. A következő pár fejezetben megmutatom, hogyan.



**A vállak gömbízületek. A természet úgy alakította ki őket, hogy tudnak csavarodni, forogni és körözni. Sajnos a legtöbb kondigép szó szerint arra kényszeríti a kart, hogy egyenes vonalban mozogjon. Ezek után nem meglepő, hogy a vállak belső felépítése merev és kiegyensúlyozatlan lesz. A károsodás visszafordítható speciális, testsúllyal végzett csavaró gyakorlatokkal.**

## Mesterhetes?

Elmondok neked valamit: amikor eldöntöttem, mi kerüljön be a *Fegyencedzés* Mesterhatosába – fekvőtámasz, guggolás, húzódzkodás, lábemelés, híd és fekvőtámasz kézenállásban –, állati közel voltam ahhoz, hogy a gerinccsavarást is hozzáírjam a listához. Ennyire hiszek ennek a gyakorlatnak az erejében. Ha jól csinálják, nagyszerű hatással van a hátra, emellett az egekbe repíti a törzs és a felsőtest hajlékonyságát, amire legtöbb ember nem nagyon gondol (ők a harcművészeket követve csak a lábaikat nyújtják). A csavarásoknak megvan az a majdnem varázslatos képességük, hogy eltüntetik a vállfájdalmat, arról nem is szólva, hogy megoldozzák az oldalsó láncot is – például külön ezt sem vettem be a Mesterhatosba.

Végül kihagytam. Ennek az volt az oka, hogy a gerinccsavarás nem igazán erőgyakorlat, és nem illett a másik hat, inkább hagyományosabb technika közé – de ez nem változtatta meg a róla alkotott véleményemet.

## Hát akkor csavarjuk meg!

Ha a *Fegyencedzés* programján alapuló edzést végzel, már érzékelheted a *híd* (dinamikus híd) és az *L-tartás* (lábemelések) jó hatásának *egy részét*. Amennyiben nem akarsz a Hármashatóséhoz hasonló, külön izületi/mobilitási edzést végezni, vagy nem érzed szükségét, semmi baj. Ha semmi mást nem veszel is át a könyvből, *legalább a gerinccsavarás-programot gyakorold!*

Hetente kétszer elég, de a háromszor még jobb lenne. Beillesztheted a testsúlyvaló edzésedbe, de választhatsz másik napot is – csak csináld. A csavarás fantasztikus hatással van a testre: javítja a gerinc tartását, fella-  
zítja a merev hátat, gyógyítja és erősíti a rotátorköpenyt, végül tónusossá teszi és nyújtja a test oldalát. Még a könyököt és az alkart is nyújtja – egészséges módon.

Szóval felkészültél arra, hogy egyszer és mindenkorra felvedd a gerinccsavarást az edzésprogramodba? Kiváló! Nem fogod megbánni! A következő oldalakon megmutatom, hogyan csináld.





# CSAVARÁS EGYENES LÁBBAL

## Végrehajtás

Ülj le a padlóra összezárt, kinyújtott lábakkal. Az egyik lábadat hajlítsd be, és a talpadat tedd le a nyújtott lábad térdének belső oldalához. Az ellentétes válladat fordítsd a behajlított térded felé, a könyöködöt pedig helyezd el a térded külső oldalán. A nyakad és a fejed természetes módon kövesse a felsőt tested csavaródását. A másik tenyeredet tedd magad mögé, és támaszkodj meg a kinyújtott karodon (lásd a képet). Tartsd meg a pozíciót, ameddig szeretnéd, és próbáld meg rendszeren lélegezni. Csináld meg a másik oldalon is, és tartsd ki ugyanannyi ideig.

## A gyakorlat átvilágítása

A csavarásnak ezt az alapgyakorlatát mindenkinek – akinek nincs nagyobb sérülése vagy nem mozgássérült – meg kellene tudnia csinálni. Ez a gyakorlat megtanítja a csavarásokhoz szükséges ülő alaphelyzetet, de a kar természetes helyzete és az egyenes láb miatt a csavaródás nagyon enyhe. Már az is elég a csípő, a hát, a hát felső része és a vállak csomóinak kisimítására és a merevségeik megszüntetésére, ha egy darabig megtartod ezt a helyzetet. Külön bónusz, hogy a nyújtott kar bicepsze is dolgozik a hajlékonyságon. Ez a tartás áldás azoknak az ultramerev emelőknek, akik a nehezebb csavarásokat is végre akarják hajtani.





# LAZA CSAVARÁS

## Végrehajtás

Ülj le a földre kinyújtott lábakkal. Az egyik lábadat hajlítsd be, és tedd le a talpadat az ellentétes térded külső oldalán a padlóra. A másik lábadat a földön csúsztatva hajlítsd be, amíg a sarkad megérinti a farizmodat. Az ellentétes válladat fordítsd a behajlított térded felé, a könyököd pedig helyezd el a térded külső oldalán. A másik tenyeredet tedd magad mögé, és támaszkodj meg a kinyújtott karodon. A nyakad és a fejed természetes módon kövesse a csavarodást, és nézz rézsútosan hátrafelé (lásd a képet). Tartsd meg a pozíciót, ameddig szeretnéd, és próbáld meg rendszeren lélegezni. Csináld meg a másik oldalon is, és tartsd ki ugyanannyi ideig.

## A gyakorlat átvilágítása

Ez a tartás egy kicsit nehezebb az előzőnél. A láb behajlítása és befelé mozdítása nyújtja a combon és a csípőn futó izmokat (*négyfejű izom, feszítőizmok, középső farizom* stb.). Mivel az oldalsó lánc izmai egymáshoz kapcsolódnak (ezért hívják láncnak), ez feljebb is fokozza a nyújtást. A derék, a gerinc felső része és a váll is kezdi érezni ennek a nyújtásnak a jó hatásait. Tartsd észben, hogy a nyújtást az *erőnek kell irányítania* – ne erőltess semmit!





# FÉLCSAVARÁS

## Végrehajtás

Ülj le a földre kinyújtott lábakkal. Az egyik lábadat hajlítsd be, és tedd le a talpadat az ellentétes térded külső oldalán a padlóra. A másik lábadat a földön csúsztatva hajlítsd be, amíg a sarkad megérinti a farizmodat. Az ellentétes válladat fordítsd a behajlított térded felé, és a kezedet csúsztasd le a vádliod külső részén – hogy a sípcsonttal párhuzamos legyen –, amíg meg nem érinted a lábfejet. A másik tenyeredet tedd magad mögé, és támaszkodj meg a kinyújtott karodon. A nyakadat úgy fordítsd, hogy hátrafelé nézz (lásd a képet). Tartsd meg a pozíciót, ameddig szeretnéd, és próbáld meg rendszeren lélegezni. Csináld meg a másik oldalon is, és tartsd ki ugyanannyi ideig.

## A gyakorlat átvilágítása

Ezzel a gyakorlattal nagyjából félúton vagy a teljes csavarás elsajátításáig – főleg, ha a pózt 1-20 másodpercig tartani tudod. A kar lábszárral párhuzamos helyzetéhez egy hajlékony gerinc erős csavarodására van szükség – tehát kezdesz fejlődni. Most a nyak is dolgozik. Ha ezt a verziót már könnyűnek találod, elkezdhetsz a következő lépésre gyakorolni azzal, hogy a hátul lévő kezedet felemeled a földről, és a felsőttested köré csavarod.





## 3/4 CSAVARÁS

### Végrehajtás

Ehhez a gyakorlathoz egy tárgyra lesz szükséged, ami bármi lehet, ha legalább 30 centi hosszú (egy kis törülköző például tökéletes választás). Kinyújtott lábakkal ülj le a földre. Rendezd el magad a *félcsavarás* pozícióba (lásd az előző oldalon). A törülközőt fogd a sípcsont melletti kezvedbe. Amikor ez megvan, a törülközőt tartó kezedet told hátra a térded alatt. A másik kezeddal nyúlj hátra a testedet követve, és próbáld megfogni a törülközőt. Ezt eleinte azért gyakorolni kell. Ha megvan a törülköző, fordítsd a nyakad, és nézz magad mögé (lásd a képet). Tartsd meg a pozíciót, ameddig szeretnéd, és próbáld meg rendesen lélegezni. Csináld meg a másik oldalon is, és tartsd ki ugyanannyi ideig.

### A gyakorlat átvilágítása

Nehézség tekintetében ez a tartás valahol a *félcsavarás* és a *teljes csavarás* közé esik. Korábban a hátul lévő kéz a padlón volt, de most a törzs köré fonódik. Ez arra kényszerít, hogy erősebben csavard a testedet, emellett jobban nyújtja a vállövet és az oldalsó láncot, mint valaha. A többi egyszerű, mint a vajás zsömle: minden alkalommal, amikor úgy érzed, hogy képes vagy rá, próbáld centiméterenként közelíteni az ujjaidat. Lehetetlennek tűnhet, de egyszer össze fognak érni!





# TELJES CSAVARÁS

## Végrehajtás

Ülj le a földre kinyújtott lábakkal. Az egyik lábadat hajlítsd be, és tedd le a talpadat az ellentétes térded külső oldalán a padlóra. A másik lábadat a földön csúsztatva hajlítsd be, amíg a sarkad megérinti a farizmodat. Az ellentétes válladat fordítsd a behajlított térded felé, és a kezedet csúsztasd hátra a térded alatt. A másik kezeddal nyúlj hátra a tested körül, és próbáld megfogni az ujjaidat. Kulcsold össze az ujjaidat vagy akaszd egymásba őket „majomfogással” (lásd a felső képet). Emeld ki a mellkasodat, a nyakadat pedig úgy fordítsd, hogy magad mögé nézz (lásd az alsó képet). Tartsd meg a pozíciót, ameddig szeretnéd, és próbáld meg rendszeresen lélegezni. Csináld meg a másik oldalon is, és tartsd ki ugyanannyi ideig.

## A gyakorlat átvilágítása

Ezt a tartást minden gerinccsavarós nyújtás haladó gyakorlatának kell tekinteni. Akinek sikerül, funkcionálisan hajlékonyabb lesz, mint száz másik. Ha nagyon jól megy, továbbléphetsz úgy, hogy a kezek fogják egymást, nem az ujjak. Figyelmeztetek, hogy ezen a ponton túl hatványozottan nehezebb lesz egy-egy centimétert lefaragni. Én már odáig jutottam, hogy a csuklóimat fogom, de ez jó 1 évbe tellett.



## **GOLYÓÁLLÓ ÍZÜLETEK: A GERINCCSAVARÁSOK JÓTÉKONY HATÁSAI**

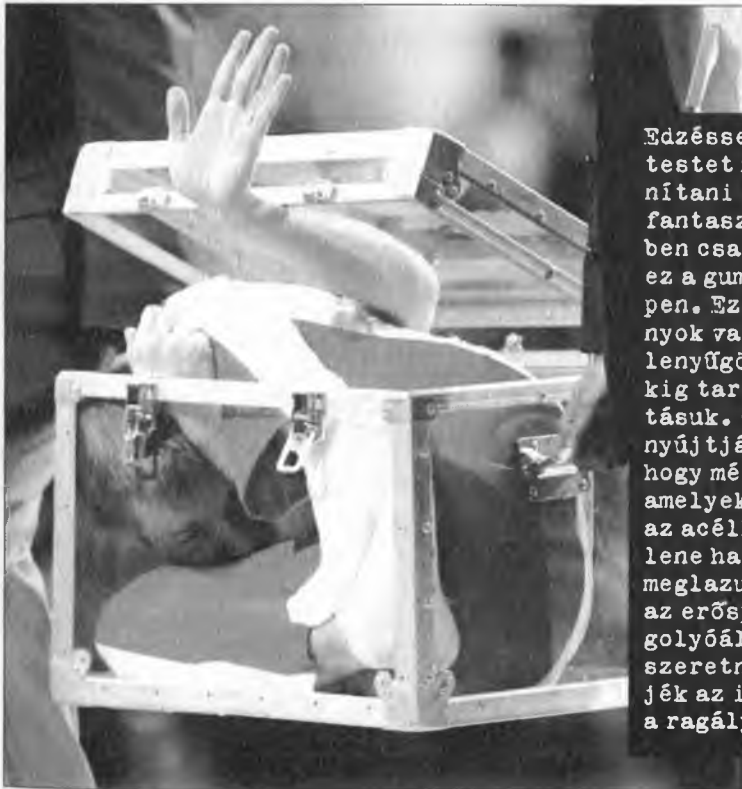
A testsúllyal végzett gerinccsavarások jó eséllyel pályázhatnak a „legjobb aktív nyújtógyakorlat” címére – különösen az erősportolóknál. Ennek okai a következők:

- Sokan edzik a testüket a fel-le és előre-hátra mozgásokhoz, de hányan edzenek csavarásra? A gerinccsavarások helyettesítik ezt a legtöbb edzésprogramból „hiányzó láncszemet”, növelik a hajlékonyságot, illetve az erőt a csavarásért felelős mélyizmokban.
- A keményebb csavarásokban egyedülálló kar-és vállízületi helyzet nyújtja és tónusossá teszi a rotátorköpenyt kívülről befelé ható irányban – súlyok, kábel vagy más felszerelés nélkül. Ez a mély stimuláció felszabadítja a vállakat, és radikálisan fejleszti a mobilitást. Javítja a vérkeringést, gyorsítja a gyógyulást, gyógyítja a régi sérüléseket, és megszünteti a kízó vállfájdalmat – jó időre.
- Idővel a teljes csavarás következetes alkalmazása feltöri a vállban a kalciumlerakódásokat, és megszünteti a fájdalmas kinövéseket is.
- A gerinccsavarás a legjobb módja annak, hogy biztonságosan dolgozzunk a belső ferde hasizmokon. A külső ferde hasizmokat megdolgoztató gyakorlattal – mint a zászló – kombinálva megkapod a tökéletes programot ferde hasizomra.
- Sok sportolónak fáj a háta felső része, mivel túlságosan nagy feszültség van a lapockák közötti izmokban (az evezés és a bicepszhajlítások sem segítenek az ügyön). A csavarás aktívan és a lehető leghatékonyabb módon lazítja a lapockákat, eltünteti a merevséget a hát felső részének izmaiból és az izompólyákból.
- Az alapos csavarás masszírozza a belső szerveket, egészségesen tartja őket, sőt még az emésztést is segíti.
- Ha a csavarást jól csinálják, visszafordítja a csípőben és a hátban a rossz használatból vagy a nem használatból eredő merevséget és károsodásokat, segít megelőzni a csípő izmainak görcseit, valamint a hátfájdalmat. Mivel a csípő csavarása sok sportnál központi mozdulat (ütés, rúgás, ütővel ütés, dobás stb.), még a rövid távon végzett csavarások is javítják az atletikus képességeket és a sportteljesítményt.

## Tovább lépés?

Nem vitás, sokaknak gondot okoz a gerinccsavarás, mivel ez nem tartozik a megszokott mozgásformáik közé. Egy átlagosan edzett embernek is komoly problémákat okoz a teljes csavarás, egy testépítőnek meg... inkább hagyjuk! A teljes csavarás a rendes ízületek forgásának ideális mozgástartományát teszi ki, és türelemmel, elhatározással megtanulható.

A normál ízületek *ideális* mozgástartománya természetesen nem feltétlenül a *maximális* tartomány. A hajlékonyságnak a bemutatott gyakorlato-  
kon túli maximalizálása nem járul már hozzá az ízületeid egészségéhez vagy az atletikussághoz, arra viszont alkalmas, hogy sérüléseknek tegyen ki. Ha még haladóbb csavarásokat akarsz tanulni, jógamesterhez kell fordulnod – de erre igazából nincs szükséged. Fokozatosan érd el a teljes csavarást, és tartsd meg ezt a mobilitást legalább heti két-három gyakorlással. Másra nincs is szükséged az oldalsó láncod tökéletes működéséhez.



Edzéssel az emberi testet meg lehet tanítani arra, hogy fantasztikus mértékben csavarodjon, mint ez a gumiember a képen. Ezek a mutatványok valóban lenyűgözőek, és évekig tart az elsajátításuk. Olyan szintig nyújtják a testet, hogy még az inak is – amelyeknek inkább az acélkábelekre kellene hasonlítaniuk – meglazulnak. Azok az erősportolók, akik golyóálló ízületeket szeretnének, kerüljék az ilyesmit, mint a ragályt!

## Mindig az erő irányítson!

Még egy gyors tipp a lámpaoltás előtt: a csavarás rengeteg előnnyel jár, de ezek akkor maximalizálhatók, ha helyesen végzed a gyakorlatokat. A legáltalánosabb hiba, amelyet ennél a gyakorlatnál elkövetnek, a kéz elérésénél és a húzásnál fordul elő: sokan rángatják vagy lökik magukat, és a lendület segítségével próbálnak csavarodni, esetleg odarántják a kezüket.

Ezt ne csináld! Ne felejtse el, hogy a csavarás az aktív hajlékonyságot fejlesztő gyakorlat, vagyis az *erő kontrollálja* – ugyanolyan, mint a híd vagy az L-tartás. Ne nyúlkálással, rángatással vagy húzogatóással csavarj, hanem csak az izomerővel! A forgásnak a törzs izmainak összehúzódása révén kell megtörténnie, és ha ez már nem megy tovább, meg kell állnod. A technikát annak kell meghatározni, hogy te magad meddig tudsz elfordulni, nem pedig fordítva.

Mi van akkor, ha nem tudsz addig fordulni és csavarodni, ameddig szeretnél? Semmi. Dolgozz azon a szinten, amelyiken állsz. Ne erőltess a dolgokat! A nyújtás erőltetése csak a kontroll elvesztésével lehetséges (paszszív nyújtás), ami pedig megakadályozza a cél elérését. A Hármashatfoglalt gyakorlatainak – mindegyiknek – a célja a mozgásod görcseinek kisimítása és a funkcionális mobilitásod javítása. Ez még véletlenül sem egy limbóverseny, ahol pontokért kell összehajtogatnod magad.

## Lámpaoltás!

A legtöbb ember soha nem nyújtja az oldalsó lánc izmait, és alig végez csavarodó mozgást. A dobók – dobójátékosok, golfozók, diszkoszvetők és gerelyhajítók – kivételt képeznek. Ezeknek a sportembereknek muszáj a legtöbbet kihozniuk a felsőtestük forgó mozgásának erejéből, de gyakran még ők is túl merevek, vagy ami rosszabb, aszimmetrikusan merevek és erősek. Ha te is ilyen vagy, jobban profitálhatsz a csavarásból, mint bárki más.

Az átlagosabb medvéknek is nagy eredményeket hoz majd a csavarás. Mindig is azt mondtam, hogy ha csak egyetlen nyújtást adhatnál az erő-



edzésedhez, akkor az a csavarás legyen. Feloldja a felsőtestben és a vállövben a kemény erőemelések miatt felhalmozódott hatalmas adag merevséget, miközben fellazítja az alsó háti szakaszt és a csípőt. Emellett az öreg felsőtest szinte megfiatalodik a csavarás után.

Most komolyan: próbáld ki, úgy 1 hónapra. Csak a fájdalmat és a rozsdás izmokat veszítheted el!

III. RÉSZ

BÖLCSESSÉGEK  
A „G” BLOKKBÓL

A haladó calishtenic nem csak fekvőtámaszból áll. Évekig edzettem egyedül a cellámban - tulajdonképpen majdnem 20 évig. A börtönbeli napjaim alatt volt szerencsém megismerkedni néhány csodálatos tanárral, de egyikünknek sem állt a rendelkezésére az a luxus, amelyet a külvilágban az emberek természetesnek tekintenek. Nem volt salátabár meg biobolt, szauna, masszázs vagy csontkovács. Gyakorlatilag mindent a tapasztalat révén kellett megtanulnunk, fájdalmas próbálkozások és hibák árán. Ha megsérültünk, legtöbbször egyedül kellett megküzdenünk vele. Rengeteget tanultam a magányos megküzdésről: arról, hogyan tudom legyőzni a börtönélet negatív oldalának kísértéseit és a saját fejemben kavargó beteg gondolatokat.

A könyvemnek ez a III. része tulajdonképpen kísérlet arra, hogy átadjak valamit abból, amit a sportemberek élteinek a szimpla sorozatokon és ismétléseken túlmutató oldaláról tanultam.

## 17. IDŐTÖLTÉSEK

## TISZTÁN ÉLNI

**E**bben a könyvben és előzményében, a *Fegyencedzés* első kötetében elég hosszasan írtam a különböző edzésmódszerekről. Részletesen elmagyaráztam a megfelelő technikákat, ötleteket adtam az edzéstervekhez, sőt még az edzescéljaid eléréséhez szükséges hatékony gyakorlatok elméleti háttéréről is értekeztem. Ezek az összetevők bárki edzésprogramját helyre teszik.

Mégis félrevezető lenne, ha azt mondanám, hogy minden – fejlődés, erősödés, edzettség javulása, gyorsulás, *jobb eredmények* – az edzésprogramon múlik. Mert nem így van. Ha egy lépést hátralepsz, láthatod, hogy az edzés az életednek egy viszonylag kicsi szelete. Ha napi 1 órát erősítesz – ami egy keményen edző embernek több mint elég –, az csak egy kicsit több mint 4%-a az idődnék. Nem túl sok, igaz?

Ez a 4% létfontosságú. Valójában azonban a fennmaradó több mint 95% jelenti majd a különbséget az elfogadható és a *fenomenális* eredmény között. Minden, amit a nap folyamán csinálsz – amit eszel, amennyit alszol, amennyit a testedre áldozol –, hatással van arra, hogy milyen hatékony az edzésed. Ezek a hatások eléggé elszigeteltnek tűnhetnek, de egymással kombinálva, továbbá a hosszú hetek és évek alatt összeadódva *hatalmas* különbségeket eredményezhetnek. Több száz rabot láttam a rácsok mögött edzeni, és biztosan állíthatom, hogy az életstílus jelentős tényező ezeknek az embereknek a viszonylagos sikerében vagy sikertelenségében. Nincs értelme a cellában úgy edzeni, mint az állat, ha az edzéseken kívül rendetlen és önpusztító életet élsz. Számtalanszor tanúja voltam annak, hogy gyengébb képességű emberek sokkal jobb eredményeket értek el, mint a jobb genetikával rendelkező társaik – pusztán azért, mert ők az edzéseken kívül is szabályok szerint éltek.



**Mindegy, mennyire vagy elkötelezett; nem számít, mennyire brutális az edzésprogramod, a börtönben töltött idő nagy részét nem edzéssel töltöd.**

## A fegyelem felszabadítja a tehetséget

Az összes ilyen probléma megoldásának a kulcsa egyetlen tulajdonságban rejlik: a *fegyelmezettség*ben. Ha a sitt megtanított valamire, akkor az a fegyelmezett élet és a szabályok szerinti életmód értéke. A börtönben meghatározzák, mikor kelj fel, mikor dolgozz, mikor eddz, mikor egyél, mikor élj társasági életet (ha szerencséd van), és mikor menj aludni. Majdnem úgy, mint a katonaságnál. Láttam egy csomó új fiút, akiket ez az örületbe kergetett – különösen azokat, akik a segélyeken élők lepukkant környékeiről érkeztek. Ezek a kölykök odakint szabadabban élnek, mint bármely más generáció a történelemben. Akkor kelnek, amikor akarnak; azzal találkoznak, akikkel akarnak; azt szívják, amit akarnak; és akkor fekszenek le, amikor akarnak. Sokan az életük során soha nem találkoztak a fegyelmezés semmilyen formájával. A szüleiktől biztosan soha, mivel őket nagyjából pont így „nevelték”.

Az ilyen fickóknak használ a leglátványosabban a durván szabályozott életforma, a berregő szerinti élet. A kezdeti sokk után sokan értékelni kezdik a börtönszabályok hatását az életükben. Én legalábbis értékeltem. Ha nincs valami rendszer, időbeosztás vagy szabály az életedben, soha nem fogod megvalósítani az edzés céljaidat. Igazság szerint minden valamirevaló célhoz szabályozott élet kell.

Ebben a részben el fogok szakadni az edzés hideg és okos tudományától, hogy feltérképezzük az életmód gyakran zűrzavaros és homályos kérdését – vagyis azt, hogyan töltöd az idődet, amikor nem edzel. Folytassuk hát az utazást, és vizsgáljunk meg néhány edzésen kívüli tényezőt, amelyek befolyásolhatják – vagy nem –, hogy a programod mennyire hatékony. Talán egy őszülő exfegyenc tud neked mutatni pár trükköt – amelyeket maga is a saját hibáiból tanult. Talán nem. Majd kiderül.

## Pihenés és alvás

A pihenés a kemény edzés utáni regeneráció legfontosabb eleme. Fontosabb, mint a táplálkozás, az étrend-kiegészítők, az aktív terápiák vagy bármilyen más tényező. Amikor kemény calisthenic-gyakorlatokat végzel, az izmokban és az ízületekben mikrosérülések keletkeznek, méreganyagok kerülnek az izomsejtekbe, és bizonyos fokig megterheled az idegrendszeredet, valamint a hormonális rendszert. A legfontosabb azonban, hogy lemeríted az izomsejtek cukortartalékait (*glikogén*). A tested tökéletesen képes kijavítani ezeket a károkat és feltölteni a belső izomenergiát, de ehhez *idő* kell.

Annak meghatározása, hogy mennyi időre van szükség a következő edzés előtti teljes regenerációhoz, teljesen egyéni. Függsz a veled született regenerációs képességtől, a sporttapasztalattól, illetve az edzés mennyiségétől és intenzitásától. Vannak, akik hetente háromszor is végezhetnek erőedzést, mégis fejlődnek – miközben a legtöbb embernek 1 egész hetet kellene kihagynia, mielőtt újra elővesz egy adott gyakorlatot –, különösen ha nagyon kemény, fegyelmezett módon dolgoznak. Egy úton győződhetsz meg róla, hogy neked mennyi pihenésre van szükséged: ha kipróbálsz különböző programokat. Amennyiben folyamatosan fejlődsz a gyakorlataiddal – vagyis növelni tudod a kiválóan végrehajtott ismétlések számát, és nehezebb gyakorlatokra tudsz áttérni –, akkor eleget pihensz. Ha kínlódsz az ismétlésszám növelésével, vagy

a teljesítményed egyenesen *romlik*, akkor valószínűleg nem pihensz eleget az edzések között. Ideális esetben a pihenőidőket úgy kellene beállítanod, hogy a lehető leggyakrabban eddz a lehető legeredményesebb pihenés mellett. Ez egy nagyon kényes egyensúly, amelyet csak rengeteg kemény és intelligens edzés eredményeként tudsz belőni. Erre egyszerűen nincs más mód.

Az alvás is kétségtelenül komoly tényezője a regenerálódásnak. Amikor először csuktak be, az első két hétben alig aludtam egy szemhunyasnyit. A börtönben sok rab a nap folyamán komoly szorongást él meg, ezért rendkívül gyakoriak a rémálmok. Ennek következményeképpen mindig van valaki, aki sikoltozik és mindenfélét üvölt álmában. Plusz a cellasoron általában van egy őrjöngő bolond, aki éjszaka óbégatva bizonygat valamit. Új hűsként ezek az éjszakai zajok halálra rémítettek; ilyenkor csak feküdtem a sötétben, és éreztem, ahogy felkavarodik a gyomrom. Szinte imádkoztam, hogy legyen már másnap, de mire reggel lett, már teljesen ki voltam ütve. Ingerlékeny voltam, depressziós, kimerült és paranoid. Nyilván nem voltam képes semmilyen értelmes edzésre, fejlődésre már nem is beszélve.

Sok rab szivacsgumi fül dugóval próbálta kizárni az idegesítő éjszakai hangzavart a tudatából – azt a fajtát, amelyet a zajos gyárakban is használnak. A harmadik héten sikerült szereznem egy párat ezekből, de sajnos fájtak tőle a füleim, tehát csak rontott az amúgy is rossz helyzeten. Úgy emlékszem, 3 hónapig tartott, amíg végre sikerült hozzászoknom a börtön légköréhez, és megszoktam a nélküli, 8 órás alvásban volt részem.

Manapság már bárhol elalszom, történjen körülöttem akármi. Igazság szerint, ha egyszer sikerül megszokni, a börtön remek hely az alvásra. Például nem tudsz sokáig fennmaradni bulizni. A lámpaoltásnál elmegy az áram, szóval még tévét sem nézhetsz, könyvet sem olvashatsz. Csak elmész aludni. Emiatt valószínűleg Amerikában a legtöbb rab többet alszik, mint a dolgozó tömegek odakint. A Marionban napi 23 órát a cellában töltöttünk, és a legtöbb pasas a napi 8 óra mellett még délután is szundított egy-két alkalommal. Ez az alvástöbblet, valamint a rendelkezésre álló szabadidő és fölös energia kombinációja még a kiemelten őrzött büntetés-vég-rehajtó intézeteket is a hatékony calisthenic-edzés ideális helyszínévé teszi.

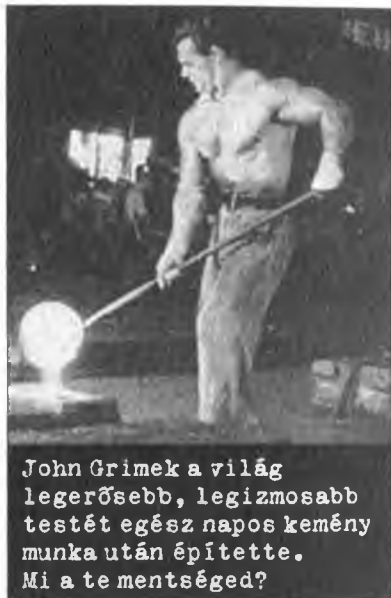
A külvilágban néha nehéz eleget aludni, különösen, ha vad vagy mozgalmatlan életet élsz. A legjobb, amit tanácsolhatok, hogy próbálj meg *rendszerességet* vinni az alvásodba. Utánozd a börtönkörülményeket: jelölj ki

magadnak egy villanyoltást legalább 9 órával az előtt az időpont előtt, amikor fel kell kelned. Ha rendszeressé válik az életedben ez a ritmus, a tested megszokja, és magától rááll.

## Az aktivitás mértéke

Nehogy azt gondold, hogy börtönbe kell vonulnod és cellában kell fetrengened ahhoz, hogy erősebb és izmosabb legyél! Az igaz, hogy az edzésprogramon kívül végzett sok és nehéz fizikai munka befolyásolhatja a fejlődésedet, de azért közel sem annyira, mint az emberek hiszik.

Kanada valaha élt legnagyobb erősembere, Louis Cyr egy fatelepen dolgozott, és emellett erősödött a legtöbbet. Joe Greenstein, aki Hatalmas Atom néven lett ismert erősember, dokkmunkásként ért el óriási fejlődést. A híres súlyemelő és testépítő, John Grimek edzés előtt kimerítő műszakokat nyomott le az acélöntödében. És a listát még folytathatnám...



**John Grimek a világ legerősebb, legizmosabb testét egész napos kemény munka után építette. Mi a te mentséged?**

Azt sem mondhatjuk azért, hogy minden rabnak könnyű. Lehet, hogy ez bizonyos börtönökben igaz – különösen a szigorított helyeken –, de a legtöbb fegyencnek dolgoznia kell bent. Amikor az Angolában tartózkodtam, teljes napokat dolgoztam a híres börtöngazdaságban, és a cellában edzettem munka után. Egyszer egy alabamai rabbal haverkodtam, aki a többiekkel összeláncolva dolgozott a tűző napon, de emellett is maradt energiája arra, hogy megcsinálja a maga fekvőtámaszait és felüléseit az út szélén!

Ha rendszeresen edzel, és hirtelen olyan melót kapsz, ahol kétkezi munkát végzel napi 12 órában, hetente ötször, azt az edzésed majdnem biztosan megsínyli. Amikor a megszokott rendszerünkben gyökeres változás áll be, az új munkateherhez való alkalmazkodás eltart egy ideig. Ha viszont a tested megkapja a munkához szükséges extra kalóriákat, észre fogod venni, hogy az ener-



giarendszereid rövid időn belül hozzászoknak ezekhez, és ismét képes leszel folyamatosan fejlődni a kemény erőedzéstől. A testnek sokkal nagyszerűbb az alkalmazkodóképessége, mint az emberek hiszik. Csak adj időt magadnak.

## Stressz

Az egész világ azt papolja, hogy a regenerálódásra leginkább a bennünket érő „stressz” miatt van szükségünk. Én nem veszem be ezt a New Age marhaságot. Úgy néz ki, mintha manapság a stressz uralná a mindennapi életünk legnagyobb részét: mindenki „stresszel”, és senki nem szégyelli terjeszteni, hogy mennyire kivan. Az emberek a stressznek tulajdonítják a túlélést, a betegségeket, és szabadságot vesznek ki a stressz miatt.

Odabent senki nem beszélt így – különben nagyon gyorsan célponttá válhatott volna. A börtönben megpróbálok *eltitkolni* a stresszt: a stressz gyengeség, a stressztől sebezhetőnek látszol. A börtönhöz képest ez a „stresszes” kinti élet nekem soha nem tűnt annyira stresszesnek. Mindig azt gondoltam, hogy azoknak, akik az idejük nagy részét keserű panaszkodással töltik a pénzgondok meg a párkapcsolati problémáik miatt, le kellene húzniuk pár hónapot bezárva, folyamatosan azzal a fenyegetéssel, hogy megerősokolják őket a zuhanyzóban, vagy véletlenül rossz „veteránt” sértenek meg, ezért megkéselik őket az ebédszünetben. Ez aztán teljesen más megvilágításba helyezné a „stressz” fogalmát.

Lehet, hogy az én szemléletem kissé egyoldalú, de a börtönben töltött hosszú idő alatt a kinti világról alkotott képem olyan lett, mint egy gyorsított felvétel. A dolgok mindig kicsit mások és kicsit rosszabbak, amikor újra kijövök. Teljesen lesokkolt, hogy mi lett Amerikából a legutóbbi feltételes szabadlábra bocsátásom óta... Az én példaképem John Wayne és Charles Bronson volt; a mai kölykök Paris Hiltonért és Britney Spearsért vannak oda. Ezek után nem meglepő, hogy a teljes önimádat korszakát éljük. A nemzet viszonylagos gazdasági jóléte a dekadens és korrupt médiával karöltve a saját gondolatainkba és a kis agyunk tartalmába burkolózó neurotikus kisgyerekké tett bennünket.

Felejtsd el a gondolataidat és az érzéseidet, egyszerűen csak *végezd el a munkát!* A háborús övezetekben küzdő gerilláknak nincs idejük stresszelní

– túl erősen koncentrálnak arra, hogy életben tudjanak maradni. Az afrikai nomádoknak sincs idejük azon gondolkodni, hogy mennyire kivannak, amikor beköszönt a szárazság. Sokkal inkább az foglalja le őket, hogy vizet találjanak, és hazavigyék a gyerekeiknek. Rúgd ki a pszichiáteredet, és csinálj inkább pár fekvőtámaszt! Garantálom, hogy jobban leszel!

Szedd már össze magad, Amerika!

## Házastársi látogatások, avagy a randiszoba (...és a szex!)

Oké, még egy téma, amelyben elég ódivatúnak fogok tűnni. (Kezdem megszokni.) Sok állami börtönben van randiszoba. Ez az a hely, amelyet (ahogy a kaliforniai börtönökben mondják) a „hosszú családi látogatásokra” tartanak fenn... amit te meg én egyébként szexnek neveznénk. A szövetségi börtönökben nincs házastársi látogatás, és amíg ott voltam, egyre több időt töltöttem a szex és az edzés közötti kapcsolatról gondolkodva.

Sok régi erősember vélekedett úgy, hogy a túlzott szexuális aktivitás jelentős szerepet játszik az erő és az állóképesség csökkenésében. Nem csak az erősportolók gondolták így: az 1970-es évek előtt sok bokszedző kérte arra a versenyzőit, hogy az összecsapást megelőző héten már tartózkodjanak a há-lószobai ténykedésektől. Az uralkodó vélemény az volt, hogy a szexuális aktus megcsapolja az energiatartalékokat, amelyeket inkább a fizikai teljesítmény céljaira kellene fordítani. *Küzdelem előtt nincs szex!* – rendelkeztek az edzők.

Az, hogy a szex valamilyen módon elszívja a test energiáit, nagyon régi elképzelés, és sok kultúrában megtalálható. A taoisták szerint a szexuális erő – a *jing* – átalakul fizikai energiává, *chivé*. Ha elpazarolod az előbbit, elveszíted az utóbbit. A hindu „tantrikus” szex gyakorlása azon a gondolon alapul, hogy a szexuális energia megtartható és elraktározható a testi egészség javítására. Ha elég messzire tekintesz vissza, a világon mindenütt találhatsz hasonló elméleteket.

Manapság a sportkutatók inkább csak nevetnek ezeken a régi elképze-  
léseken – általában primitív babonáságnak tartják őket. Én nem vagyok

ebben ennyire biztos. A börtönben töltött évek miatt jól tudom, hogy milyen a szexuális frusztráció, és meg vagyok győződve arról, hogy ez a frusztráció arra kényszerít, az energiát más módon vezesd le. Sok vérmesebb rabnál ez a felhalmozódott feszültség csak kemény fizikai edzés útján tud felszabadulni. Amikor szexuálisan kielégült vagy, hihetetlenül lazává, majdnem kábulttá válsz. A legutolsó dolog, amire vágysz, az egyik sorozat fekvőtámasz a másik után. Ha viszont nem jut semmi, a tested feszült, kiélezett és ideges – tökéletes állapot a sporttevékenységre.

A szex az egyik legjobb dolog az életben, tehát nyilván nem akarlak rávenni arra, hogy szerzetesnek vonulj vagy kirúgd a barátnődet az ágyból. Egyszerűen légy tudatában a szexuális életednek, és annak, ahogyan ez az erőszintedre hat. Ha egyéni csúcspontot szeretnél döntögetni, akkor a nagy edzés előtt pár éjszakával már ne szexelj. Lehet, hogy meg fog lepni az eredmény.

## Mezítlábasok

A dohányzás az igazi mumusom. A börtönökben nagyon gyakori – sokkal inkább, mint manapság a rácsokon túl. A raboknak általában rengeteg időt kell elütniük valamivel, és a legtöbbeknek kisebb gondjuk is nagyobb annál, mint hogy 20 év múlva tüdőrákot kaphatnak. Egy átlagos rab egyébként is legfeljebb pár napra vagy hétre előre gondolkodik. Amennyiben bent az életedet ennél nagyobb szakaszokban terveznéd meg, teljesen becsavarodnál, különösen akkor, ha hosszú ideig ülsz.

A dohány a legfontosabb cserealap ott, ahol engedélyezik. A normál cigaretta – bent „gyári” a neve – ritka, mint a fehér holló. Az olcsóbb, kézzel sodort darabok sokkal általánosabbak; ezeket *mezítlábasnak*, *sodortnak* vagy *papírrólónak* is hívják. Természetesen ezek is féltékenyen őrzött kincsek. Az alapszabály: soha ne nyúlj hozzá a másik főszer cigijéhez! Ha a dohányosok nem tudnak cigarettapapírt keríteni, nagyon kreatívak tudnak lenni. Használják azok mindent a vécépapír-csomagolástól kezdve a börtönbiblia lapjaiig. Azt mondják, hogy a cigizés legalább olyan függőséget okoz, mint a heroin, és az alapján, amit hosszú évek alatt láttam bent, biztos vagyok benne, hogy ez így is van.

Valószínűleg szerencsés vagyok, mert soha nem kaptam kedvet a mezítlásosokhoz. Gyerekkoromban kipróbáltam – gondolom, mint minden gyerek –, és hánytam tőle. Soha nem vettem újra a számba azt a koszos rákrudacskát, aminek nagyon örülök. A dohányzás nemhogy segítene a kiszabott idő eltöltésében, hanem egyenesen *megnehezíti* azt. Amikor a cigiseknek *van* dohányjuk, görcsös igyekezettel próbálják elérni, hogy minél tovább kitartson, miközben kényszeresen csak szívják. Amikor viszont *nincs* cigi, rosszul érzik magukat, és kizárólag arra tudnak gondolni, hogyan szerezzenek. Vesztes helyzet... Bent a cigarettázók sokkal nyomorultabbak, mint a nem dohányzó rabok.

Annak ellenére, amit esetleg a témával kapcsolatban hallottál: attól még dohányozhatsz, ha sportolsz. Sok dohányzó börtönsportolóval találkoztam, és páran nagyon jók voltak abban, amit csináltak. Joe DiMaggio is, Jesse Owens is, sőt Babe Ruth is cigarettázott. Ezek a fickók tényleg nagyszerűek voltak – bár ha nem cigiztek volna, valószínűleg még ennél is nagyszerűbbek lettek volna.



Az évek során mindent kipróbáltam, amit le lehet nyelni vagy be lehet lőni, a gombától a nevetőgázon át az LSD-ig, DMT-ig és házi amfetaminig. Hülye voltam, ezért nem várom el senkitől, hogy megfogadja a tanácsomat, és kerülje a cigit. Ha pöffékelsz, inkább nézd meg ezt a két képet két tüdőről. A bal oldali egy nem dohányzó emberé, a jobb oldali egy láncdohányosé.

Amikor keményen edzel – akár az erő, akár az állóképesség, akár bármilyen sportteljesítmény a cél –, jó nagy slukkokat szívsz be a levegőből. Az oxigén áthalad a tüdőkön, majd a vér eljuttatja az izmokhoz. Az oxigén minden élő szervezetnél az energia létrehozásának kimagasló fontosságú eleme. Minél nagyobb egy szervezet energiaigénye – például az edzések alatt –, annál több oxigénre van szükség, amelyre az emberek csak *légzésen* keresztül tudnak szert tenni.

Aki megpróbálja a calisthenicet vagy valamelyik gyakorlatot ebből a könyvből, ezt mind tudni fogja. Az edzettség *teljesen* a légzés és az oxigén kapcsolatától függ. De amikor rágyújtasz arra a cigarettára, akkor a lehető leghatékonyabb módon próbálsz elbaltázni ezt a kapcsolatot. A dohány-

füst számos mérgeanyagot tartalmaz, amelyek rombolják a levegő cseréjéhez létfontosságú léghólyagokat és kapillárisokat. A károsodás már az első belélegzésnél elkezdődik, de idővel a probléma rosszabbá válik, mivel a dohányzás miatt ragacsos kátrány halmozódik fel a légzőszervekben. Ez a kátrány áthatolhatatlan korlátot képez a tüdőszövet és a beszívott levegő között, ezért néz ki úgy, hogy a komoly dohányosok tüdeje nehezen jut elég levegőhöz, amikor kifulladásig.

Még ha sikerül is némi oxigént juttatni a rendszerbe, a dohányzás remek munkával el is rontja ezt. A cigarettafüst egyik összetevője a szén-monoxid, amely bekerül a rendszerbe, és hozzákapcsolódik a vérkeringésben az oxigént szállító molekulához, a hemoglobinhoz. Ennek következtében a test hemoglobin-hadserege leromlik, és sokkal kevesebb oxigént lesz képes a nélkülöző izmokhoz (a szívet is beleértve) juttatni. A testbe bejutó dohány – még akkor is, ha csak rágszálod – radikálisan növeli a pulzusszámot, csökkenti az állóképességet. A dohányzás olyan betegségekhez is hozzájárul – vagy okozhatja őket –, mint a krónikus hörghurut, a szívbetegség, a tüdőtágulás vagy a rák különböző fajtái. Ezek jobb esetben tönkreteszik az edzésedet. Rosszabb esetben megölnék.

Ha most is dohányzol, és optimalizálni akarod a fizikai képességeidet, próbálj meg leszokni, vagy legalább vegyél vissza belőle. Ha nem dohányzol, akkor ne is kezd el!

## Börtönpia

Az ivás elég ritka a börtönben. Ez éppen a dohányzás ellentéte. Kint egyre kevesebben kezdenek cigizni, míg azokban a börtönökben, ahol engedélyezik, rengeteg rab hülyére cigarettázza magát. Ezzel ellentétben Amerikában elég komoly hagyományai vannak az ivászatnak, de ez nem nagyon szivárog be a börtönökbe.

Ennek teljes mértékben a *hozzáférhetőség* az oka. A cigarettát sok helyen engedélyezik, az italt nem. (A rekreációs drogok is tilosak, de azokat könnyebb becsempészni – például testnyílásokban –, mint mondjuk egy üveg konyakot.) Ennek persze megvan a maga oka: semmi nem csinál akkora seggfejet az emberekből, mint a pia.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a rabok nem élveznek alkalmanként alkoholtartalmú italokat – ó dehogy! Sok, egyébként részeges alak bent is kotyvasztja stikában a maga kis *börtönpiáját*, *mazsolarumját* vagy *szilvását*. Minden rabnak megvan a saját receptje ehhez a visszataszító pancsolmányhoz. A szabványeljárás a következő: végy egy szemeteszákot, lötytents bele némi vizet, és dobjál utána valami gyümölcsöt – a mazsola, a gyümölcssaláta, az alma és a szőlő a legnépszerűbbek. Régen a szilva volt a kedvenc alapanyag az ilyen választékos ízlésű alkeszek körében, innen ered a *szilvás* név. Ezt a gusztustalan keveréket *motornak* becézik. A pépes, darabos kotyvalékot aztán melegen kell tartani – meleg vizes fürdőben vagy a fűtésű mellett – nagyjából 1 hétig, hogy megerjedjen. Néha extra összetevők is kerülnek bele, mint a száraz kenyér vagy ketchup, mivel úgy gondolják, hogy a bennük lévő élesztő és cukor felgyorsítja az erjedési folyamatot. Az „erjedés” itt nagyon jóindulatú kifejezés, a „megrohasztás” mindenképpen hívebben tükrözi a valóságot. Ha a trutyóm elkészült, le kell szűrni, és már lehet is inni. A cucc majdnem olyan hatásos, mint a denaturált szesz – egyetlen zacskó szilvástól egy egész blokk ki tudja ütni magát.

Néhányszor részesültem abban a „megtiszteltetésben”, hogy megkínáltak a szilvással, de mindig visszautasítottam, mert iszonyú hányásszaga van. Egyáltalán nem túlzok: mesélték, hogy szilvást inni olyan, mint hideg hányást kortyolgatni. Még a kipróbált öreg alkoholistáknak is befogott orral kell inniuk, nehogy azonnal kiokádják.

És mi a helyzet az itallal odakint? A közegészségügyi szervek azt mondják, hogy a mértékletes alkoholfogyasztás jó hatással lehet az egészségre. Hát lehet, de sportbeli előnyt egyáltalán nem tulajdonítanak neki. A sör, a bor és a pálinkák csak kövérré és lomhává tesznek, ami éppen az ellenkezője annak, ami egy börtönsportoló lenni szeretne. Ha most éppen túl sokat iszol, és vissza akarsz venni belőle, próbálj összedobni magadnak egy jó kis szilvást. Pár korty belőle, és garantált, hogy évekid rá sem nézel majd az alkoholra!



**Hányingert keltő lötyty – a szilvás.  
Messziről kerüld el!**

## Hernyő, narkó, kokó

Életemben sok hibát követtem el, és készséggel elismerem, hogy a legnagyobb ezek közül az volt: tinédzserként kipróbáltam a kábítószereket. Nagyon rövid idő alatt eljutottam a marihuánától az amfetaminig, majd áttértem a kokainra és a heroinra. A dolog ott kezdődik, hogy ezek nélkül sosem kötöttem volna ki a börtönben. A függőségem a San Quentinbe is elkísért, amitől az ottlétem első éve egyszerűen pokoliak voltak. Most, amikor ezt a könyvet írom, teljesen tiszta vagyok, minthogy már több mint 20 éve nem nyúltam semmihez.

A drogok döbbenetes hatással vannak a börtönéletre. Kint senki nem fogja fel igazán, mennyire rossz a helyzet – sem a rendőrség, sem a média, a politikusok meg pláne nem. A kábítószer-kereskedelem masszív börtönipar. A tiltott anyagokat a személyzet, a látogatók, a családtagok és az „öszvérek” vagy „kuffernyuszik” (akik a fenekükbe feltolva hozzák be a cuccot) csempészik be. A szállítmányokat a kint dolgozó rabok veszik fel. Néhány helyen egyszerűen csak átdobják a falon. Így a kemény drogok mindenhol jelen vannak. Pont olyan könnyű bent is hozzájutni, mint kint. Sőt, néhol még könnyebb is. Korábban mondtam, hogy a börtönélet előnyökkel is jár egy sportoló számára, mint a fegyelem, a szabályok, a napirend stb. Ez igaz, de a dolog nem ilyen egyszerű: a börtönben komoly buktatók is vannak, és ezek közül a drogok jelenléte a legrosszabb.

Az ár, amelyet a rabok maguk fizetnek ezért a méregért, minden képzelet felülmúl. A drogok bent belső konfliktusokat okoznak az egyes klikkek között, kint utcai bandaháborúkat. A kínálat és a kereslet a drogüzlettel kapcsolatos versennyel együtt irtózatos erőszakot szül. A drogtartozásokból agyonverések és gyilkosságok lesznek. Minden, ami a droggal kapcsolatos, csakis fájdalomhoz vezet.

Sokat tudnék mesélni a kábítószerelés okozta különböző betegségekről és tünetekről, de azok, akik folyamatosan ezekről beszélnek, nem értik a lényegét. Persze hogy a kábítószeresek károsítják a testet – bizonyos dózisban és kombinációban gyorsabban ölnek, mint egy teherautó teljes sebességgel –, de leginkább az *elme* szenved a drogozástól, sokkal jobban, mint ahogy a test valaha is tudna. Amikor függő vagy, az egyetlen, ami számít, a következő adag. Ha erre a szintre süllyedsz, az olyan, mintha minden gondolatodat és viselkedésedet fordítva huzalozták volna be: a bűnözés ebből elkerülhetetle-

nül következnek. Szerintem tízből kilenc ember börtönbe kerülésének a hátterében a kábítószer áll. A drogok alattomos szerek, és sokkal mélyebbre eszik magukat, mint képzelnéd. Én fizikailag nagyon hosszú ideje megszabadultam a drogtól, de egy részemet még mindig fogva tartják. Amikor belecsúsztam ebbe az életstílusba, az akkor megismert kapcsolatok és körök sokáig velem maradtak, akkor is, amikor már tiszta voltam – és ez olyan romboló kört indított meg a viselkedésemben, amellyel hosszú ideig küzdenem kellett.

Most már tudom, hogy ez egy ördögi kör (a magam példáján, de sok barátomén is), de nem volt ez mindig ilyen egyértelmű. Soha nem az. Senki nem azért kezd drogozni, hogy egy gusztustalan, szánalmas, csontsovány, jövő nélküli fizikai ronccsá váljon. Senki nem azért lövi magát heroinnal, hogy függővé váljon. Senki nem azért szív először cracket, mert paranoiás, erőszakos szociopata akar lenni. Az emberek azért próbálják ki ezeket a szereket, mert olyan különlegesnek tűnnek, mert olyan király lehet... Mert poén... Ez is része a drogokhoz tapadó illúzióknak. Hihetetlenül erős ez az illúzió, éppen ezért semmi értelme azt mondani a fiataloknak, hogy ne nyúljanak partidrogokhoz. Akiknek elég eszük van, úgyis átlátnak ezen a hamis képen, és bele sem kezdenek az ilyesmibe. Akik pedig nem látnak túl az illúzióon, azok úgysem fogják észrevenni a közeledő problémákat – csak ha már túl késő.

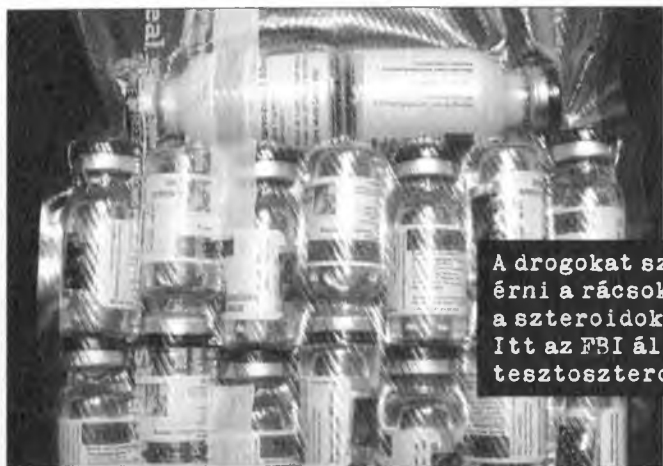
Idővel fokozatosan leálltam a kábítószerekről, de nem volt könnyű, mert eléggé függő személyiség vagyok. Hála a jó égnek, rátaláltam a sportra, és sok tekintetben ez lett az új „drogom”. Akkor még nem gondoltam erre, de most már látom, hogy ez történt. Calisthenic nélkül már valószínűleg halott lennék. Ehelyett egészségesebb és edzettebb vagyok, mint valaha, az erőszintem pedig kirobbanó. Remélem, egészen öregkoromig fogok még fejlődni.

## Felturbózza:

## az anabolikus szteroidok

A legtöbb ember – még a legostobább izomagy is – tudja, hogy a pia, a cigi és a partidrogok tönkreteszik a fizikai kondíciót. A nagyközönség szemében azonban a szteroidok, illetve a hasonló sportdrogok teljesen különböző dolgok. Azt talán sejtik, hogy – hosszú távon – a szteroidok károsíthatják az egészséget, de jót kacagnának azon a gondolaton, hogy a *fizikai*





A drogokat széles körben el lehet érni a rácsok mögött, és ezalól a szteroidok sem kivételek. Itt az FBI által begyűjtött tesztoszteronampullákat látunk.

teljesítményre is rossz hatással lehetnek. Végül is az a lényegük, hogy „teljesítményfokozók”, nem? Amerikában a legtöbb élsportoló amúgy is benne van a bizniszben, ugye? Csak nézd meg a hatalmas méretű profi testépítőket: mindenki tudja, hogy ezek a fickók masszív adagokban tolják. Akkor hogyan tehetnének rosszat az edzésben? Ez most biztos valami átverés, igaz?

Az emberek általában így gondolkodnak a szteroidokról és a hasonló szerekről. De tévednek, mert a sztorinak csak az egyik oldalát ismerik.

Az anabolikus szteroidok – az olyan összetevők, mint a *Dianabol*, a *Winstrol* és a *Nandrolone* – a testedben lévő férfihormont, a *tesztoszteront* utánozzák. Ez a herékben termelődik (a neve a latin *testis* 'here' szóból származik). Tesztoszteron áraszt el, amikor a pubertáskorba lépsz, és hirtelen a semmiből bukkannak elő azok a szállkás izmok. Amikor szteroidot szedsz, hasonló jelenség megy végbe, csak kiterjedtebben: egy második kamaszkoron mész keresztül – hangulatváltozásaid lesznek, a hangod is megváltozik –, illetve emellett ugrásszerű izomtömeg-növekedés is jelentkezik.

Ez remekül hangzik, és bizonyos szempontból az is – legalábbis egy ideig. No de itt jön egy jelentős hátrány: amikor a mesterséges tesztoszteront elkezd belepumpálni a szervezetedbe, a saját golyóid úgy fogják érezni, hogy itt már nincs szükség az ő aktív szolgálatukra – és feladják. A szteroidhasználók saját tesztoszterontermelése tehát lényegében leáll. (Ezért elkerülhetetlenül összemennek a golyóik. Bocs, fiúk, de tudjátok, hogy így van!) Egy idő után, mint minden más szer esetében, a szteroidok hatása is csökkenni kezd, mi-

vel a test idővel egyre inkább hozzászokik a használatukhoz. Emiatt el kell kezdeni „ciklizálni” őket, ami szép orvosi nyelven megfogalmazva annyit jelent, abba kell hagynod a cuccot, hogy amikor majd újrakezded, megint megjelenhessen a hatása.

Ez az a pont, ahol a sz\*r belekerül a ventilátorba. Szerinted mi történik, ha leállsz a szteroidokkal? Visszatérsz a szer szedését megelőző szintre az izom, az erő és az edzettség tekintetében? Hát nem. Ezek ugyanis jórészt a hormonszintedtől függenek, és különösen a tesztoszterontól. Amikor a szert használó külső tesztoszteronpótláshoz nyúl tabletták és injekciók formájában, a saját tesztoszterongyárai (a golyói) leállnak. Ezért amikor lejönnek a szerről, nagyon alacsony lesz a tesztoszteronszintjük – sokkal alacsonyabb, mint egy átlagos férfinak. Így az izmok szó szerint lecsúsznak róla, és a helyüket napról napra átveszi a puha, laza hús. Nem sokkal ezután a szteroidos csókának kevesebb izma és ereje lesz, mint a drog előtt volt. Igen, jól értetted: a szteroidokkal idővel *kisebb* és *gyengébb* leszel. Ha megkérdezed a rendszeres használókat, megmondhatják, hogy a folyamatos romlás gyakorlatilag szemmel látható minden alkalommal, amikor csak a tükörbe néznek.

Ennek a lefelé mozgó ciklusnak a fizikai hatásai is szörnyűek, de a kemény fickókra mért pszichológiai hatása egyszerűen *megsemmisítő*. Képzeld el, hogy te vagy a legnagyobb, legjobban felpumpált nagyfiú a placcon, és hirtelen Hulk Hogan helyett úgy nézel ki, mint Mr. Bean. Az agresszió és az önbizalom hatalmas csapást szenved. Persze a kihagyás után még ott van a lehetőség, hogy újrakezddjék, de a kár már megtörtént az elmében és a testben, a szer használójának pedig növekszik az ilyen műszemetektől való *függősége*.

Tudjuk, hogy rengeteg élsportoló szteroidokon él, és a képességeik radikális csökkenése nem zavarja őket, hiszen csak egy viszonylag rövid versenyidőszakban kell csúcsformában lenniük. Ilyenkor keresik a nagy pénzeket. Az év többi időszakában lejönnek a szerről, és ha a teljesítményük meredeken zuhan is, akkor mi van? A börtönben sok rab rájön, hogy a szteroidok nem segítenek az egész évben megmaradó, nagyszerű test elérésében. Ha szteroidon élsz, a csúcsformáid fantasztikusak – már ha nem zavar a cici (*gino*), a hajhullás és az összezsugorodott golyók –, de amikor le kell jönnöd róla, a mélypontok mentálisan és fizikailag is baromi rombolóak. Emiatt bent iszonyú sebezhetővé válsz.

Ha hatalmas erőt, atletikusságot és csúcsformát akarsz az év 365 napján, akkor felejtsd el a szteroidokat. Inkább lödd be magad egy kis akaraterővel. Ígérem, jót fog tenni!

## Lámpaoltás!

Sok amerikai börtönben a „straight edge” (’egyenes szél’, ti. ’tiszta életet élni, periférián lenni’) kifejezéssel illetik a rabok egy bizonyos fajta életmódját. A legtöbb fegyenc a túlélés érdekében bandákhoz csapódik, drogozik és részt vesz minden olyan ártalmas tevékenységben, ami az ilyesmivel jár. A „straight edger” más: egyedül tölti az idejét, fegyelmezetten, mint egy harcos szerzetes. Lehajtod a fejedet, a saját dolgoddal foglalkozol, tiszta és céltudatos vagy. A „straight edger” nem mérgezi a testét alkohollal, droggal vagy nikotinnal. Kontrollálja magát.

Ez az a filozófia, amely egyre inkább vonzott a rácsok mögött. A legtöbb valóban komoly börtönsportoló így állt a benti életéhez. Úgy láttam, hogy minél szigorúbban alkalmaztam ezt a hozzáállást, annál többet profitáltam az edzésből. Amikor kicsit kiengedtem, az eredmények lassabban jöttek.

Nem kell bezárva lenned ahhoz, hogy „straight edger” legyél. A kinti világban rengeteg egészségtelen szórakozás és tiltott kísértés van. Ha elkezd valóban komolyan venni az edzést, kövesd az ebben a fejezetben adott tanácsaimat!

Gyerünk, járj egyenesen!

## 18. BÖRTÖNÉTREND

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS FOGYÁS A BÖRTÖNBNEN

**A**merikában nincs univerzális szabály a rabok táplálására a 8. alkotmánymódosítás általános célkitűzésén és azokon a külön jogszabályokon túl, amelyek az általában bárhol felszolgált ételekre vonatkoznak. Emiatt a különböző állami börtönök saját belső szabályozást alkalmaznak a rabok étrendjére. Úgy tűnik, hogy az egyetlen nemzeti követelmény a napi háromszori étkezés, de tapasztalataim szerint ezek az ételek nagyon változók.

Sok testépítő komoly erőfeszítéseket tesz azért, hogy „tisztán” egyen, amikor először bekerül. Megecsnek minden jó cuccot, amit a tányérjukra raknak – hús, tojás, zöldség –, az olyan szemeket pedig, mint a sült krumpli vagy a puding, ott hagyják. Néha cserélgetnek más rabokkal. Ez az igyekezet csak ritkán tart 3 hétnél tovább: a kalória iránti vágy erősebb a tisztán egészséges étrendnél, és végül annyit esznek, amennyit csak tudnak, akár beleillik a menü a korábbi életmódjukba, akár nem.

Nekem gyors az anyagcserém, ezért eleinte nehéz volt teleennem magamat a börtönben. A helyzetet rontotta, hogy a bent töltött évek alatt minden egyes napon edzettem, néha több tucat sorozatnyi kemény, testsúllyal végzett gyakorlattal. Azért mégis sikerült, és idővel megtanultam fejlődni a börtönkoszton is. A börtönmenü általában nem tökéletes, de az biztos, hogy nem kell koplalni – legalábbis a legtöbбекnek nem.

Bizonyos tekintetben a börtön nem különbözik a külvilágtól: sok kővér pasas ül bent is. Pár helyen (nem mindenhol) pluszkaját is vehetsz a raktárból a személyiden lévő pénzből. A kevésbé szigorúan őrzött helyeken a család által küldött étel is fontos valuta. Akár hiszed, akár nem, vannak, akik főznek is a cellájukban. Én soha nem jártam olyan helyen, ahol a rabok főzőlapot vagy mikró-t tarthattak a cellájukban, de tudom, hogy van, ahol lehet merülőforralót használni – csak akkorát, amellyel egy pohár vizet fel lehet forralni az instant kávéhoz: „szűrósnek” hívják. Akiknek extra kajájuk van, ezzel szoktak tasakos levest meg tésztát főzni.

Ahol nincsen ilyen luxus, ott sok életfogytos – akik nagy erőemelők és testépítők – megpróbálja kibulizni, hogy a konyhára osszák be őket. Ha elég óvatosak, így egy halom extra nyalánksághoz hozzájuthatnak. Egy csomó veterán rab pedig kierőszakolja a kaját a gyengébbektől meg az új husiktól. Ez, mondjuk, elég gyakori. És ott van még a csempészés: étrend-kiegészítők, vitaminok és fehérjekoncentrátumok ugyanúgy bejutnak, mint a szteroidok és a heroin.

Én soha nem éltem ezek közül egyikkel sem, valószínűleg mert túlságosan lusta voltam hozzá. Csak megpróbáltam kihozni a maximumot abból, amit a tálcámra tettek. Sok fickót sokkol a napi háromszori étkezés, mert odakint azt esznek és akkor, amit és amikor akarnak. Bármikor vehetnek egy vödör KFC-s csirkeszárnyat az éjszaka közepén, ha akarnak, meg lehet csokit is nassolni az étkezések között. A börtönben persze nem így van, és a testednek időbe telik, amíg alkalmazkodik ahhoz, hogy megmondják, mikor mit egyen. Pár hónap alatt a vércukorszint azért alkalmazkodik a rendszerességhez. Én mindig naponta háromszor eszem, most is, hogy kint vagyok. Lehet, hogy furán hangzik, de megszoktam. Ha nem így eszem, a gyomrom azt hiszi, hogy valami baj van. Ha nem tudod, hogyan táplálkozz, szerintem próbáld ki ezt is.

## Evés a rácsok mögött

Mivel az egyes börtönök külön szabályozzák a saját étrendi irányelveiket, nem létezik egyetlen szabványmenü. Az étel évszakonként és területenként is változik, de azért nagyjából meg tudom mutatni, hogy miket esznek a rabok. Az alábbiakban 2 napi mintamenüt találsz, utána megnézheted a szövetségi börtönhivatal által kibocsátott hivatalos, 3 hétre szóló menüajánlást.

Ez az étrend elég messze van a manapság „fitnessdiétának” nevezett menüsortól, így sokan el sem hiszik, hogy ilyen kajálás mellett valaki erősödhet vagy izmot építhet. De rabok ezrei – közülük néhányan valóban fantasztikus sportolók – éppen ezt teszik annak ellenére, hogy éveken keresztül ezen a koszton élnek.

### BÖRTÖNMENÜK

#### 1. MENÜ

Reggeli: Kukoricapehely tejjel  
Pirítós és zselédesszert  
1 narancs  
Kávé

Ebéd: Spagetti húsgombóccal  
Sajtsaláta  
2 fánk  
1 pohár tej

Vacsora: Fasírt hagymaszósszal  
Főtt rizs  
Zöldbab  
3 süti  
1 pohár kóla

#### 2. MENÜ

Reggeli: Korpapehely tejjel  
Pirítós és zselédesszert  
2 alma  
Kávé

Ebéd: Csirkeszárnyak  
Vegyes zültség  
1 brownie  
1 pohár tej

Vacsora: Hamburger  
Krumplipüré  
Kukoricakenyér  
Zselédesszert  
Víz

**Szövetségi börtönhivatal  
Hivatalos menü - 1. hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Narancs 1 csomag zabpehely 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Alma 1 csomag müzli 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Banán 1 csomag zabpehely 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag müzli 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 1 csésze kávé 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 1 csésze kávé 2 csomag zselédesszert 2 margarin
Virslis bab Krumpli 2 mustár 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	1 doboz szardínia 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Narancs Kóser ital	Marhafasírt Barnamártás Tört krumplice Vegyes zöldség 3 szelet kenyér 2 margarin Banán Kóser ital	1 csomag felvágott 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Narancs Kóser ital	Csirkeszárnny Szósz Tört krumplice Zöldborsó 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	1 doboz tonhal 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Alma Kóser ital	Alma Spanyol (krumplis) tortilla Krumplis 1 csomag gabonapép 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin Kóser ital
Halfilé Paradicsomszósz Fehér rizs Limabab 2 tartárszósz 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Pulykaszelet Mártás Tört krumplice Vegyes zöldség 3 szelet kenyér 2 margarin Narancs Kóser ital	Csirke vadász módra Paradicsomszósz Gomba Tészta Répa 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Vegetáriánus csilis bab Fehér rizs Vegyes zöldség 3 szelet kenyér 2 margarin Narancs Kóser ital	Salisbury steak Barnamártás Tört krumplice Limabab 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	114 gogyoróvaj 4 csomag zselédesszert 1 csomag chips Zöldséglé 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Spagetti Húsolyó Paradicsomszósz Zöldborsó 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital

\* Átlagos tálcá tartalma

\* Azokban az intézményekben, amelyekbe az ételt máshonnan szállítják, vagy ahol korlátozott a forró vízhez való hozzáférés, a forró gabonapehely 1 csomag gabonakorpával helyettesíthető.

**Szövetségi börtönhivatal  
Hivatalos menü - 2. hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Narancs 1 csomag zabpehely 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Alma 1 csomag müzli 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Banán 1 csomag zabpehely 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag müzli 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 1 csésze kávé 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Alma 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 1 csésze kávé 2 csomag zselédesszert 2 margarin
1 csomag felvágott 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Alma Kóser ital	Csirkeszendvics Csirkemártás Tört krumplice Vegyes zöldség 2 salátaöntet 2 mustár Narancs Kóser ital	1 doboz szardínia 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Banán Kóser ital	Salisbury steak Barnamártás Tört krumplice Limabab 3 szelet kenyér 2 margarin Narancs Kóser ital	Virslis bab Krumplis 2 mustár 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	1 doboz tonhal 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Alma Kóser ital	Alma Sajtos rántotta Krumplis 1 csomag gabonapép 3 szelet kenyér 2 csésze főlözött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin Kóser ital
Zöldséggel töltött káposzta Paradicsomszósz Petrezselymes krumplice Vegyes zöldség 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Marhafasírt Barnamártás Tört krumplice Vegyes zöldség 3 szelet kenyér 2 margarin Narancs Kóser ital	Csirkes tészta Csirkemártás Zöldbab Fehér rizs Borsó és répa 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Vegetáriánus szelet Gombamártás Fehér rizs Limabab 3 szelet kenyér 2 margarin Narancs Kóser ital	Spagetti Húsolyó Paradicsomszósz Zöldborsó 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	114 gogyoróvaj 4 csomag zselédesszert 1 csomag chips Zöldséglé 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Halfilé Paradicsomszósz Fehér rizs Limabab 2 tartárszósz 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital

\* Átlagos tálcá tartalma

\* Azokban az intézményekben, amelyekbe az ételt máshonnan szállítják, vagy ahol korlátozott a forró vízhez való hozzáférés, a forró gabonapehely 1 csomag gabonakorpával helyettesíthető.

## Szövetségi börtönhivatal Hivatalos menü - 3. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Narancs 1 csomag zabpehely 3 szelet kenyér 2 csésze főzőzött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Alma 1 csomag müzli 3 szelet kenyér 2 csésze főzőzött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főzőzött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Banán 1 csomag zabpehely 3 szelet kenyér 2 csésze főzőzött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag müzli 3 szelet kenyér 2 csésze főzőzött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Narancs 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főzőzött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin	Alma 1 csomag gabonakorpa 3 szelet kenyér 2 csésze főzőzött tej 1 csésze kávé 2 csomag zselédesszert 2 margarin
Csirkeszárny Szósz Tört krumpli Zöldborsó 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	1 csomag felvágott 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Narancs Alma Kóser ital	Virslis bab Krumpli 2 mustár 3 szelet kenyér 2 margarin Banán Kóser ital	1 doboz tonhal 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Narancs Kóser ital	Csirkés szendvics Csirkemártás Tört krumpli Vegyes zöldség 2 salátaöntet 2 mustár Alma Kóser ital	1 doboz szardínia 1 csomag chips 1 zöldséglé 3 szelet kenyér 2 salátaöntet 2 mustár Alma Kóser ital	Alma Spanyol (krumplis) tortilla Krumpli 1 csomag gabonapép 3 szelet kenyér 2 csésze főzőzött tej 2 csomag zselédesszert 2 margarin Kóser ital
Salisbury steak Barnamártás Tört krumpli Limabab 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Pulykaszelet Mártás Tört krumpli Vegyes zöldség 3 szelet kenyér 2 margarin Narancs Kóser ital	Spagetti Húsoglyó Paradicsomszósz Zöldborsó 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Csirkés részta Csirkemártás Zöldbab Fehér rizs Borsó és répa 3 szelet kenyér 2 margarin Narancs Kóser ital	Marhafasírt Barnamártás Tört krumpli Vegyes zöldség 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	114 gogyoróvaj 4 csomag zselédesszert 1 csomag chips Zöldséglé 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital	Halhlé Paradicsomszósz Fehér rizs Limabab 2 tárdrzósz 3 szelet kenyér 2 margarin Alma Kóser ital

\* Átlagos tálcra tartalma

\* Azokban az intézményekben, amelyekbe az étel más módon szállírtják, vagy ahol korlátozott a forró vízhez való hozzáférés, a forró gabonapehely 1 csomag gabonakorpával helyettesíthető.



Mielőtt a táplálkozási szokásaid túl bonyolulttá válnának, tanulj a börtönétrendből, és figyelj az alapvető irányelvekre:

- A rendszeresség nagyon fontos tényező egy sportoló számára. Próbálj mindennap ugyanabban az időpontban enni, hogy a tested tudja, mikor számíthat a tápanyagokra.
- Egyél elég kalóriát ahhoz, hogy edzeni tudj. Ha kemény edzésprogramod van, nem kell mindennap tartózkodnod a „szemét kajáktól” – mint a süti, a zselédesszert, az édesség –, ha csak módjával fogyasztasz belőlük.
- Ne egyél túl sokat. Amennyiben gyors az anyagcseréd, egy (vagy két) kis nasi belefér, de napi három étkezés fedezi a szükségleteidet. Ha nagyon nagydarab vagy, akkor sem kell többször enned, csak arányosan többet.
- Ne egyél túl keveset. Amikor leülsz enni, normális mennyiséget rakj a tányérra akkor is, ha épp akkor nem vagy éhes. Ha lespórolod az egyik főétkezésedet, csak éhes és fáradt leszel később. Idővel a tested kitalálja, hogy mikor jön majd az étel, és automatikusan jó étvágyad lesz olyankor.
- Az étrended legyen kiegyensúlyozott. Ezt úgy értem, hogy mindennap egyél húst, gabonát vagy gabonapelyhet, tejterméket (tej, sajt, tojás stb.), zöldséget és gyümölcsöt. Ha vegetáriánus vagy, fogyassz több tejterméket.
- Igyál sokat. Minden étkezéshez igyál valamit, de napközben is pótolod folyadékot.

Próbáld ki ezeket a szabályokat, mielőtt a nehezen megkeresett pénzedet fehérjeperokra, energiaszeletekre és étrend-kiegészítőkre költenéd. Talán azt veszed majd észre, hogy az edzés jobban megy, mint előtte, és valójában nincs is szükséged drága étrendre. Fogadok, hogy elégedett leszel az eredménnyel.

## Folyadékbevitel

Az emberi lények legfontosabb szükséglete az oxigén, amelyet a körülöttünk lévő levegőből szűrünk ki. A második legfontosabb anyag a víz, a táplálék pedig csak a harmadik ebben a sorban. Étél nélkül hetekig életben maradhatsz, víz nélkül napokig, levegő nélkül meg csak pár percig. Bár ahogy a vitaminyártók nyomatják a termékeiket, azt is hihetnéd, hogy a sorrend fordított.



Dizájnos vizespalackok a szupermarketben? Ilyenek nincsenek a börtön ételmisszerraktárában, de nincs is rájuk szükséged.

A folyadékbevitel ugyancsak olyan terület, amelyet a modern gondolkodás túlkomplikál. A testednek pusztán az életben maradáshoz folyamatosan vízre van szüksége. Ha a folyadék eredendően nem mérgező (mint az alkohol) vagy hánytató (mint a tengervíz), akkor nem lényeges, honnan szerzed. Erre jó példa manapság a kávé megbélyegzése: sokan tévesen azt hiszik, hogy mivel a kávé vízajtó hatású, ezért dehidratál. Ez nem igaz. A kávé *tényleg* enyhén stimulálja a veséket és a vizeletürítést, de az ital bevitelkor felvett folyadék nagyobb mennyiségű, mint amennyit a vizeléssel elveszítesz, tehát az ivás mindig hidratál.

A jó öreg csapvíz a marketingpropaganda másik modern áldozata. Amikor legutóbb kijöttem a börtönből, észrevettem, hogy az emberek drága, boltban vett vizespalackokkal szaladgálnak. Ilyen hülyeség egyik börtönben sem volt, ahol megfordultam: ha vizet akartál, nem kaptál alpesi ásványvizet vagy európai forrásvizet – vagy kinyitottad a vízcsapot, vagy szomjas maradtál.

Sokan aggódnak a vezetékes víz tisztasága miatt. *Minden* folyadékban vannak szennyeződések, még a sterilizált, üveges vizekben is. Ez mindig így volt, és mindig így is lesz. De valójában ez nem akkora probléma, mint amekkorát csinálnak belőle. Az emberi test évmilliók alatt alakult ki, és a legtöbbször mocsarokból, folyókból, patakokból, pocsolyákból, valamint az elejtett állatok véréből fedezte a folyadékszükségletét. A tested elég ellenálló, és ki tudja szűrni azt, amire szüksége van, és amitől erősebb lesz. Az amerikai csapvíz a világ egyik legtisztább és leghibiztoságosabb vize, és 4 literje 1 cent töredékébe kerül. Használd!

## Csak egyszerűen, édes!

Ebből a fejezetből már biztosan kitaláltad, hogy nem vagyok az új táplálkozási teóriák – mint például a napi hat-nyolc kisebb étkezés vagy a hatalmas mennyiségű fehérjebevitel – nagy barátja. Ezek a módszerek csak arra jók, hogy túlterheljék az emésztést, és zsír formájában hízáshoz vezessenek.

A táplálkozástudomány már annyira fejlett, hogy a sportolók teljesen összezavarodnak, és túlhangsúlyozzák az olyan szempontokat, mint a tápanyagok aránya, az enzimtartalom vagy a glikémiás index. Rengeteg fitneszfanatikus *megszállott módon* tömi magába a vitaminokat és ásványi anyagokat. Lehet, hogy ezek egy része kizárólag amerikai rögeszme. Még az 1950-es években, amikor a keleti blokk sportolói rendszeresen leiskolázták az amerikai



versenyzőket, a szovjet edzők csak nevettek a hatalmas mennyiségű vitamintablettán, amit az amerikai sportolók beszedtek. A keleti sporttudósok már évekkel a mi embereink előtt megértették, hogy az összes vitamin és ásványi anyag, amelyre a testünknek szüksége van, tökéletesen biztosítható a normális, kiegyensúlyozott étrenddel. Minden felesleges anyag úgymint kikerül a szervezetből a vizelettel. Az oroszoknál akkoriban közzájón forgott az a vicc, hogy valószínűleg az amerikai versenyzőknek van a világon a legdrágább vizeletük.

Ne bonyolítsd túl az étrendedet gyanúsán trendi elméletekkel és múltó hóbortokkal. Az emberek hajlamosak elfelejteni, hogy a sportoló étrendjében nem a fehérje vagy a vitamin a legfontosabb, hanem a *kalória* – azaz a kemény, testsúllyal végzett gyakorlatokhoz szükséges energia. A „kalória” manapság csúnya szó lett, majdhogynem káromkodás. Ennek csak anynyi az oka, hogy olyan társadalomban élünk, amely szörnyen túleszi magát. Amikor megérkeztem a San Quentinbe, magas, hórihorgas alak voltam, bombajó anyagcserével, tehát gyorsan megtanultam mindent megenni a tá-

nyéromról, hogy ne maradjak éhes. Te is kövesd a példát, és egyél napi háromszor jó, kiegyensúlyozott fogást, óramű-pontosságú rendszerességgel. Ha ezt meg tudod csinálni, semmi szükséged nem lesz aminosavakra vagy különleges ételkombinációkra ahhoz, hogy nagy és erős legyél. A régi rabok, akik a *Fegyencedzés* edzés módszereit kifejlesztették, szerencsések voltak, ha az életben maradáshoz elég ételt kaptak enni.

## Fehérje – Azaz a nagy átverés!

A fehérje ugyancsak kiváló példa lehet: a legtöbb testépítő guru ugyanis azt vallja, hogy nagyjából 2,2 gramm/zsírmentes testsúlykilogramm fehérjét kell bevinnünk a szervezetünkbe, ha izomtömeget akarunk növelni. Ez azt jelenti, hogy egy 90 kilós testépítőnek (legalább) 200 gramm fehérjét meg kell ennie minden egyes napon. Nem kell ahhoz táplálkozástudományi PhD, hogy felismerd: ez rengeteg – csak szimpla matek.

Nézzünk egy példát. Egy 19 és 70 év közötti, 90 kilós férfinak napi 56 gramm fehérjére van szüksége a testsúlya megtartásához. Ezt a számot nem egy havertól, egy személyi edzőtől vagy egy képregény hátuljáról szedtem, hanem a *Táplálkozástudományi ajánlásból* – amelyet a *The US National Academy of Sciences* (Amerikai Tudományos Akadémia) és az *Institute of Medicine* (Orvostudományi Intézet) állított össze. Ezt a kiadványt számos amerikai büntetés-végrehajtási intézményben használják. A fent említett, nagy tiszteletnek örvendő – és pártatlan – intézmények azt állítják, hogy egy 90 kilós embernek csak napi 56 gramm fehérjére van szüksége. Az mindegy, hogy ez az ember sportoló vagy nem, mivel a felhasznált energia a *kalóriákból származik*, nem pedig a fehérjékből. Ha rengeteg kalóriát viszel be szénhidrát és zsír formájában a szervezetedbe, az egyáltalán nem azt jelenti, hogy a napi energiaszükségleted fehérjékre eső részét „elvonod” tőlük – vagyis nincs szükséged több fehérjére, mint egy ugyanakkora súlyú fotelharcosnak. Közben az izommagazinok, ugye, azt prédikálják, hogy ha testépítők vagy erősportolók akarunk lenni, akkor napi 200 gramm fehérjére van szükségünk, nem pedig 56 grammra. De akkor mi lesz azzal az extra 144 grammal?

A guruk megpróbálnak meggyőzni arról, hogy egyenesen az izmokba kerül és építkezik. Klasszul hangzik, mi? Hát, sajnos nem ez történik, ne higgy a reklámnak. Nem is gondolnád, hány okos ember bevette ezt, és hiszi, hogy

az izom fehérjéből áll. A fehérje azonban *nem* csak fehérjéből épül fel. Az izmoknak kevesebb mint a harmadrésze fehérje: ugyanis az egészséges izomnak több mint 70%-a víz. Nagyjából 0,5 kg izomban alig van 80 gramm fehérje, de biztosan kevesebb, mint 100 gramm. Ha a mai szerzők által javasolt plusz 144 grammos fehérjebevitel valóban beépülne a vízzel együtt, és izommá alakulna, akkor egy ennyi fehérjét fogyasztó alak *évente több mint 295 kg tiszta izmot nyerne*. Másként fogalmazva: öt-hatszor annyi izom lenne a testén, mint Arnold Schwarzeneggernek a legjobb időszakában, amikor megnyerte a Mr. Olimpiát. És mindezt 12 hónap edzéssel. Amennyiben a *fehérje több mint háromnegyed részét* energia formájában felhasználnád vagy elveszítenéd a rossz emésztés, illetve a nem túl hatékony szövetépítés következtében, akkor is könnyedén a földgolyó legizmosabb emberévé válhatnál 1 éven belül – ha ez az összes extra fehérje izommá alakulna.

## Fehérjetúlterhelés

Ha még mindig nem hiszel abban, hogy a magas fehérjetartalmú étrend szükségtelen, gondolkodj el néhány természetből származó példán.

A csecsemőknek – arányosan – több növekedést segítő anyagra van szükségük, mint akár a legnagyobb testépítőnek, ugyanis az életük első 6 hónapjában megduplázzák a súlyukat. (Nincs olyan tehetséges vagy drogokkal felpumpált testépítő, aki 6 hónap alatt megduplázná a súlyát!) Tehát azt feltelezhetnénk, hogy a babáknak (megint mondom, *arányosan*) magasabb fehérjetartalmú étrendre van szükségük ehhez a nagy növekedéshez, igaz? Pedig nem. Az anyatej fehérjetartalma ugyanis kevesebb mint 5%.

Mélázzunk el ezen egy kicsit... Akkor, amikor az embernek valóban *növekednie kell*, a természet biztosít neki egy étrendet, amely *kevesebb mint 5%-nyi fehérjét* tartalmaz. Ennyire van szüksége a babának ahhoz, hogy megvalósítsa ezt a fantasztikus növekedési ütemet.

Hasonlítsd össze az anyatej összetételét a tehéntejével: az anyatejjel elmenttben a tehéntej nagyjából 15% fehérjét tartalmaz. Miért ilyen sokat? Azért, mert míg a kisbabák nagyjából 6 hónap alatt duplázzák meg a súlyukat, a kisborjak ezt 45 nap alatt teszik meg. Bizony, nekik is sokat kell növekedniük. Az egészséges férfiak nagyjából 86 kilós súlyt érnek el, de



A bikák a tejtől nőnek ilyen nagyra. Nem pedig a fehérjeporttól!

a bikák több mint 1100 kilósra nőnek.\* Mi ebből a tanulság? Hogy a tehéntejben sokkal, sokkal több fehérje és növekedéshez szükséges anyag van, mint amennyire az emberi lényeknek valaha szükségük lenne.

Mit is szoktak tanácsolni a testépítőknek? Hogy tegyenek fehérjeport a tejükbe! Pedig egyszerűen *nevetséges* fehérjeport tenni a tehéntejbe: olyan ez, mintha megcukroznád a kandiscukrot.

Ami még ennél is rosszabb, hogy a táplálékkiegészítők gyártói folyamatosan megpróbálják felüllicitálni egymást a számokkal. A piacon sok fehérjeturmixban több mint 50 gramm fehérje van adagonként. A babáknak, akik pár hónap alatt megduplázzák a testsúlyukat, kevesebb mint 5% fehérjére van szükségük – mindazonáltal sok modern testépítő 40% (vagy ennél is több!) fehérjét tartalmazó étrenden él! A test nem tudja felhasználni ezt a sok felesleges fehérjét. De ezt a hatalmas bevittet is fel kell valahogy dolgoznia, ami a vesékre ró nagy terhet.

Ne érts félre, nem az *alacsony* fehérjebevitel mellett kardoskodom. Mindenképpen igyál tejet, egyél tojást, tenger gyümölcseit vagy egy jó steaket minden áldott napon. Én *szeretem* a fehérjedús ételeket, amelyek egy egészséges és kielégítő étrend részét képezik. De ez a hatalmas fehérjeörmület már minden határon túlmegy. Nem fog működni, ha az izomépítés miatt izmot (fehérjét) eszel. Ez nem tudomány, ez *analogikus gondolkodás*. A mértéktelen fehérjefogyasztás ugyanannak a primitív gondolkodásnak a megjelenési

\* A fehérje nagy barátainak meg se kottyán, hogy a bikák – mint a gorillák, az elefántok és a legtöbb valóban nagy méretű emlős – *növénycsoportok*. Ezek az állatok mégis könnyedén megtartják hatalmas izomtömegüket alacsony fehérjetartalmú étrend mellett.

formája, amely a vadembereket jellemezte, amikor megették az ellenség szívét, hogy megszerezzék a bátorságát!

A masszív izmok építéséhez nem kell hatalmas adag fehérje – untig elég a feladatra az átlagos étrendben előforduló fehérjemennyiség.

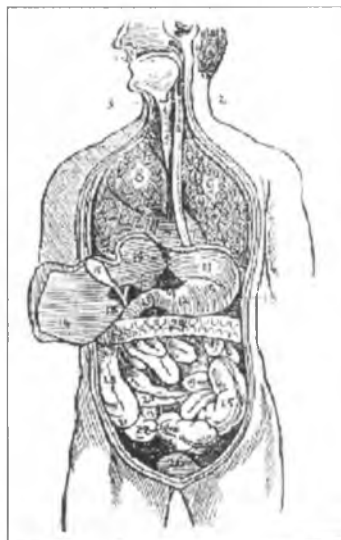
Akkor miért van az, hogy ezek az ostoba gondolatok gyakorlatilag minden fitnessmagazinban és internetes oldalon feltűntek Amerika-szerte? A válasz tízből kilenc alkalommal az, hogy ezek a magazinok és honlapok maguk is *árulják* a fehérjekiegészítőket valahol a neten.

Soha ne higgy el semmit annak, aki valamit el akar adni neked. Ha szálkás izmokat akarsz, és erősebb akarsz lenni, könnyen megteheted a börtön-étrend követésével: egyél naponta háromszor.

## „Keveset és gyakran” – valóban?

A fitness táplálkozás másik „szent tehene” az, hogy naponta legalább hatszor kell enned – bár vannak szerzők, akik még ennél is többet javasolnak. Páran legszívesebben futószalagot szerelnének a szádhoz, hogy 0–24-ig szállítsa a kaját – még akkor is, amikor a vécén ülsz.

Ennek a megközelítésnek az a fő érve, hogy a kisebb, de gyakoribb étkezések inkább elősegítik a létfontosságú tápanyagok jobb felszívódását. Valójában éppen az ellenkezője igaz: a gyakoribb táplálkozás miatt az emésztőszervekben állandóan van étel, és ez a túlterheltség akadályozza a beérkező tápanyagok megfelelő felszívódását. Ha tényleg javítani akarsz az étel felszívódását, naponta legfeljebb háromszor egyél közepes mennyiséget, és az étkezések között legalább 4 óra teljen el. Ha így teszel, akkor a gyomrod már üres lesz, mire kajálni kezdesz, de meglesz-



**A beleknek és a többi emésztőszerveknek ugyanúgy szüksége van a pihenésre, mint bármelyik más testrésznek. Ezt már az ókorban is tudták.**

nek a lebontáshoz, valamint a vitaminok, ásványi anyagok és tápanyagok felhasználásához szükséges savak és enzimek.

A börtönben csak kevesen esznek este. Az utolsó étkezés 17-18 óra tájban van, utána a gyomor lassan kiürül a lámpaoltás előtt. Ez az átlagos testépítőknek maga a rémálom – azt hiszik, hogy a karjaik és a lábaik azonnal kisebbek lesznek, ha nem töltik fel a testüket 2-3 óránként. Én nagyon is hiszek az ilyen táplálkozásban: úgy gondolom, hogy biztonsági szelepként működik az elhízás megelőzésében – így ettek az emberek, még mielőtt olyan kövér nemzetté váltunk. Gondolj bele: ha folyamatosan, pár óránként ételt adsz a testednek, ugyan mikor lenne esélye arra, hogy végre *zsírt égessen?*

Valójában nem baj, ha egy kicsit éhesnek érzed lefekvés előtt. Ilyen rövid idő alatt a test inkább zsírt éget, nem pedig izmot, tehát nem fogod elveszíteni a nehezen megszerzett muszklit. Ha tényleg éhes vagy, inkább válassz valami könnyű nasit: kávé vagy üdítőt. Amit esti éhségnek érzünk, az sokszor valójában szomjúság. A lefekvés előtti üres has segíti a gyomor és a belek ellazulását és regenerálódását, tisztítja a vért, maximalizálja a zsírégetést, és javítja az alvás minőségét. Segít a reggeli jó étvágyban, ami sok kövér embernél hiányzik.

Lehet, hogy forradalmi gondolat a has kiürülése a következő evés előtt, de valójában ez a természetes. Gondolod, hogy az ősemberek hatszor-nyolcszor ettek naponta? Dehogyan. Egész nap vadásztak és zsírt égtek, megölték a zsákmányt, majd megették. Ettől voltak tökéletes formában a vadászathoz.

Odakint egyetlen „szakértő” sem értene egyet azzal, amit ebben a fejezetben leírok, de kit érdekel? Nem kell rám vagy bárki másra hallgatnod! Csak eddz! Ha napi három étkezés mellett egyre erősebb leszel, akkor biztosan izmosodni is fogsz is. Ebben az esetben pedig nincs szükséged más étrendre – a többi csak jobban hizlalna.

## Elhízás

Zsír! Szépen elvezet egy másik témakörhöz, amely három amerikai-ból kettő számára nagyon is ismerős: az *elhízottsághoz*. Ezt a problémát az egész nemzet az alapoktól építette fel – jórészt a mohósága és a rendelkezésére álló élelmiszertöbblet kombinációja révén.



Ha azt hiszed, hogy a testépítők mentesek a túlsúly problémájától, akkor gondold át: köztük csak néhányan rendelkeznek szálkás izomzattal, bár valószínűleg éppen ezeket reklámozzák a tévében vagy a magazinokban. A modern testépítők és erősportolók nagy többsége kövér, és sok tekintetben ennek az az oka, hogy az iparág túlhangsúlyozza a táplálkozás és a fehérjebevitel fontosságát. Korábban kifejtettem, hogy a legtöbb fitnessguru túl sok fehérjét ajánl az izomépítéshez – mintha ez növelné az izmokat. Nem jó ötlet: az izom ugyanis nem fehérjéből, hanem jórészt vízből áll, mégsem pakol több izmot a testedre, ha egy hektoliter vizet megiszol. Csak többet fogsz pisilni. Amikor felesleges mennyiségű víz kerül a hasadba, az egyszerűen átszűrődik a hólyagon. Ha viszont túl sok fehérjét lapátolsz a rendszerbe, az aminosavként bekerül a vérkeringésedbe, majd egyszerű cukrokra és zsírsavakra bomlik. Igen, a tested azt a nagyon egészséges fehérjét mind-mind *cukorra és zsírrá alakítja*. Ebből pedig a belső szerveid között és a hasad körül felgyűlő, iszonyú mennyiségű, rengő háj lesz.

A testépítő elvan nagy, kövér hassal is: el tud vezetni az edzőteremig, megcsinálni a gyakorlatokat, és még meg is győzi magát arról, hogy a karján, a lábán és a felsőtestén lévő fókaszír valójában nem más, mint „izomtömeg”. A hagyományos calisthenic módszerével dolgozó mester számára viszont a túl nagy testsúly valódi probléma: mivel mi a testsúlyunkat használjuk ellenállásként, ezért számunkra minden extra kg haszontalan zsírkolonc, amely megnehezíti a gyakorlatokat, és akadályozza a fejlődést. Minél kövérebb vagy, annál nehezebben megy majd a Mesterhatos lépéseinek a végrehajtása. Egy kis extra husi, az egy dolog, ám ha nagy, lógós pocakod van, akkor búcsút inthetsz a testsúlyos gyakorlatok során való előrelépésnek és fejlődésnek – amíg meg nem szabadulsz a fölös súlytól.

## A megoldás nem a kalóriaégetés

Sok ember túlzottan az edzésre koncentrál, ha fogyni akar. Ez nagy hiba, mert bár a fizikai aktivitás szerepet játszik a zsír mennyiségének növelésében vagy csökkentésében, de az *étrendéhez* képest ez a szerepe viszonylag kicsi. Az a kevés ráérő idő, amelyet az emberek a testedzésre tudnak fordítani, nem elég ahhoz, hogy jelentősen befolyásolja a testsúlyt.



Nyomod a pedálokat? A kardiogépek pénzt hoznak az edzőtermeknek, de nem oldják meg az elhízás problémáját.

Sok fitneszreklám azt sugallja, hogy az aktivitás fokozásával könnyen tudunk súlyt veszíteni – például ha az ebédszünetben inkább sétálunk. Ez tényleg így van?

Képzeld el, hogy 5 kg túlsúlyod van, és úgy döntesz, eltünteted ezt napi fél óra plusz sétával. Milyen gyorsan tudod leadni így a túlsúlyodat? A legtöbb ember nagyjából 5 km/h sebességgel gyalogol. Ez azt jelenti, hogy fél óra alatt hozzávetőlegesen 2,5 km-t tesz meg. Ezzel 150 kalóriát tud elégetni. Egy kilogramm testsír kb. 7000 kalória. Tehát ha minden egyes nap gyalogolsz fél órát, akkor több mint 233 nap alatt tudnál 5 kilót fogyni. Ez olyan 8 hónap és 160 órányi gyaloglás. Nem valami jól megtérülő befektetés, ugye? A dolgon pedig csak ront, hogy a mozgás növeli az étvágyat, és az emberek gyakran öntudatlanul is visszaszedik az elégetett kalóriát (vagy többet) még aznap. Nagyon egyszerű dolguk van: egy-két szelet kenyér, egy kis zacskó chips vagy egy pohár tej máris 150 kalóriát tartalmaz. Így aztán, ha a mozgás segítségével szeretnénk 5 kg fogyást elérni, 8 hónapnál akár hosszabb ideig is eltarthat. Évekig is – már ha egyáltalán megtörténik.

## Ha fogyni akarsz, figyelj a táplálkozásra!

Ha valóban fogyni akarsz, ne a mozgásra, hanem az *evésre* figyelj. Amennyiben egy kicsit csökkented a kalóriabevitelt, könnyen és gyorsan fogyhatsz 5 kilót kb. 3 hét alatt – talán még gyorsabban is.

Ha az étrenddel akarsz fogyni, van pár módszer, amelyek közül választhatsz. Ugyan – népszerű módszerként – erőltetik a kalóriaszámlálást, de a valóságban csak kevés szikár sportoló számolja a kalóriákat. Ők arra alapoznak inkább, hogy rendszeresen, következetesen táplálkoznak minden egyes nap, héten és hónapban. Amikor ez az alap megvan, a sportoló könnyen tud fogyni azzal, hogy az elfogyasztott étel mennyiségét fokozatosan lecsökkenti.

Ha meg akarsz szabadulni a zsírtól, a *börtönétrend* legyen a minta, és kövess pár egyszerű szabályt:

1. **Naponta háromszor egyél, ugyanolyan időközönként.** Ha ennél többször eszel, nem fogsz fogyni, mivel a szervezeted rendszerében folyamatosan, azonnal rendelkezésre álló energia cirkulál. Négyóránként 1 étkezés a jó megközelítés. Ha lehet, késő este már ne egyél.
2. **Mindig ugyanabban az időpontban egyél.** Ha következetesen az előre meghatározott időpontban eszel, az stabilizálja a vércukorszintedet. Amikor a tested tudja, hogy mindig ugyanabban az időben élelemhez fog jutni, kevesebbszer kívánod meg hirtelen az ételt.
3. **Az étrended legyen kiegyensúlyozott.** Kombináld a nagyobb élelmiszer-csoportokat – hús, tejtermék, gabona, zöldség és gyümölcs – mindennap. Mintának használhatod a menüket, amelyeket megadtam. Minden étkezésnél igyál valamit, plusz akkor is, amikor napközben megszomjazol. *Az adagok mennyiségére figyelj, ne a minőségre* – ne felejtse el, hogy még a tiszta fehérjéből is zsír és cukor lesz, ha túl sokat eszel belőle.

Ha ráálltál a rendszeres étkezés irányvonalára, ellenőrizd a mérlegen, hogy a súlyod 1-2 hétig stabil-e. Amennyiben megvan az egyensúly, a fogyás egy pillanat alatt bekövetkezik, csak vegyél vissza a napi adagokból, amíg beindul.

Mint minden máshoz, ehhez is annyi időt adj a testednek, amennyire szüksége van. Ha erőlteted a fogyást, az izomból is veszíteni fogsz. Viszont ha türelmes vagy, ennek egyáltalán nem kell megtörténnie. Még az 50 kilós túlsúlyt is le lehet adni 1 éven belül, heti majdnem 1 kilós fogyással. Fegyellemmel és rendszeres evéssel hamar eljuthatsz a tökéletes edzősúlyodhoz.

## A „tudat alatti hatás” - a fogyás „titkos fegyvere”

Amikor a fogyásról beszélünk, van még valami, amit meg kell említenem: a calisthenic plusz előnye, hogy ösztönzi a fogyást. Erről röviden szoltam már a *Fegyencedzés* első kötetében is. Sok testsúllyal edző, ám túlsúlyos tanítvány azt veszi észre, hogy a testszárányuk idővel csökken – akkor is, ha közben izmosodnak vagy nem direkt módon fogynak. Ennek semmi köze a kalóriaégetéshez, ez a testsúlyos edzés *tudat alatti hatásával* van összefüggésben. A súlyzós edzés ösztönzi a túlevést. Mondjuk, hogy múlt héten 90 kilót nyomtál ki fekvő 6-szor, de ezen a héten a nagy célod a 7 ismétlés. Minél többet gondolsz a célra, annál több ételt tömsz magadba, ugyanis biztos akarsz lenni abban, hogy eleget eszel a növekedéshez, a regenerálódáshoz és a feltöltéshez – mert így érheted el a célodat. Sajnos a súlyemelők óhatatlanul túllőnek a célon, ezért a legtöbb testépítő – legalábbis szezonon kívül – pufók.

A testsúllyal való edzés azonban éppen ellenkező hatással van a táplálkozási szokásokra. Mondjuk, hogy megcsináltál 6 egykezes fekvőtámaszt a múlt héten, de ezen a héten a cél a 7 ismétlés. A tudatalattid tudja,



A fogyás és a testsúllyal való edzés kéz a kézben jár. A haladó húzóedzőtechnikák csak akkor nem lehetetlenek számodra, ha karcsú és piszkosul elszánt vagy.

hogy mivel a saját testsúlyodat mozgatod, a túlzott evés a legkevésbé sem segít a célod elérésében. Minél többet eszel, annál nagyobb súlyt kell mozgatnod, és annál nehezebb lesz a fekvőtámasz! Ugyanez igaz a guggolásra, a hídra, a húzódkodásra és minden nagyobb calisthenic-mozgásra. Ennek eredményeként a psziché mélyebb strukturái összekapcsolják a kevesebb evést a sikerrel – vagy legalábbis a kevesebb szenvedéssel az edzésen. A test tudja, hogy mi kell a túléléshez, és ledobja a túl nagy terhet.

Nem hiszel a tudatalatti hatásban? Most is azt mondom: nem várom el, hogy bármit is elhiggy nekem! Csak próbáld ki. Meglátod, hogy működik!

## Lámpaoltás!

Sokan ellenállnak a börtönkoszt gondolatának. A legtöbb ember az evést a szabadsággal és az individualitással köti össze. Utálják, ha megmondják nekik, hogy mit egyenek és mikor. A mai lányok és fiúk rosszul vannak a gondolattól, hogy szabályozott menüt egyenek, naponta háromszor.

Én – sok más sportolóval együtt – úgy látom, hogy a börtönbeli étkezésnek hatalmas előnyei vannak. Persze odakint az embereknek rengeteg választási lehetőségük van, hogy mit egyenek és mikor. Ám az amerikaiak közel 70%-a túlsúlyos, és 40%-ának nincs energiája a rendszeres mozgásra – valószínűleg ideje feltenni a kérdést, hogy a táplálkozási szabályok területén mennyire hasznos a „szabadság” és az „individualitás”. Elmondható, hogy a börtönben kevesebben híznak el, mint odakint, bár az is igaz, hogy arányaiban többen edzenek, amikor a rácsok mögött vannak. Az biztos, hogy van valami a börtönétrendben.

Minél inkább ragaszkodsz a kiegyensúlyozott, szabályozott étkezési szokásokhoz, annál közelebb kerülsz a célodhoz. Nem kell biokémiából doktorálnod ahhoz, hogy karcsú maradj, és feltöltsd magad az edzéshez. A legtöbben annál nagyobb eséllyel szűrják el az egészséget, minél összetettebb lesz az étrenddel és a táplálkozással kapcsolatos gondolkodásuk.

Nálam és a börtönsportoló haverjaimnál jól működnek azok az egyszerű szabályok, amelyeket ebben a fejezetben leírtam. Talán nálad is működni fognak. Semmi másra nincs szükséged!



## 19. RENDBE JÖNNI

# A GYÓGYULÁS NYOLC SZABÁLYA

**A** börtönben töltött évek alatt rengetegszer megsérültem. Volt, hogy verekedésben, munkában vagy ostoba balesetben, de érdekes módon nem emlékszem, hogy komolyan behorpadtam volna edzés közben – pedig gyakran keményen edzettem, hetente hétszer. Ez nagymértékben a hagyományos calisthenicnek köszönhető, amely hihetetlenül biztonságos edzésmód. Menj be bármelyik edzőterembe, és látni fogsz egy csomó embert nehéz súlyzókkal és furcsa gépekkel erőlködni – azt is látni fogod, hogy ők azok, akik állandóan megsérülnek. A puha hús és a könnyörtelen vas küzdelmében végül mindig a vas nyer.

Mindegy, milyen biztonságosan edzel, valószínűleg át fogsz esni néhány sérülésen. A test nem gép, hanem egy furcsa, állandóan átalakuló egység, amelyet nehéz előre megjósolni, és amelyre nem lehet felkészülni. Egyszer találkoztam egy erőemelővel, aki közel 360 kilót emelt el gond nélkül, de megsértette a hátát, amikor egy alig 25 kilós kislányt kapott fel. Lehet, hogy simán megcsinálnsz fájdalom nélkül egy egykezes húzódkodást, de a válladat fogmosás közben fogod meghúzni. A test néha furcsa tud lenni, ez az emberi élet természete is.

Háromszor töltöttem hosszabb időt a börtönben, ezalatt kétszer tört el az orrom, kiesett három fogam, megrándítottam a bal bicepszemet, harmadfokú égési sérülést szenvedtem a jobb alkaromon, eltörtem (és visszapattintottam) pár bordámat, kimozdult a térdkalácsom, elszakadt a keresztcsont-

csípőcsonti inam, elszakadt egy ágyéki izmom, és eltörttem a bokámat. Nem panaszkodom, sokan nálam sokkal rosszabbul jártak a börtönben. Az már biztos, hogy a sitt csúnyán megviseli a szervezetet.

Az ilyen sérülések akadályozzák az edzést, és a problémát súlyosbítja, hogy a börtönbeli egészségügyi ellátás össze sem hasonlítható azzal, amiben odakint részesülsz. A smasszerek és a börtönorvosok hihetetlenül bizalmatlanok az orvosi segítséget kérő rabokkal, mert ez általában csak kifogás a munka elkerülésére, esetleg eszköz arra, hogy fájdalomcsillapítóhoz (vagy bármilyen más gyógyszerhez) jussanak. A rabokat a kisebb sérülésekkel általában csak visszaküldik a cellájukba, hogy majd maguktól jobban lesznek. Én mindig nagyon megszállottan edzettem – hiszen ez volt az egyetlen dolog, amely miatt épelméjű maradtam –, és soha nem hagytam, hogy a sérülések akadályozzanak. Ebből az lett, hogy gyakran túl sokat edzettem, de elég jól megtanultam, hogyan kell a sérülésekkel dolgozni, ha továbbra is erősíteni akarsz.



Odakint bármikor hozzájuthatsz a gyógyszerekhez, hiszen az orvos is könnyen felírja őket. A börtönorvosok azonban kevesebb alkalommal szoktak gyógyszert felírni: a rabok többsége ugyanis hajlamos visszaélni a különböző szerekkel, így nem lehet rájuk bízni a gyógyszereszedést.

Még a legnagyobb jóindulattal sem lehet engem orvosnak tekinteni. Amennyiben kint megsérülsz, keress orvosi segítséget. De az én tapasztalatom az, hogy az orvosok gyakran nem tudják, a sportolóknak milyen segítségre van szükségük, amikor lesérülnek. Általában a legjobb, ha egy másik sportolót kérdezel – valakit, aki évek óta edz, sokszor megsérült már, és nagyon minimális sebészi, gyógyszeres vagy gyógytornás segítséggel kellett talpra állnia. Mint mondtam, én nem vagyok orvos, de ez a leírás elég jól illik rám.



Ahhoz, hogy a lehető leghasznosabb segítséget adjam, nyolc általános gondolatba sűrítettem bele mindent, amit megtanultam, ami számomra a *gyógyulás nyolc szabálya*. Az öregebb sportolók azonnal fel fognak ismerni többet is abból, amit elmondok, a fiatalabbak pedig egy rakás bajtól és fájdalomtól megkímélhetik magukat, ha még idejekorán megfogadják ezeket a tanácsokat.

Készen vagy? Rendben, akkor kezdjük.

### 1. szabály: FIGYELJ MAGADRA!

A sérülések kezelésének a legjobb módja, ha eleve meg sem sérülsz. Ez pofonegyszerűnek tűnik, de igazából nem az. A legtöbb fájdalmas sérülés olyan apróságok miatt csúszik be, amelyeknek egyáltalán meg sem kellett volna történniük. A tizenévesek a legrosszabbak ebből a szempontból: a serdülés után a kölykök (oké, a *hímnemű* kölykök) teljesen el vannak telve a frissen felfedezett fizikai képességeikkel. Fontosnak érzik magukat, legyőzhetetlenek. Felvillanyozódnak attól a flesztől, amit a veszélyes dolgok jelentenek – verekedések, autós száguldások, gyors és féktelen játék az életükkel.

Csak pár balhé után kezded észrevenni, hogy a tested nem legyőzhetetlen, és te *nem* vagy halhatatlan. Miután eltöröd egy bordádat vagy egy ujjadat, utána már soha nem érzed olyanak, mint „régén”. Ha teljesen elszakad egy inad, akkor annak már örökre annyi – nem fog visszanojni. Ha kificamodik a vállad, már mindig laza marad, és legközelebb sokkal könnyebben kificamodik, ha terheled. (Steve Reeves testépítő karrierjének a kificamodott válla vetett véget.) Idővel a sérülések halmozódnak – még a jelentéktelennek tűnő szakadások és csavarodások is –, míg a végén halálba idegesítenek az állandó fájdalmak és a csökkent funkció. Mi lett azokkal a fickókkal, akik 20 évvel ezelőtt ott dobálták magukat a futballpályán? Most már érzik a hatását...

Azt gondolhatnád, hogy az erő és a fitness világában az emberek sokkal jobban odafigyelnek a testükre. Igazság szerint úgy tűnik, hogy ennek éppen az ellenkezője az igaz. Csak azért, hogy bizonyítsanak valamit vagy hizlalják az egójukat, olyan dolgokkal próbálkoznak, amelyekbe valamilyen testrészüket gyakorlatilag belerokkan. Veszélyes gyakorlatokat – mint a fekvőnyomás vagy a nyak mögül nyomás – gyilkos súlyokkal terhelnek

meg, ezeket a bordákra és a gerincre engedik le, majd onnan lökik fel. Évenként keresztül hetente váltogatják az ízületeiket felőrlő gyakorlatokat, amelyek lassan leépítik a kötőszöveteket és a porcaikat. Beszednek és belőnek maguknak mindenféle gusztustalan szert, hogy jobban nézzenek ki, mint az a másik csávó, miközben a testük belülről tönkremegy.

A börtönben senki nem figyel oda rád. Senki. Azt gondolhatnád, hogy a bandád mögötted áll, de a valóságban a legtöbbször a csoporton belül támadják meg egymást a rabok. A bandaharc nagy durranás, amikor megtörténik, de elég ritka. A sérülés odabent nem számít macsó dolognak, mint kint: itt egyszerűen csak sebezhetővé tesz, ezért hamar rá kell állnod a túlélő üzemmódra, a saját *magad védelmére*. Folyamatosan ezt a beállítódást kell erősítened, ha az edzésedből a legjobbat akarod kihozni, és el akarod kerülni a sérülések felhalmozódását, ami széjjelszedi a testedet, és elveszi a hasznos edzésidődet. Légy éles szemű, ismerd fel a veszélyt, mielőtt még beüt, kerüld a kockázatos helyzeteket, és bánj jól a testeddel!

Ez ugyanúgy igaz arra is, hogy az edzésen kívül milyen döntéseket hozol odakint, és igaz az edzéseddel kapcsolatban is. Légy elővigyázatos erősítés közben, és figyelj a következő tényezőkre:

- A hely, ahol az edzést végzed, legyen biztonságos. Nincs valami a földön, amiben megbotolhatsz? És így tovább.
- Amennyiben felszerelést is használsz, figyelj, hogy stabil legyen, és alkalmas a feladatra.
- Ha úgy érzed, hogy egy technika veszélyes (például eleshetsz, beverheted a fejedet), ne csináld: találd ki, hogyan lehetne biztonságos, vagy egyszerűen hagyd ki.
- A saját tested védelme arról is szól, *hogyan* edzel. Ha egy gyakorlat fáj – sérülés miatt, nem az erőfeszítéstől –, hagyd abba. Próbáld úgy módosítani rajta, hogy már ne fájjon a végrehajtása, vagy keress egy másik gyakorlatot. A saját tested védelmének elve akkor is érvényes, ha – ne adj’ isten – már *megsérültél*. A sérülés után az első dolgod, hogy rájössz, mi történt, és figyelj, hogy ne ronts a helyzeten. Ez triviálisnak hangzik, pedig korántsem az. Itt, a környéken egy fickó vízszintes csövön húzózkodott, ami kimozdult, mire ő a földre esett. Amikor a betonhoz csapódott, egy szilánk letört a könyökéről. Erre visszaugrott, hogy befejezze a sorozatot... persze ettől csak jobban megsérült a könyöke. Ez az idióta macsó hozzáállás hosszú távon csak gyengít. Legyél erős és okos.

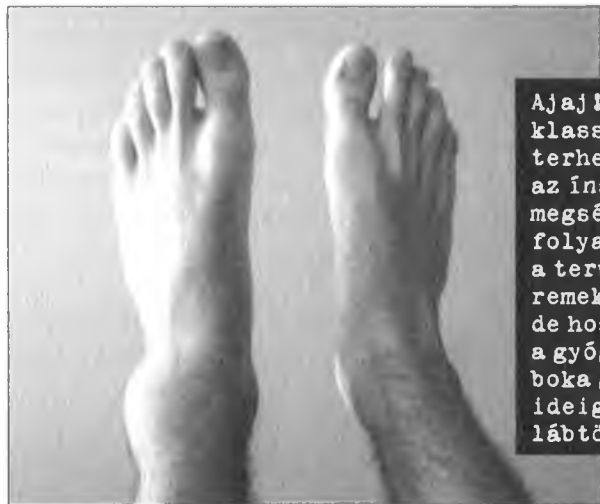
A sérülésekhez hasonlóan a betegségek is akadályozhatják az edzést. Helyes táplálkozással és egészséges életmóddal segíthetsz a testednek – emellett kerülj mindenkit, akiről tudod, hogy megfázott vagy elkapott valami vírust. Egy súlyosabb megfázás 3 héttel is visszavethet az edzésben.

## 2. szabály: AZONNALI TERÁPIA

Amikor eljön az idő – valószínűleg el fog jönni –, és tényleg megsérülsz, a veszély elmúlásával azonnal lépned kell, hogy meggyorsítsd a gyógyulást.

A sportoló életének megkeserítője az ízületek akut sérülése. A legtöbb akut kötőszöveti sérülésnél vagy *meghúzol*, vagy *kificamítasz* valamit. A *kificamodás* azt jelenti, hogy az ízület körül lévő ín túlnyúlik, a *meghúzás* pedig azt, hogy az izomszövet nyúlik túl. Amikor ezek bekövetkeznek, a sérült terület védelmi üzemmódba áll át, és felpuffad, mivel a test extra folyadékot küld a sérült részekhez kipárnázás és az ütések tompítása céljából. Sajnos a test néha túl sok folyadékot küld, ami problémát okoz, mivel a duzzanat akadályozza a gyógyulási folyamatot.

Ha megsérültél, a legjobb, amit tehetsz, hogy megpróbálsz csökkenteni az ödémát a test gyógyító mechanizmusainak beindítására. Ennek a legjobb módja, ha követed az alább felsorolt elveket:



Ajaj! A kificamodott boka klasszikus eset. A lábadat terhelés alatt fordítod, az ínszalagok túlnyúlnak, és megsérülnek. A test válaszul folyadékot pumpál a területre. Ez rövid távon remekül tompítja az ütések, de hosszú távon akadályozza a gyógyulást: a kificamodott boka gyógyulása hosszabb ideig tarthat, mint egy lábtörésé!

**VÉDELEM:** Ez az első szabályból következik. Ha megsérülsz, legelőször előzd meg a további sérülést. Ha gyakorlat közben sérültél meg, *hagyd abba*. Amennyiben egy tárgy okozta a sérülést – például egy veszélyes gép –, menj el a közeléből. Véd magad azonnal: ismerd fel a problémát, és tartsd magad távol tőle.

**PIHENTETÉS:** Minél inkább mozgatsz a felpuffadt területet, annál nagyobbra duzzad – tehát pihentetned kell a sérülést. Ha gyakorlat közben elszakad egy izom, akkor egy ideig ne használd. Ha esés közben megsérül a lábad, ne terheld tovább. Csak használd a józan eszedet! Paradox módon az *aktivitás* hosszú távon ugyanannyira fontos a gyógyulás szempontjából (lásd a 3. és a 4. szabályt), de közvetlenül a sérülés után a *pihentetés* lényegesebb.

**JEGELÉS:** Amikor egy sérülésre jeget teszel, a hideg szövetek összehúzódnak, és megakadályozzák a fent említett túlzott duzzanatot. Jégtömlőt vagy fagyasztott ételt használj. Mindenképpen legyen valami a jég és a tested között – például nedves törülköző –, hogy ne legyen fagyási sérülésed. A testrészt kásás jégfürdője is segíti. A sérüléseket a húzóadás vagy a ficam után két napon keresztül, két-három óránként, alkalmanként legfeljebb 15-20 percig jegeld.

**NSZGYCS:** Ez a nem szteroid gyulladáscsökkentők rövidítése. Ezek olyan gyógyszerek, amelyek sejtszinten akadályozzák az ödémát okozó kémiai folyamatokat, így csökkentik a duzzanatot. Én a börtönben csak korlátozottan fértem hozzá az ilyesmikhez, de megerősíthetem, hogy amikor idekint használtam őket, egyszerűen csodát műveltek. Amikor a sportolók megsérülnek, gyakran ösztönösen fájdalomcsillapítókhoz nyúlnak – mint amilyen a szabad forgalomban lévő *paracetamol*. Ez nagy hiba. Ha tudsz, mindig használj NSZGYCS-t, mint az *ibuprofén* vagy az *aszpirin*, mivel ezek fel is gyorsítják a gyógyulást (a duzzanat csökkentésével), nem csak elmulasztják a fájdalom *érzését*.

**KOMPRESSZIÓ:** A kompresszió alapvető és nagyon hatékony módszer a túlzott ödéma csökkentésére. Tekerd be a sérülés helyét egy fászlival szépen és kényelmesen, de ne legyen annyira szoros, hogy elnyomja a vérkeringést. A szívtől legtávolabbi részen kezd el a fászlizást, és lazítsd meg, ha fáj, vagy ha az alatta lévő terület zsibbadni kezd.

**MEGEMELÉS:** Amikor egy sérült területet felemelsz (a szív szintje fölé), a jó öreg gravitáció segítségével elvezeted onnan a felesleges folyadékot. Találj egy biztonságos és stabil módot a sérült végtag felpolcolására, és hagyd úgy egy darabig – legalább fél órára. Ez különösen hasznos módja a duzzanat csökkentésének éjszaka, amikor alszol, és úgysem tudnád jegelni.

Az ízület sérüléseire azonnali terápiát kell alkalmazni a sérülés után néhány napig – legfeljebb 1 hétig. Ahogy a közvetlen fájdalom és a duzzanat csökken, át lehet térni a harmadik szabályra.

### 3. szabály: FOLYTASD AZ EDZÉST AZ ÉP TESTRÉSZEKEN !

A sportolók sérülés után gyakran ösztönösen pihenőt tartanak. Ez nemcsak hogy szükségtelen, de még *le is lassítja* a gyógyulási folyamatot. Ha megsérülsz, az ép testrészeid edzését folytatni kell, amilyen gyorsan csak tudod.

Tegyük fel, hogy eltöröd a bal karodat. Tudsz edzeni a jobb karoddal, a tested középső részével és a lábaiddal. Ha eltöröd a lábaidat, edzheted a felsőt testedet és a karjaidat. Amennyiben az alsó háti szakasz sérül, a végtagokat érdemes edzeni. Általánosan elmondható, hogy ha továbbra is *biztonságosan* tudsz dolgozni egy területen, akkor eddzz! Ha csúnyán lesérültél, és csak egy területet tudsz megdolgoztatni – például a fogást, a dinamikus feszítő *saskarommal* –, akkor tedd meg.

Ez a hozzáállás több jutalommal is jár:

- **Pszichológia:** Az edzés javítja az önértékelést, ami egy kellemetlen sérülés után nagyon fontos. Motiváltabb és kontrolláltabb maradsz, ha valami hasznosat csinálhatsz.

- **Napirend:** Ha egy sérülés után pihensz, az összezavarja a napirendedet és a szokásaidat. Amennyiben viszont amilyen gyorsan csak tudsz, visszatérsz az edzéshez, akkor csökkented a valószínűségét annak, hogy elsodródj a sportos életmódtól.

- **Kereszthatás:** A test végül is *rendszerként* működik. Amikor az egyik izomcsoporton dolgozol, az más izmokat is erősít, akkor is, ha úgy tűnik, hogy nem állnak kapcsolatban.

- **Az edzettség megtartása:** Minden atletikus tulajdonság alapja az alapedzettség, olyan jellemzőkkel, mint a *szív- és érrendszeri működés, az idegi kommunikáció, a sejt szintű egészség* stb. A folyamatos edzéssel ezeket megőrizheted.

- **Hormonális egyensúly:** Az edzések olyan hasznos, izomépítő/zsírégető hormonokat szabadítanak fel, mint a *tesztoszteron*. Ha a sérülés miatt abba hagyod az edzést, ezek a hormonszintek lezuhannak.

- **Keringés és véráram:** Az izmok edzése az egész testben javítja a keringést. Ez felgyorsítja a gyógyulási folyamatot (lásd az 5. szabályt).

- **A stressz csökkentése:** A stressz alatt a szervezetbe kerülő anyagok, mint a *norepinefrin* és a *kortizol*, rombolóan hatnak a testre. A folyamatos edzés segít ezeknek a kémiai anyagoknak a kezelésében, és fájdalomcsillapító endorfinnal helyettesíti őket.

Lehet azt állítani, hogy a test csak egyik oldalának az edzése – ha a bal nem működik, akkor a jobb kar dolgoztatása – felborítja az erő egyensúlyát. Ez részben igaz, de ne felejtjük el az előbb említett keresztthatást, amelynek következtében a nem edzett terület inkább megőrzi az erő szintjét, mint ahogyan azt egyébként tenné. Emellett az „izommemória” segít abban, hogy a kétoldali edzésre való visszatérés után hamar visszaállítsd a szimmetriát.

Néha elbizonytalanodhatsz, hogyan edd a sérüléseddel, de ha tényleg akarsz, meg fogod csinálni. Csak kreatívnak kell lenned. Amikor a profi birkózó, Ric „Equalizer” Drasin véletlenül levágta három ujját egy asztali körfűrészszel, másnap már ott volt az edzőteremben, és súlyzókat emelgetett – inkább tenyérrel, mint az ujjakkal. Egy gyógytornász mesélt egyszer egy deréktól lefelé lebénult emberről, aki úgy edzette a törzsét, hogy előre-hátra dőlt, miközben a jó karjával egy rúdhoz kapaszkodott. Ne felejtse el: nem kell sérülten rekordokat döntögetned edzésen – egyszerűen összpontosíts, és csináld azt, amire képes vagy, miközben ügyelj arra, hogy ne ronts a már meglévő sérüléseden.

A sérülés okán felfedezhetünk valami jót is: ha a sportolók a testük jól fejlett területén sérülnek meg, sokszor rájönnek, hogy ezáltal radikálisan javíthatnak az elhanyagolt izomcsoportjaik állapotán, mivel a szervezetüknek mint rendszernek több (mentális és fizikai) energiája jut arra, hogy ezekkel foglalkozzon. Például egy karsérülés tökéletes alkalom a láb erősítésére. Próbáld ki, és meg fogod látni.

# RIC SÉRÜLÉSEI

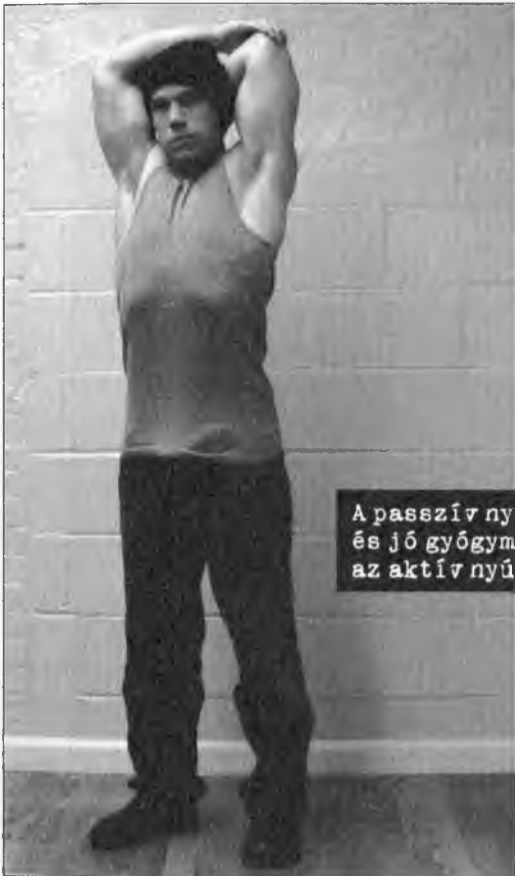


Ric Drasin, az ütészálló örökjáró

#### 4. szabály: GYÓGYÍTSD EDZÉSSEL A SÉRÜLÉST!

A 2. szabálynál elmagaráztam, hogy a test első reakciója a sérülésre a felduzzadás és a gyulladás. Ha gyorsan be akarod indítani a gyógyulási folyamatot, a duzzanatot azonnal csökkenteni kell. Amint az ödéma felszívódott, és a sérült kötőszövet elkezd gyógyulni, újra gondolhatsz a terület edzésére. A kezdeti szakasz hossza attól függ, hogy mennyire komoly a sérülés – lehet 1 hét, 1 hónap, de tarthat ennél hosszabb ideig is.

A legtöbb kezdő itt követi el a hibát. Ha megsérültek – a térdük, a válluk, a csuklójuk –, nem edzik azt a területet, hogy meggyógyuljon. Sajnos azt kell észrevenniük, hogy – 6 hónappal, 1 vagy akár 2 évvel később – az akut sérülés idegesítő, krónikus fájdalomba fordul: nem gyógyult meg rendesen. Ha abbahagyják az edzést, amíg a terület 100%-osan meg nem gyógyul, akkor soha nem is lesznek jobban.



A passzív nyújtás javíthatja a keringést, és jó gyógymód, ha a tested még nem kész az aktív nyújtásra vagy a calisthenicre.

Ennek az az oka, hogy egy jó adag kötőszövet korlátozza a vér áramlását, legalábbis a többi izomhoz képest biztosan. Az edzés nemcsak javítja a vérkeringést, de erősíti a szövetekben a növekedés és az alkalmazkodás egymást erősítő folyamatait, ami kapcsolatban áll

a hihetetlenül hatékony sejtgyógyulással. A régiek tudták ezt, és azt tanácsolták a sportolóknak, hogy a sérüléseket „ki kell dolgozni” az ízületekből. Ez a gondolat furcsán hangozhat azoknak, akik megszokták, hogy a sérüléseket kipihenik. Viszont működik.



Azért emellé is elkél a figyelmeztetés. Egy sérülés „kidolgozása” körültekintést és a test bölcsességét igényli. Az, hogy ezt a könyvet elolvastad, még nem engedély arra, hogy újra belevesd magad a legkeményebb gyakorlatokba, ha sérült vagy – az ugyanis csak további sérülésekhez vezetne. Először meg kell várnod, amíg a duzzanat elmúlik a sérült területről, mert ez mutatja, hogy a gyógyulási folyamat megkezdődött. Ezután találnod kell egy olyan gyakorlatot, amelyben részt vesz a sérült izom vagy ízület is, de amit *fájdalom nélkül* végre tudsz hajtani. Sok gyógytornász – akik a súlyzós edzés területén szereztek jártasságot – könnyű, egykezes súlyzók használatát javasolja olyan mozdulatvezetéssel, amely pumpálja az izmot, de nem fáj. Calisthenic-háttérrel általában a teljes testet megdolgoztató gyakorlatokhoz való visszatérést javaslom, amilyen hamar csak lehet. A testsúllyal dolgozó gyakorlatok nem csupán az izmokat edzik, hanem javítják az egyensúlyt, a koordinációt, a csípőt és a törzset stabilizáló izmok működését, valamint a funkcionális mozgást – ezért gyógyulás közben inkább ezeket válaszd a súlyzók helyett. A húzódkodások és a fekvőtámasz még túl nehezek rehabilitációs célokra, így inkább a könnyebbek felé indulj. A *Fegyencedzés* calisthenic-rendszerének minden sorozata három „rehabilitációs” gyakorlattal kezdődik, tehát ha az izmaidat laza, testsúllyal végzett gyakorlatokkal szeretnéd edzeni, nézz bele a *Fegyencedzés* első kötetébe. Ezek a könnyebb technikák fokozatosan nehezednek, így tökéletes rehabilitációs és gyógytornagyakorlatok ahhoz, hogy ismét formába lendülj – és még azon is túl.

Ha megtaláltad azt a gyakorlatot, amelyet anélkül végre tudsz hajtani, hogy irritálnád a sérülésedet, kezd el növelni az ismétlésszámokat. A több ismétlés sokkal jobban javítja a vérkeringést, mint a nehezebb, alacsonyabb ismétlésszámú munka, és neked éppen erre van szükséged a gyors felépüléshez. Pusztán a gyógyuló izmok sorozatos összehúzódása nyújtja a hegyszövetet és csökkenti az esélyét a szétterjedésének. Kezdj rövidebb, „pumpáló” mozgástartománnyal, majd idővel, lassan építsd fel a teljesebb mozdulatot.

## 5. szabály: A HŐEREJE

Ha megint képes vagy az ízület mozgatására, a gyógyulás fel fog gyorsulni az edzés révén a sérült területre áramló több vér miatt. Ezt a hatást felhasználhatod akkor is, amikor nem edzel, *hőterápia* alkalmazásával.

A hő alkalmazása a sérült területen hihetetlenül régi gyógyító módszer. Bizonyítékok vannak arra, hogy a régi egyiptomiak meleggel gyógyították a sérüléseket, és a meleg borogatásokat és dunsztkötéseket már jóval azelőtt használták, hogy a görögök és a rómaiak írtak róluk. A mai rabok is sokszor támaszkodnak a hőterápiára, főleg mert a börtönorvosok olyan óvatosak a fájdalomcsillapítók és a gyulladáscsökkentők osztogatásával. Amikor megsérültem – vagy csak fáj valamelyik ízületem –, felmelegítettem egy kis vizet a vízforralóm segítségével, és egy gumiból készült meleg vizes palackba öntöttem. 20 percig a fájdalmas részen hagytam, amitől ellazultak a merev szövetek – ez pedig elősegítette a gyógyulást. A fájdalmat is csökkentette.

Ha a sérült részekre valami meleget teszel, a kapillárisok természetes módon kitágulnak, így több vér jut a területre. Valószínűleg az oxigén és a tápanyagokban gazdag vér a gyógyulás legfontosabb tényezője, ezért van az, hogy a hő segíti a felépülést. Az extra vérmennyiség lazítja a szöveteket, és kicsit akadályozza, hogy a fájdalom érzése eljusson az agyig. A hatáshoz gyakran szükség van néhány percre, de ez a gyógy mód egy valódi csoda.

Szerezz egy meleg vizes palackot a krónikus vagy akut sérülések kezelésére. Én vízzel töltött palackot használok, de kapható más változat is – például mikrozzható zselé vagy babzsák, illetve elektromos párnák is léteznek. Melegítsd fel az eszközt, amíg nagyon meleg nem lesz – még elviselhető, nem éget és nem fáj –, és tedd a sérülésre 20 percre. A hőterápia helyett kipróbálhatod a *Sitz-fürdőt* (hidroterápia) is, amikor a forró és a hideg vizet váltogatod az érintett területen (forró és hideg folyó vízzel vagy palackkal). A hideg fázis biztosítja, hogy a terápia alatt a test ne tudjon alkalmazkodni a meleghez, így a keringés tényleg nagyon felgyorsul. Ha sikerül beállítanod a hőmérsékletet, próbáld meg a csapnál vagy a zuhanyfejjel végezni. Vigyázz, a hideg ideiglenesen elzsibbasztja a bőrt, ezért légy óvatos, nehogy leforrázd magad, amikor forró vízre váltasz!

Mivel a meleg növeli a vér mennyiségét a területen, *soha* ne alkalmaz hőterápiát, ha a sérülés még duzzadt vagy gyulladt – itt a meleg csak növeli az ödémát, ami épp az ellentéte annak, amit el akarunk érni. Csak akkor alkalmaz hőterápiát, ha a duzzanat már elmúlt, lehetőleg miután már megint tudsz finoman dolgozni a sérült területen (lásd a 4. szabályt). Az izmok és a kötőszövet szintén begyulladhat egy keményebb edzés után, tehát közvetlenül edzés után se melegítsd fel a területet. Ebben a két speciális helyzetben a jég a legjobb választás.

## 6. szabály: LASSAN TÉRJ VISSZA!

Tegyük fel, hogy már eltelt egy kis idő a sérülésed óta, és sikerült elkezdened a munkát az érintett területen (4. szabály). Egy idő után úgy érzed, hogy szeretnéd ismét elérni a legjobb formádat. Ez azt jelenti, hogy „haladsz felé”, nem azt, hogy „fejest ugrasz”. A test remekül meg tudja gyógyítani a sérüléseket, de ehhez időre van szüksége. Amikor a csúcsformádhoz akarsz visszatérni, bölcsebb lassan, mint túl gyorsan haladni, majd a gyorsaság miatt újra megsérülni, mert az utóbbi esetben a talpraállás hosszú távon több időt fog igénybe venni. Ha a gyógyulásról van szó, mindig a lassan, de biztosan haladó nyeri a versenyt.

Amennyiben már elég jó mozgástartománnyal, fájdalom nélkül tudsz dolgozni a gyakorlatokon, kezdhetsz nagyobb ellenállással erősíteni úgy, hogy áttérsz a *Fegyencedzés* rendszerének nehezebb gyakorlataira – mindezt lassan és gyengéd, szerető gondoskodással. Ne ugorj egyszerre több lépéssel előre, hanem minden egyes gyakorlattal dolgozz meg jó alaposan. Haladhatsz gyorsabban, mint legelőször, de mindenképpen lépésről lépésre haladj – az intuíció és a belső érzéked vezessen ebben. Ilyen esetekben lehetetlen pontos útmutatást adni, mert a formád visszaszerzésének sebessége a gyógyulás ütemén és a sérülés súlyosságán múlik – de még akkor *se* ugorj azonnal az előző legjobb eredményedre, ha nagyon enyhe a sérülésed. Lépj szakaszról szakaszra. Jól fűtsd fel a kazánt, és mire észreveszed, már át is törted a régi korlátokat.

## 7. szabály: HIGGY BENNE!

A sportolók gyakran iszonyú büszkék a fizikai képességeikre, és néha az önbecsülésük kizárólag arra épül, hogy mire képesek a testükkel. Amikor ezeket a képességeket valami akadályozza – akár csak időlegesen –, az nagyon rosszul érinti őket. Depresszióba eshetnek, leverték lehetnek, néha még öngyilkosságra is gondolhatnak. Jól emlékszem a japán maratonista és olimpiai érmes Kokichi Tsuburayára, aki öngyilkos lett a mexikói olimpia előtt, mert a felkészülését hátsérülés akadályozta.

A sérülések mentális stresszt is okoznak, ami negatív hozzáálláshoz vezethet. Ha azt gondoljuk, hogy soha nem fogunk meggyógyulni, elveszítjük a motivációt a megfelelő rehabilitációhoz, és a gyógyulás vontatottá válik.

Ettől persze csak idegesebb lesz az ember, amitől még negatívabban gondolkodik, és a kör önmagába zárul – az első negatív gondolatból önbeteljesítő jóslat lesz. Ha tényleg azt hiszed, hogy nem leszel jobban, akkor valószínűleg nem fogsz meggyógyulni.

Szerencsére ennek az ellenkezője is igaz. Higgy magadban, és a gyógyulásod esélyei ugrásszerűen *megnőnek*. Mindegy, mennyire rosszul néz ki, akkor se ragadj le a sérülés negatív oldalánál. A sérülések legtöbbször sokkal fenyegetőbbnek tűnnek az agyunkban, mint amekkorák valójában. Az emberi test egy csoda, és az emberek gyakran még az egészen horrorisztikus sérülésekből is 100%-osan fel tudnak épülni. A sport világa tele van olyan sportolókkal, akik remek formában tértek vissza olyan sérülések után, amelyek a pályafutásukat is derékba törhették volna. Az orvoslás történetének évkönyvei tömve vannak olyan esetekkel, amikor a balesetek sérültjei felálltak és jártak, pedig megmondták nekik, hogy soha nem lesznek erre képesek. Feltétlen hited legyen a jövődben – és gyorsabban *fogsz* gyógyulni!

Koncentrálj a nap mint nap elért fejlődésre, és mindenekelőtt légy pozitív. A pozitív hozzáállás szerotonint bocsát ki, amely a relaxációt segítő, az energiaszintet is növelő ingerületátvivő anyag – tökéletes üzemanyag a gyógyuláshoz. A pozitív hozzáállás stimulálja az immunrendszert, és fájdalomcsillapító *béta-endorfint* bocsát ki. A közelmúltbeli kutatások még azt is jelzik, hogy a jókedv javítja az emberi növekedési hormon keringését, amely a test legerősebb anabolikus gyógyító anyaga. A *hit* mögött komoly *biológia* áll. Használd ki!

### 3. szabály: A GYÓGYULÁS TANULÁSI FOLYAMAT

Ez a szabály az előzőhöz kapcsolódik, illetve ahhoz, hogy pozitív maradjon a hozzáállásod sérülés idején. A sérülést óhatatlanul is kizárólag rossz tapasztalatnak tekintjük, pedig valójában nem az, hanem az élet jin-jang jellegének része: nincs olyan tapasztalat, ami *teljesen* negatív lenne.

Ha a sérülést egy kizárólag rossz dologként fogod fel, lemaradsz a lényegről. Már több évtizede edzek, és leginkább olyankor tanultam valamit a testemről, amikor megsérültem. A sérülés arra kényszeríti a sportolót, hogy megtanulja a testrészei működését, illetve arra bátorít, hogy új mozgásformákat és edzés módszereket fedezzünk fel. Ha odafigyelsz, ezek

## A GYÓGYULÁS NYOLC SZABÁLYA

### 1. szabály: FIGYELJ MAGADRA!

Kerüld el a sérülést a rabok önvédelemmel és tudatos odafigyelésével kapcsolatos hozzáállásának gyakorlásával. Figyeld a testedre, ne vállald kockázatot, és eddiz biztonságosan.

### 2. szabály: AZONNALI TERÁPIA

Amint valamilyen kötőszöveti sérülés ér, azonnal alkalmazd a protokollt:

**VÉDELEM** – Ügyelj arra, hogy ne sérülj meg még jobban.

**PIHENTETÉS** – Egy ideig ne használd a sérült területet.

**JEGELÉS** – Jegeld a területet a gyulladás csökkentése céljából.

**NSZGYCS** – Gyulladáscsökkentő gyógyszerekkel is segítheted a gyógyulást.

**KOMPRESSZIÓ** – Egy kényelmes fáslival megelőzheted a folyadék felhalmozódását.

**MEGEMELÉS** – A sérült terület szív fölé emelése csökkenti a duzzanatot.

### 3. szabály: FOLYTASD AZ EDZÉST AZ ÉP TESTRÉSZEKEN!

Térj vissza az edzőterembe, amint biztonságos, és dolgozz azokon a területeken, amelyek *nem sérültek* meg. Ez felgyorsítja a gyógyulást, ösztönzi a fegyelmet, és fenntartja az edzettséget.

### 4. szabály: GYÓGYÍTSD EDZÉSSEL A SÉRÜLÉST!

Ha elhagyod az edzést, a fájdalmas vagy sérült ízületek a véráramlás hiánya miatt berozsdásodnak. Amint képes vagy a sérült területeken fájdalom nélkül dolgozni, kezdj el kíméletes technikákat gyakorolni, és dolgozz a magas ismétlésszámok eléréséig. Ez felgyorsítja a gyógyulást.

### 5. szabály: A HŐ EREJTE

A börtönben sportolók általánosságban alkalmazzák a hőterápiát – a gyógyszerek helyett. Amikor a sérült területnél teljesen felszívódik a duzzanat, meleg vizes palackkal melegítsd.

### 6. szabály: LASSAN TÉRJ VISSZA!

Ha a fájdalom eltűnik, fokozatosan térj vissza a szokásos edzésedhez. Lépésről lépésre haladj.

### 7. szabály: HIGGY BENNE!

Ha megsérültél, ne csüggedj. Állj pozitívan a felépüléshez, ez segít a gyorsabb gyógyulásban.

### 8. szabály: A GYÓGYULÁS TANULÁSI FOLYAMAT

A sérüléseket *tekintsd* lehetőségnek arra, hogy kívülről nézd, amit csinálsz, és valami újat tanulj a testedről.

az értékes kis megfigyelések a gyógyulás után is megmaradnak a magasabb szintű sportolói kvalitások kutatásába való befektetéseként.

Emellett a sérülésnek mindenképpen van egy *mélyebb* üzenete. A sérülés minket, nagy, ronda, konok pasasokat arra kényszerít, hogy megálljunk egy pillanatra, és végignézzünk a csatatéren. Magunkba pillanthatunk, és felidézhetjük, hogy miért is kezdtünk edzeni, miért van rá szükségünk. A sérülés emlékeztethet arra, hogy mennyire sérülékeny és értékes dolog a testünk. Más kultúrákban a gyógyulás isteni, sőt szent dolog volt. Talán ez a válasz a miértekre.

Ne érts félre, nem arról beszélek, hogy szaladj megsérülni, mert így megtanulhatod ezeket a hasznos leckéket az életről. Mindig kövesd az 1. szabályt, és a lehető legjobban védj a testedet; a sérülések úgyis elégszer rád találnak segítség nélkül is. Csak azt mondom, hogy meg lehet látni a nehézségekben a jót is, ha elég alaposan keresed.

## Lázadás a San Quentinben, avagy hogyan szereztem sérülést a börtönben

Tizenéves koromban és a húszas éveim elején nem sokat törtem a fejem azon, hogyan kell kezelni a sérüléseket. Amikor azonban 25 lettem, történt valami, ami megváltoztatta ezt.

A szóban forgó esemény a híres, 1982-es börtönlázadás volt a San Quentinben. Több mint ezer rab vett részt benne, és sokan nagyon csúnyán megsérültek. Nem tudni, hogy mi okozta a lázadást. Létezett ugyan egy csomó „hivatalos” álláspont, de akkoriban tudtuk, hogy a legtöbbjük nem fedte a valóságot. A faji indítékok és a bandák is szerepet játszottak benne, de nyilvánvaló, hogy nem ezek voltak a legfőbb okai.

A lázadás a nagy, felső udvaron kezdődött. Abban az időben a médiában „szervezett, csoportos erőszakról” beszéltek, és ez aztán tényleg nagy baromság volt. Az udvaron lévő rabok pusztaszáma és az a tény, hogy az erőszak



**San Quentin, légi felvétel. Még ilyen magasságból is látni lehet a narancssárga ruhás rabok gyülekezését. Valami volt a levegőben.**

olyan gyorsan elharapódzott, lehetetlenné teszi a „szervezettséget”. Teljes volt a káosz. A légkör ijesztő és zűrzavaros volt. Az adrenalin az egekben – mint egy, az egész börtönre rátelepedő, félelemmel és dühvel teli felhő –, és a kedélyek még az esemény után hetekkel sem nyugodtak le. A tolokodásból lökdösődés lett, majd kis, kétszemélyes verekedések törtek ki. A barátok és a közelben lévő bandatagok gyorsan beszálltak, így hamar beindult a bunyó az egész udvarban. Ezek a verekedések szolgáltak szikraként, és egy negyedóra alatt az egész börtönön úrrá lett a totális anarchia. Őrület volt!

Semmi közöm nem volt a lázadás kirobbanásához, és nem is nagyon érdekelt. De sok rabhoz hasonlóan én is belekeveredtem, beszippantott, csak mert ott voltam az udvaron, amikor a dolgok rossz irányba fordultak. Sokan megsérültek a kirobbant verekedésekben. Az 1970–1980-as évek óta sokkal keményebb lett az ellenőrzés, de akkoriban még általánosabbak voltak a börtönben a tollakból és fogkefékből barkácsolt kések és török, mint manapság. Néhányaknak a lázadás tökéletes alkalom volt az évekig forralt kis vendettájuk végrehajtására stikában, arc nélkül. Egy srác, akit ismertem, szerencsétlenségére kapott egy állandó, széles pengemosolyt. Két benga bandatag lefogta, a harmadik meg egy rövid borotvával – a hosszán felvágott ceruzába rakott pengével – megvágta fültől fülig.

Én szerencsés voltam, hogy nem lett ilyenem, de én is *megsérültem*. A lázadás leghevesebb pontján azt gondoltam, hogy a haverok egy része biztosan az udvar északi részén van – ahol általában lógni szoktak a sétán –, és kitálaltam nagy okosan, hogy átverekedem magamat a narancssárga overallos, egymást püfölő tömegen, és eljutok hozzájuk. Úgy is tettem – legalább 2 percig. De a tömeg már baromi sűrű lett, és minden oldalról pániktól tüzelte küzdelem vett körül. Ideges lettem, mert az egymáshoz préselt emberek tömege nyomott és taszigált. Tudtam már, hogy nagy hiba volt az udvar széléről – ahonnan indultam – elkalandozni. Jeges félelem markolt belém, és elképzelttem, ahogy halálra nyomnak vagy taposnak, ha a dolgok rosszabbra fordulnak. Gondoltam, hogy visszaküzdöm magam a harcon kívülre, de addigra már fogalmam sem volt róla, hogy melyik irányba kellene indulnom.

Ekkor pár fickó belém csapódott, én meg a fenekemre estem, és elterültem. Visszatekintve elég nyilvánvaló, hogy nem direkt volt: gondolom, bent a tömegben elindult egy nagy lökэшullám, aminek a rossz végére kerültem. De akkor vagy 15 kilóval kevesebb izom volt rajtam, mint most, így simán belezálltam egy kis, menyétképzű rab mellkasába, aki valamivel mögöttem állt. Ez nem tetszett neki, keményen meglökött a lapockáimnál, amitől nekicsapódtam az embereknek. Addigra a vér már előntötte az agyamat, ezért elkövettem azt a hibát, hogy megfordultam, és jobb ököllel behúztam egyet arra a gonosz kis állára. Azt nem tudom, hogy mi lett vele, mert 1 tizedmásodperccel később egy nagyobb fickó – feltehetőleg Mr. Menyét haverja – megtaszított a vállával. Elég gyors voltam, hogy megmarkoljam és kifordítsam, így a saját lendülete csapta földhöz. Valahogy viszont megakadt az overallomban, és engem is lerántott. A bal lábamat keresztülemeltem a fickón, hogy majd fel tudjak állni, de abban a pillanatban valami csúnya dolog történt.

Gondolom, folyt körülöttünk a lökdösődés, mert hirtelen a semmiből előbukkant ez az iszonyat kövér, kopasz fickó: megbotlott, és pont kettőnkön landolt. Nem az ő hibája volt, és elég rendesen a hátára is esett, de volt vagy 130 kg, és úgy ránk omlott, mint valami hegy. Amikor rám esett, csúnyán kicsavarodtam, és még ott, az üvöltöző tömegben is tisztán hallottam egy nagy roppanást. Úgy üvöltöttem, mintha villám csapott volna a lábamba. Egy pillanatra azt éreztem, hogy a szorosan körénk záruló kaotikus tömeg is elveszíti az egyensúlyát, ránk esik, és megöl minket – de szerencsére a kövér fickót senki nem követte. Nagy nehezen kiástam magam King Kong alól, és elbicegtem.



Nagyon hamar átértem az udvar másik részébe, de tudtam, hogy megsérültem. A bal lábamat egyáltalán nem éreztem. Olyan volt, mint egy haszontalan fadarab.

## Sérülten a San Quentinben

Úgy tűnt, hogy a lázadás egy örökkévalóságig tart, de én szerencsére túléltem. Ám éjszaka, amikor elmúlt az adrenalin és az endorfin hatása, megjelent a fájdalom. Rájöttem, hogy valami nagyon-nagyon rossz dolog történt: úgy éreztem, mintha a combom hátsó részén lévő izmokat leszaggatták volna a csontról, összehegesztették volna, és újra visszavarrták volna. Elég hülye voltam, és megpróbáltam sétálni, de a gyötrelmem mindenen túltett. Másnapra az egész alsó háti rész besült: kínlódás volt felállni, és segítséggel is alig tudtam járni. Meg voltam győződve róla, hogy eltörtem a hátamat vagy valamelyik másik csontomat, és az ettől való félelmemben odamentem egy smasszerhez.

Az őrök látták, hogy csúnyán behorpadtam, így elküldtek a börtönkórházba. A lázadás miatt a hely tömve volt baleseteseikkel. Én a falba kapaszkodva besántikáltam, és emlékszem, arra gondoltam, hogy úgy nézek ki, mintha a M.A.S.H. sorozatból léptem volna ki. Igen, ennyire gáz volt. Ahogy később kiderült, az 1982-es lázadás még mindig tartja a San Quentin története legnagyobb és legsúlyosabb lázadásának kétes rekordját, így elég bizonyosan feltételezhető, hogy a kórház soha nem volt annyira zsúfolt se előtte, se utána.

Aztán egy idő után megnézett pár orvos, akik értették a dolgukat, de a körülmények és a munkateher miatt a teljesítőképességük határán dolgoztak. Miután elmondtam, mi történt, megböködtek, tapogattak, és vagy 15 percig mozgatták ide-oda a lábaimat. Gyötrelmes volt, és nagyon megkönnyebbültem, amikor végre vége lett a vizsgálatnak. Bár alig mozogtam, izzadságban úszva feküdtem a guruló hordályon, amelyre fektettek. Miután konzultált a kollégáival, az idősebb doktor odajött, és azt mondta délies hanghordozással: „Hát, már elég világos, hogy mi történt. – Csöndben vártam az ítéletet. – Elszakadt egy ínszalag a csípőjében, valószínűleg az ágyéki-medencei szalag. A duzzanat mértékéből arra következtetek, hogy teljesen kettészakadt.”

„Mikor fog meggyógyulni?” – kérdeztem. Az orvos felhúzott szemöldökkel nézett rám:



Ha sikerül a Hármasbefutó gyakorlatait fájdalom nélkül kivitelezni, a gyógyulás sincs már messze.

„A szakadt ínszalagok nem gyógyulnak meg. Ha egyszer elszakadnak, akkor vége. Nem sok mindent tehetünk magáért. Aláírom a papírját, és kérjen felmentést a munka alól a belátható jövőre nézve.” Ezután sarkon fordult, és megnézte, hogy ki következik.

Legnagyobb rémületemre alumíniummankókat adtak, hogy visszajussak a cellához. Éreztem magamon a rabok égető tekintetét, ahogy lassan és szájalmasan kopogtam visszafelé a helyemre. Már korábban is előfordult, hogy rémült voltam, vagy kiszolgáltatott helyzetbe kerültem a börtönben – ezzel mindenki így van, mindegy, mit mondanak –, de azt hiszem, ez volt az első eset odabent, amikor úgy éreztem magam, ahogy a préda, amikor a ragadozók mustrálják. Az átjárón keresztülvivő botladozásom egy örökkévalóságig tartott, és a gondolataim minden lépéssel egyre sötétebbek lettek. Mi lesz, ha a sérülés maradandó lesz? Az orvos azt mondta, hogy az ínszalagok nem nőnek vissza. Örökre sántítani fogok egy tropa lábbal?

Rettegéssel töltött el a gondolat, hogy egy San Quentin-féle patkánylyukban rokkantan éljek. Tudtam, hogy vagy megint feledzem magam – állati sebesen –, vagy gyengének fognak tartani. Ez a jövőre nézve egy óriási bajt

jelentett volna, és akkor még rengeteg időt kellett odabent töltenem. Nem voltam hülye, tudtam, hogy a sérülésből való talpraálláshoz egy csomó gyógytorna kell. Azt is gondoltam, hogy a San Quentinben a gyógytornászhoz jutásra az esélyem nagyjából a nulla és az elenyészően alacsony közé esik. Tudtam, hogy magamnak kell megoldanom ezt a problémát.

## Gyógyulás a hajlékonyság segítségével

A hét többi részét az étkezéseket kivéve a priccsemen töltöttem vízszintes helyzetben. Szeretek olvasni – odabent ez nagyon értékes hobbi –, és amikor legközelebb alkalmam nyílt rá, lebotorkáltam a leharcolt börtönkönyvtárba, hogy a sérülések rehabilitációjáról olvassak. Két könyvet is találtam, és mindkettő ugyanazt állította a kötőszövetek sérülésével kapcsolatban: a gyógyulás után nem maga a seb korlátozza a mozgást, hanem a *hegszövet*. A hegszövet elkerülhetetlenül együtt jár majdnem minden sérüléssel, ami sok szempontból jó dolog, mert összedolgozza a károsodott anatómiai struktúrákat, az elveszett funkció helyébe lép, és megakadályozza a fertőzést. A normál szöveteknél általában erősebb, de ennek az erőnek van egy nagy hátránya: a hegszövet kevésbé rugalmas. Ez a rugalmatlanság a sérült részeket merevebbé teszi a kellenél. A hegszövet húzza a körülötte lévő izmokat, csökkenti a sebességet és a funkciót, valamint ízületi fájdalmat okoz. A hegszövet rugalmasságának növelése egyetlen módon lehetséges – már ki is találtad –: a megfelelő nyújtással.

Hamar kidolgoztam néhány nyújtásgyakorlatot, amelyeket fájdalom nélkül meg tudtam csinálni, és naponta végeztem őket – ha volt kedvem, akkor óránként. Ez sokat segített a hátamon és a combomon, és pár hét múlva képes voltam már némi felsőtestet megdolgoztató calisthenic-gyakorlatra is. 1 hónap múlva rendszeren jártam, 6 hét múlva folytattam a testsúlyos gyakorlataimat a lábra is. Ez tényleg felgyorsította a gyógyulásomat. A friss vér és a szövetek stimulációja tápanyagot juttatott közvetlenül a sérült részekre, így elég hamar éreztem, hogy napról napra erősebb vagyok. Folyamatosan nyújtottam a területet, a lábadozásom alatt olvastam a témáról, faltam a könyveket a hajlékonyságról és a jógáról. 3 hónappal később a csípőm teljesen normálisan működött, és azóta sem volt vele semmi problémám – igazság szerint most erősebb is, mint a húszas éveimben. Nagy segítséget

jelentett a gyógyulásban, hogy a sérülés előtt a calisthenic fanatikusa voltam: az izmaim egészségesek és edzettek voltak, az anyagcserém gyorsabb és erősebb volt, mint amilyen nélküle lett volna. Kétségtelen, hogy a felépülésemben masszívan szerepet játszott a sérült csípőm folyamatos nyújtása.

Ahogy elmondtam, csak akkor tanulunk valamit igazán a testünkről, amikor az megsérül. Ha minden jól megy, nem figyelünk rá. A börtönbeli sérülés tapasztalata akkor horrorisztikus volt, de most már áldásnak látom, mivel miatta kezdtem el a hajlékonyság tanulmányozását.

## Mesterek a börtönben

Az esemény után komolyabban kezdtem nyújtani, és nekiálltam olyanokat keresni odabent, akik haladó nyújtótechnikákat tudtak tanítani nekem. Nehéz belefutni olyan börtönsporthóba, aki nyújt – ők a technikáikat elsősorban kívülről hozzák. Végül aztán sikerült együtt lógnom pár birkózóval meg néhány, a jógát jól ismerő arccal (talán ez bizarrul hangzik, de ne felejtsetd el, hogy a San Quentin Kaliforniában van!). Eleinte főleg harcművészekkel beszéltem, mert ismertem párat a börtönben. Legtöbbjük kempózott – ez egy hibrid sport, hasonlít a karatéra –, ami akkoriban nagyon menő volt a nyugati parton. Kevesen tudják, hogy James Mitose – a fickó, aki a kempót behozta Amerikába – a Folsomban ült 1972-ben, miután emberöléssel vádolták. Évekkel később áthozták a San Quentinbe. Amikor én megérkeztem, még mindig ott tartózkodott. Sajnos nem volt szerencsém találkozni vele, mivel pár hónappal a megérkezésem után meghalt. Még csak nem is tudtam, hogy ott van, csak pár évvel a halála után hallottam.



Balra: A fiatal James Mitose egy falipárnán dolgozik.

Jobbra: Rendőrségi fotó a már sokkal öregebb Mitose-ről évekkel azután, hogy Kaliforniában börtönbe került.



Vicces módon a nyújtást azután is folytattam, hogy visszatértem a calisthenichez, és tudod, mit? Azt vettem észre, hogy onnantól kezdve *gyakrabban* sérültem meg. A passzív nyújtást nem kell életed végéig gyakorolnod, csak addig, amíg a tested ellazul, kicsit gyógyul, és visszatér oda, ahonnan kockázat nélkül folytathatod az aktív nyújtást. Amikor ez az idő is elérkezik, a passzív nyújtást ejtsd egy laza mozdulattal. Térj vissza az aktív nyújtáshoz, és kezdj el dolgozni a calisthenichez való visszatéréseken, hogy az ízületeidben fejleszd a „hajlékony erőt” és javítsd a vérkeringést. Így maximális sebességgel fogsz gyógyulni.

## Lámpaoltás!

A gyógyulásról beszélni nem szexi dolog – pedig ez a sportolók életének mindenképpen *központi* része. Ha nagy, erős, gyors és ügyes – vagy bármi más – akarsz lenni, ahhoz sokat kell edzened. Ez hosszú ideig tarthat, és csak akkor sikerülhet, ha a tested úgy működik, ahogyan kell. A legtöbb sportoló a mások számára szinte hihetetlen mértékű, folytonos fájdalmak miatt hagyja abba a sportot. A tragédia az, hogy ennek általában nem így kellene történnie: ha megvannak az ismereteid, a legnagyobb és legcsúnyább sérülésből is felépülhetsz.

Sajnos a test gyógyulására vonatkozó ismereteket általában az idő és a tapasztalat hozza meg, ami rengeteg fájdalommal jár. Nem tehetem a saját öreg fejemet a te nyakadra, de megpróbáltam legalább leszűrni a börtönben tanult ismereteim lényegét: ebből született az a nyolc szabály, amelyekről ebben a fejezetben olvastál. Tanuld meg őket, kövesd, és – ha az egész életedhez arányosítjuk – *évekig* tartó gyógyulási időt takaríthatsz meg magadnak.



## 20. AZ ELME

# SZÖKÉS AZ IGAZI BÖRTÖNBŐL

A sötétben mindannyian  
egyedül vagyunk.

Emlékezetem szerint ezek voltak a nagyapám utolsó szavai a halála előtt. Kb. 10 éves lehettem akkoriban, a nagyapám – akkor már 30 éve özvegyen – egyedül élt egy kicsi, öreg és mocskos házban Claytonban, ahonnan a családom származik. Abban az időben a nyolcvanas éveiben járt, és nem volt különösebben egészséges vagy boldog öregember. Az anyám és én látogattuk hetente két-három alkalommal, hogy elvégezzünk neki ezt-azt. Már-mint anyám végezte a feladatokat, én meg csak üldögéltem, és hallgattam, amiket mondott nekem. Azt hiszem, az emberek egy bizonyos kor után imádják, ha meghallgatják őket.

Amikor utoljára láttam a halála előtt, rengeteg betörés volt a környéken, és anyám mindig nagy ügyet csinált abból, hogy el ne felejtse éjszakára bezárni az ajtót. Mielőtt elmentünk, megkérdeztem, hogy fél-e éjszaka a házban egyedül. Akkor mondta, hogy: „*A sötétben mindannyian egyedül vagyunk.*” Sosem hallottam ezt a mondatot előtte, de utána sokáig elkísért. Kifejeztem emlékszem rá, hogy az öreg temetésén, amikor a koporsót leengedték a földre, azon gondolkodtam, hogy mire gondolhatott. *Miért kellene egyedül lennünk a sötétben? Mi van akkor, ha a házban ott van az anyukád, a feleséged vagy mondjuk egy kutya?* Gyerekkoromban ennek a mondatnak nem sok értelme volt. Aztán idővel el is felejtettem.

Keserően gondoltam vissza rá évekkal később a lámpaoltás után, amikor az első éjszakámat töltöttem a San Quentinben. Szerintem 1 percet sem aludtam egész éjszaka, és bár volt cellatársam, mégis magányosabb voltam, mint az életemben valaha. A többi rab ijesztő üvöltésétől és sikolyától körbevéve megértettem, hogy mire gondolt a nagyapám.

A börtön első pár hónapjában, amikor nem tudtam aludni, sokat gondoltam rá, meg más dolgokra is, amiket ő mondott. A sitten lámpaoltás után legtöbbször a családjukról és a boldogabb időkről álmodoznak. A nagyapám fiatalabb korában prédikátorféle volt a San Franciscó-i öbölnél. Nagyon szigorú, hagyománykövető, evangélikus vallású ember volt, olyan „kénkö és pokol” típusú. Gyerekkoromban mondott pár ijesztő dolgot, amikor az anyám nem tartózkodott a szobában. Amikor bent volt, soha nem beszélt ilyesmiről, mert anyám leszidta volna. Az egyik dolog, amit többször is elmondott, hogy ha rosszul viselkedem, mindig meg fogom kapni érte a büntetést valamilyen módon akkor, amikor nem is várnám. Nem ő fog megbüntetni, hanem maga az ördög. (Egy evangélikus mumusa az ördög – legalábbis a nagyapámnak az volt.) Már akkor is könnyen bedőltem mindennek, és egyszer megkérdeztem tőle – tágra nyílt szemekkel, lélegzet-visszafojtva –, hogy honnan tudja az ördög, ha rosszat csináltam. A nagyapám válaszáatól csontig dermedtem, és utána még hetekig reszkettem, ha eszembe jutott: közel hajolt, és a viharvert arcán komoly kifejezéssel elárulta, hogy minden ember válla fölött csendesen ott lebeg egy sereg láthatatlan démon, akik csak arra várnak, hogy egyszer megbotolj, és akkor megfognak, és egyenesen a pokolba visznek.

## Belső negativitás

Azt nem tudom, hogy ez *tényleg* így van-e – talán igen, talán nem. A válásokhoz soha nem volt tehetségem. Ha lett volna, valószínűleg nem úgy éltem volna az életemet, ahogyan végül is végeztem. De miután több ezer éjszakát töltöttem el különböző erődítményekbe zárva egyedül a gondolataimmal, rájöttem, hogy amit a nagyapám megpróbált megtanítani nekem – és amiről az összes régi próféta is prédikált előtte –, *szimbolikusan* biztosan igaz. Létezik a negatív erőknek valamiféle hadserege, amely minden férfi és nő körül ott ólálkodik valahol az életük perifériáján, és ahogy meggyengül a védelmünk, abban a pillanatban megjelennek.





A démonok mindig éjszaka bukkannak fel. Amikor először láttam képet erről a festményről - Henry Fuseli Lidércnyomásáról -, azonnal tudtam, hogy mit akart a művész kifejezni. Nappal el tudjuk rejtani a riasztó belső démonainkat civilizált bársony függönyök mögé. De amikor leszáll az éj - és egyedül vagyunk -, a szörnyek eljönnek látogatóba.

Ezek a negatív erők, amelyek a legmélyebb bugyrokba képesek lerántani bennünket, nem kisördögök szárnyakkal és vasvillával. Ezek belső hangok, kritikák, lélektani korlátok, kételyek, romboló gondolatok és a legrosszabb fajta érzelmek. Ezek mind bennünk élnek, és lehúznak, nem pedig felemelnek. Az ilyen negatív erők néha a saját koponyánkban születnek, de hidd el nekem, ugyanúgy, mint a nagypapa démonai, mindig ott vannak - és várnak. Amint esélyt adunk nekik, uralkodni kezdenek rajtunk, és legyűrnek. Efelől semmi kétség nincs bennem.

A börtönben rengeteg alkalom adódik a démonokkal való birkózásra. Kint mindig van, ami elvonja a figyelmedet a saját magad által gyártott negatív hangoktól: bekapcsolhatod a tévét, elmehetsz sétálni, bemehetsz egy moziba, felhívhatod a barátodat. De amikor egyedül vagy éjszaka, a világtól elzárva, ezek a démonok hangosak és jól hallhatóak. Ez az oka annak, hogy a börtönbeli öngyilkosságok nagy része éjszaka történik. Talán emiatt történik az is, hogy sok rab a vallásos utak felé fordul odabent. Így a démonok gondolata hirtelen sokkal valóságosabbnak tűnik.

## Hat démon az edzésben

Ezek a démonok – a saját negatív belső érzéseink – mindig velünk vannak. A gondolkodásunk termékei, így hát nem menekülhetünk el tőlük, ahogyan a saját elménktől sem. Ott vannak, amikor eszünk, amikor másokkal kell foglalkoznunk, munka közben, vagy amikor játszunk. Még alvás közben is velünk vannak rémálmok, szorongásos álmok és éjszakai rémkepek formájában. Mivel állandóan velünk élnek, ezért minden cselekedetünkre hatással vannak. Ezalól a sport sem kivétel.

A testet az elme kontrollálja. Mindegy, hogy fizikai értelemben mennyire vagyunk edzettek, vagy mennyit kellene fejlődnünk a következő edzéstől – ha az elménk nincs a helyén, az edzés megy pocsékba. *Kit érdekel, hogy az izmaid erősek?* Ha agyban gyenge vagy, belülről rombolod önmagadat, nem leszel képes egyéni csúcsokat dönteni. Szerencséd van, ha le tudod rángatni magadat a priccsről, és meg tudod csinálni a napi fekvőtámaszokat. Ami az életünk állandó része lehetne, teli örömmel, egészséggel és izgalommal, azt könnyen lerombolhatja ez a gonosz, belső fecsegés. Az edzés fájdalmasnak, haszontalannak, unalmasnak és üresnek tűnhet – olyanná válhat, ami felemészti az időnket és lepusztítja az energiánkat.

A „démonaink” jórészt a hibás gondolatok eredményei. Ezeket észrevétlenül, majdnem véletlenül szedjük fel – bizonyosan nem szándékosan és tudatosan. Ha a hibás gondolat befészkel magát a fejedbe – talán valaki mondott valamit, amit nem kellett volna –, gyakorlatilag lehetetlen kiverni onnan. A jó gondolatokat simán elfelejtjük, de a rosszak megvetik a lábukat, és örökre maradni akarnak.

Ne hagyd őket! Nézz szembe a démonaiddal, és dacolj velük – ha kell, minden egyes nap és minden éjjel! Ha megengeded, hogy a negatív gondolataid és a destruktív belső párbeszéd vegye át a hatalmat feletted, az elméd sötétebb része egyre növekedni fog, amíg átveszi az uralmat a szellemed felett, és teljesen lerombol. Az edzésedet támadó negatív gondolatok legyőzésének egyetlen módja, ha tudatában vagy a létezésüknek, és szembenézel velük.

Most az edzéskedvet támadó és általánosságban velünk szórakozó 6 legismertebb „démon” következik, amelyek rombolják az edzéskedvünket és szórakoznak velünk, miközben mi azért küzdünk, hogy erősebbek és edzettebbek legyünk.

Kapjuk el őket együtt!

## 1. SZÁMÚ DÉMON: A KISEBBRENDŰSÉGI ÉRZÉS

*„Az össze többi arc, akivel találkozom, nagyobb és erősebb nálam...  
Nem nekem való az edzés.”*

Minden említésre érdemes emberi törekvéshez nagy változások kellene, és hosszú idő. Tök mindegy, ki vagy. Ezért az olyan tulajdonságok, mint a következetesség és az elkötelezettség sokkal fontosabb, mint az, amilyenek a genetikai pontenciált *képzeld*jük.

Ez alól az igazság alól a testedzés sem kivétel. Találkoztam én olyan sráccokkal, akiknek egyszerűen *fenomenális* genetikájuk volt az erősítéshez – nekik kellett volna a világon a legjobbaknak lenniük a calisthenic gyakorlatokban –, de soha nem léptek túl a kezdő szinten, mert az elméjük nem volt elég erős. Megengedték a démonaiknak, hogy uralkodjanak rajtuk, és hamar abba is hagyták az edzést. Ugyanígy, találkoztam bent olyan emberekkel, akik nagyjából Mr. Bean testfelépítésével kezdtek, de olyan nagygyá rúgták ki magukat, hogy fél kézzel szét tudtak volna roppantani egy tömör fenyőfa botot, és mindezt azért, mert vállalták a felelősséget saját magukért, és szembe mertek nézni a negatív belső gondolataikkal.

Ne foglalkozz a „potenciállal”! Ha valami igazán jelentőségteljes dolgot csinálsz, nem számít, honnan kezded – az számít, hogy hová érkezel. Egyikünk sem lát a jövőbe, nem tudjuk előre megmondani, mi lesz! Te is csak akkor fogod megtudni, ha edzel. Úgyhogy edd!

## 2. SZÁMÚ DÉMON: AZ ELBÁTORTALANODÁS

*„Nem fejlődöm.”*

A motiváció elvesztése tíz esetből kilencszer erre a gonosz kis gondolatra vezethető vissza. A „*nem lettem erősebb*” és „*az izmaim összemennek*” – ennek az édestestvérei. Az emberek ezek miatt az idegesítő gondolatok miatt adják fel.

Ha te is ilyeneken szoktál töprengeni, akkor valami félrement az edzésedben. A problémák általában a rosszul megtervezett, túl keménnyé vagy túl bonyolulttá vált programokkal kezdődnek. Ne idegeskedj! Meztelenítsd le

a testsúlyos edzéseidet az alapokig. Dolgozz a Mesterhatoson gyakorlatonként csak 2 sorozattal, és hetente csak egyszer foglalkozz az egyes technikákkal. Kezdj lassan. Hamarosan növelni is tudod majd az ismétléseket. Amennyiben idáig eljutsz, már alakul a lendület. Ez azt is jelenti, hogy magasabb szintű gyakorlatra léphetsz. Ha pedig eljutsz a nehezebb gyakorlathoz, akkor *már erősödsz*. Amikor a test erősödik, azt minőségi izom *fogja követni*.

Nyugodj meg, sikerülni fog! Ez olyan biztos, mint az, hogy holnap is kisüt a nap.

### 3. SZÁMŰ DÉMON: A FÁJDALOM

*„Fájdalmaim vannak... Ha továbbra is keményen edzek, ízületi gyulladásom lesz. Egyszerűen nem éri meg.”*

Sokan teljesen kiakadnak, amikor fájdalmat éreznek. Persze nem nagyon beszélnek róla – ez ilyen macsó dolog –, ez mégis gyakrabban rombolja a motivációt, mint gondolnánk.

A fájdalom és az edzés együtt jár. Először van a rövid, de intenzív fájdalom, amikor a teljesítményed növelésével kínlódsz, aztán az általános kellemetlenségek, a kemény munkából eredő fáradtság, illetve az izmokban mélyen megbúvó fájdalom a következő néhány napban.

De ez *jó fajta* fájdalom. Ennek a tűznek a hője tesz naponta egyre nagyobbá, erősebbé és keményebbé, vagyis önmagad egy jobb verziójává. Fogadd el! A jó fajta fájdalom más, mint a *sérülés* fájdalma, mert az utóbbi akkor történik, amikor olyat kérsz az izmaidtól, amire azok nem képesek. Az a *rossz fájdalom*. A testben belső sérüléseket okoz, amelyek idővel összeadódnak, és az ízületek hosszú távú irritációjához, valamint akut sérülésekhez vezetnek. A tapasztalat segít felismerni a különbséget: a jó fájdalmakat jobbára az izmokban lehet érezni, és ezek mindig a gyakorlat befejezését követő meghatározott időszakaszban jelentkeznek. A rossz fájdalmak főleg az ízületekben és a kötőszövetekben jelennek meg, és kiszámíthatatlan ideig tartanak.

A calisthenic a ma ismert legbiztonságosabb izomedzés. Pontosan úgy dolgoztatja meg a testet, ahogyan azt a természet szándékolta. Erőssé és ruganyossá tesz: olyan leszel tőle, mint egy párdúc – akár nyugdíjaskorodban

## TESTŰLY – HATÁROK NÉLKÜL



Amikor szükséged van egy jó nagy fenékbe rúgásra, a legkiválóbb sportolók inspirálhatnak. A legjobbat keresed? Nem jársz rosszul, ha Sifu John Morrow-nál kezded.

Morrow 7. szintű fekete öves saolin mester, akinek szerény viselkedése mögött az a tény húzódik meg, hogy tudja, hogyan kell szétrúgni pár feneket. Nemcsak a küzdelemben bajnok, de a világon az egyik legjobb calisthenic-mester is. Nem olyan híres, mint sok más (jobban reklámozott) amerikai sportoló, de hidd el nekem, ha testűlyről van szó, ez az ember igazi legenda!

Morrow az élő példája annak, hogy – a magazinokban olvasható dolgok ellenére – a legjobb teljesítmény a *mentális erőtől függ*, nem a szteroidoktól vagy a drága kiegészítőktől. Morrow az 1970-es évek óta minden tavasszal bőjtöl.

2004-ben 41 napig böjtölt úgy, hogy csak gyümölcslen, vízen és szójaitalon élt és virult – ez utóbbit a fehérje miatt itta. Ez alatt az idő alatt nem vett vissza az edzésből sem: naponta több száz fekvőtámaszt nyomott, miközben végig tanította és gyakorolta is a harcművészetet. Vajon gyengébb lett? A böjt utolsó napján hivatalosan is megdöntötte a Guinness-világsúcsot fekvőtámaszban: 139-et nyomott 1 perc alatt. (Igen, jól olvastad.) Akkor volt 52 éves. Később hivatalos körülmények között megdöntötte a saját rekordját is.

2011-ben, 59 évesen Morrow 1 óra alatt 2000 fekvőtámaszt csinált kézháton. Ezt nem a dicsőségért tette, hanem a *Kids Against Hunger (Gyermekek az éhezés ellen)* javára gyűjtött. Figyeljétek, emberek! Így néz ki egy sportoló, aki nem állít korlátokat saját maga elé.



is –, ahelyett, hogy pár éven belül lepusztítaná a testedet. Attól tartok, mindenkinek vannak fájdalmai – ezek az életünk részei. Ha abbahagyod az edzést, nem múlik el az ízületi fájdalmad, hanem a tétlenség hosszú távon egyenesen *növeli* a fájdalmakat. A testsúllyal helyesen végzett edzés viszont megvéd a fájdalomtól és a sérülésektől, az ízületeid egészségesebbek és rugalmasabbak maradnak, mint amilyenek egyébként lennének.

Mi a helyzet az akut sérülésekkel? Időről időre *mindannyiunknál* előfordul ilyen. Biztos, hogy ebben nem az erősítő edzés a bűnös. Az embereknek

megsérül a hátuk, miközben megfognak egy tollat; kificamodik a térdük, amikor megbotlanak egy kávézóasztalkában; és sérvet kapnak hólapátolás közben. Amennyiben jól hajtod végre őket, a calisthenic-gyakorlatok a testet harmonikus módon erősítik, és segítenek megelőzni ezeket a véletlen baleseteket. Ha mégis megtörténnek – márpedig be szoktak következni –, a sérülések akkor sem csak terhet jelentenek, hanem a segítségükkel nagyon fontos dolgokat tanulhatunk a testünkről és az elménkről.

Fájdalom? Ugyan már! Csak a gyengeség hagyja el a testet, ez minden.

#### 4. SZÁMÚ DÉMON: AZ ÖREGEDÉS

*„Én már túl öreg vagyok ehhez.”*

Ó, ez komoly ügy... ha nem is vetted észre. Még.

Ha tizenéves vagy, egyáltalán nem gondolsz az öregedésre. Az edzés még új, és te is az vagy. A húszas éveidben már felsejlik, hogy az öregedés létezik, de nem nagyon hiszed, hogy ez veled is megtörténhet úgy, mint másokkal – úgyis minden kiváló sportoló a húszas éveiben jár. Aztán hirtelen 30 leszel, és megváltozik a véleményed. A profik valahogy fiatalabbnak tűnnek. Hé, hova tűnnek a bajnokok a harmincas éveik közepén? Akikkel a középiskolában együtt fociztál, már mind kövérek és kopaszok. Pár év eltelik, és a mérőföldkő – a 40. születésnapod – már nincs is messze. Észreveszed, hogy a fitnessmagazinokban pózoló és a teremben edző emberek közül egyre kevesebb a korodbeli. Aztán betöltöd az 50-et. Öreg lettél. Utána nemsokára 60 leszel, és már egyértelműen furcsának találják, ha komolyan edzeni látnak. Következik a 70. születésnapod. Mostanra – ha odafigyeltél – megérted, hogy az idő milyen gyorsan kifolyik az ujjaid közül.

Így gondolkodik az átlagember. És tudod mit? Ez mind baromság!

A fickó, aki eredetileg engem edzett, a hetvenes éveiben járt, amikor én a húszas éveimet tapostam. Még mindig képes volt öt mesterlépést megcsinálni a Mesterhatosból, és csak egy nem sikerült neki. A legtöbb fiatal sportoló a mesterlépések egyikét sem tudja végrehajtani. Teljesen puhánynak éreztem magam mellette.

Azt tartják, hogy a petyhüdt, sérülékeny izom és a pocak a korral jár. Ez nagy tévedés. A kőkemény kockahas, amit itt láatsz, egy 70 éves sportoló, a lenyűgöző Clarence Bass derekán van. Az élethosszig tartó edzettség híve zsenge 40 volt, amikor testépítő bajnok lett. Az ötvenes éveiben országos szinten is jegyzett evezőgépes sportolóként teljesített. A hatvanas éveiben képes volt 20 húzódkodásra, ami több, mint amennyit egy átlagos, feleannyi időős testépítő meg tudna csinálni. Most már a hetvenes éveiben jár, de a teste olyan, akár egy 25 éves sportolóé – és még mindig erősebb nálad is.



Rengeteg „szaktekintély” hangoztatja, hogy a tizenéves kor a legalkalmasabb az edzésre, és ha ezt követően próbálsz izmosodni és erősödni, az eredmény nem lesz olyan jó. Ez butaság. Az erősödéssel a legjobb életkor a 30. és 40. év közötti kor.

Észrevetted, hogy a vékonyka pasik 30 körül megemberesednek? Ez azért van, mert az anyagcseréjük lelassul, és a testük természetes izmot szed magára, aminek mindig is ott kellett volna lennie rajtuk – csak a korábban még gyorsabb anyagcseréjük leégette róluk. A legtöbb tinédzsernél teljesen reménytelen a valódi izmok építése, mert ebben az időszakban a testük még úgy működik, mint egy kazán – minden energiát felemésztt, amely az izomépítésre fordítódna, függetlenül attól, hogy mennyit edzenek vagy mit esznek. Ha manapság egy fiatal gyorsan fejlődik a testépítésben, annak egyetlen oka van: a könnyen hozzáférhető teljesítményfokozó szerek. Biztos lehetsz benne, hogy a mai híres tizenéves testépítő-felhozatal tagjai 70 éves korukban nem lesznek nagyon erősek. Még csak egészségesek sem lesznek – a legtöbbjük örülhet, ha egyáltalán megéri ezt a kort. Ez tényleg szomorú: a legtöbben tizenévesen próbálják ki a testépítést, de eredmények híján feladják. Aztán 30-40 évesen meg azt hiszik, hogy már túl öregek hozzá!

A tiszta és *valódi* erő felépítéséhez *idő* kell. Évek, nem pedig hónapok. A múltban az igazi – *drogmentes* – erősportolók (mint Thomas Inch vagy Alexander „Iron Samson” Zass) egyike-másika el sem érte a csúcst az *ötvenes* éveikig. A test könnyen képes magas szintű erő generálására és fenntartására még a hetvenes éveiben is. Joe Greenstein, a Hatalmas Atom még a nyolcvanas éveiben is képes volt rá! A tudósok most kezdik megérteni, amit a viktoriánus kor erőseimberei nagyon is jól tudtak: az idősebb emberek leépülése nem a kor miatt van, hanem a *használat hiánya* miatt. A test alkalmazkodási és regenerálódási képessége az időskor felé lelassul, ezt nem tagadhatom. Ám mindezt ellensúlyozzák azok a képességek, amelyek csak a korral jönnek meg: az edzéstapasztalat, a test bölcsessége és a fegyelem.

Az erőedzés nemhogy nem veszélyes, de ahogy időszódsz (elmúlsz 75), kifejezetten fontossá válik az egészség szempontjából. A csontritkulás, az ízületi gyulladás és az immobilitás nem gyógyítható kémiai szerekkel – ezek legyőzéséhez a legjobb az ellenállással való edzés. Egyszerűen *muszáj* megmozgatnod azt a testsúlyt!

Eddz addig, amíg csak élsz! Az ember soha nincs tisztában azzal, hogy az évek milyen gyorsan elszaladnak, amíg oda nem ér a végéhez. Kérlek, ne pocsékdold tovább az értékes időt. Menj, és kezd el csinálni a gyakorlataidat most azonnal!

## 5. SZÁMÚ DÉMON: A FÁSGULTSÁG

„Az edzés unalmas.”

Ez tökéletes példa arra, amikor azt mondom, hogy az edzésproblémák forrása az *elmében* rejlik, nem a való világban.

Az egyik napestig tud fekvőtámaszozni, miközben csak örömet és izgalmat érez. Élvezi a fizikai erőpróbát, és úgy fekszik le, hogy alig várja a következő edzést. A sport felvillanyozza: folyamatos ösztönzést és inspirációt jelent számára, hogy láthatja a fejlődést, megdöntheti a korábbi teljesítményét. Titkos izgalom, hogy izmosabb és erősebb lesz holnap, mint amilyen tegnap volt. Eközben a másik az első húzózkodás után rögtön megutálja az egész témát – számára az egész csak egy hervasztó dolog, amitől megfájdulnak a karjai.



Mi a különbség? Nem az, amit csinálnak, mivel ugyanazt csinálják. A különbség az, amit *gondolnak*.

Biztosan lesznek olyan alkalmak, amikor az edzést unalmasnak érzed, és nem is tudsz odafigyelni rá. Minden sportoló tapasztalja az érdeklődés hullámmását, függetlenül attól, hogy mennyire elkötelezett. Ez nem azt jelenti, hogy nincs kitarásod, csak azt, hogy emberből vagy. Amikor megunod az edzést, akkor tudnod kell, hogy *az unalom az elme képessége*. Az új inspirációhoz meg kell változtatnod az edzéssel kapcsolatos *gondolkodásodat*. Itt van néhány ötlet, ami segíthet:

- Ne felejtse el, hogy az unalom átmeneti állapot. Idővel visszatér a lelkesedés, és utána nagyon mérges leszel magadra, hogy abbahagytad, és elvesztegetted az értékes időt.
- Emlékezz rá, hogy miért kezdted el eredetileg edzeni. Nézd meg az eredeti céljaidat, és gondolkodj el, hogy meddig jutottál. A fejlődés az edzés miatt történt.
- Tűzz ki új, jövőbeni célokat. Ezek jelentsenek kihívást, de legyenek elérhetők is – például hogy a következő hónapban a Mesterhatos összes gyakorlatában előrelépsz.
- Az edzésnek nem kell egyhangúnak lennie. A börtön önmagában is elég rossz, plusz kényszermunka nélkül is. Az edzés legyen lázadás a szabadság és az önkifejezés mellett. Variáld a mennyiségeket, az edzésnapokat és a gyakorlatokat. Dobj be változatokat, csinálj keresztedzéseket. Légy kreatív, és megint lelkesedj az edzésekért!
- Ne felejtse el, hogy mindig változol, és egyre jobb leszel a jövőben. Képzeld el az ideális erőszintedet és fizikumodat. Képzeld el, hogy milyen lenne erre a szintre eljutni, és emlékeztess magad arra, hogy csak edzéssel juthatsz el oda.
- Ha az edzések túl kemények vagy túl hosszúak, a tudatalatti lázadni fog. Van, amikor keményen, akár nagyon keményen kell nyomni, de ezeket az időszakokat mindig könnyebb edzésnek kell követnie, hogy a lélek is lélegzethez jusson. Alakítsd át az edzéseidet: legyen bennük több szünet és kevesebb sorozat. Dolgozz keményen, persze, de időnként lazíthatsz a tested és az elméd kedvéért.

- Ha a fenti ötletek nem működnek, próbáld ki a piszkos trükköket is: jutalmazd meg magad az edzésért. A következő hónapban határozz meg háromnapos edzescélokat, és ha sikerül betartanod őket, vegyél magadnak valamit.

Ha ilyeneken töröd a fejed, és meg is valósítod őket, biztos után tudod tölteni a motivációs tankot a kocsidban. Ha nem, akkor lehet, hogy kiégtél. Hagyj ki 2 hetet, és egyáltalán ne gondolj az edzésre. Foglalkozz valami teljesen mással, egy másik hobbival, térj vissza felfrissülve, és lassan kezd újra a munkát. Ígérem, hamar fellobban a tűz újra!

## 6. SZÁMÚ DÉMON: AZ IDŐ

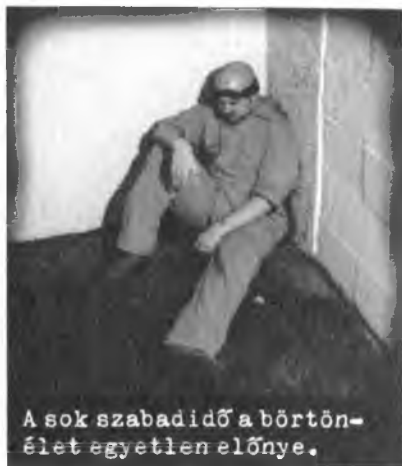
„*Nincs időm edzeni.*”

Rendben, elismerem, ez *nem* egy olyan démon, amellyel nekem valaha is szembe kellett volna néznom, amióta edzek. A börtönökben és más büntetés-végrehajtó intézményekben töltött hosszú időszakok alatt mindig *túl sok* szabadidőm volt. Amikor a Marionban voltam elzárva – márpedig az idő legnagyobb részében így volt –, napi 23 órát kellett megtöltenem valami értelmes tevékenységgel minden áldott nap. És elárulom neked, hogy 1 óra nagyon hosszú tud lenni. Nekem és sok rabnak az edzés volt a bezártság végtelen monotonijának megtörésére irányuló kétségbeesett próbálkozásunk. A börtönben egyedül az időből van sok.

Ezzel viszont nem mindenki van így. Kint a fiatalabbak iskolába vagy főiskolára járnak, házi feladatot kapnak, és van mindenféle szabadidős elfoglaltságuk, ami a fiatalsággal együtt jár. Úgy tűnik, hogy nem lehet napi 24 órába belezsúfolni az életet. Hidd el nekem, minél idősebb leszel, ez annál rosszabb lesz. Tegyük fel, hogy napi 8 órát dolgozol, mellette tisztálkodás, oda- és visszaút, ez megint 1-2 óra. Időt kell szánnod a feleségedre, ha vannak gyerekeid, akkor rájuk is, meg ház körüli munka is adódhat – a mosdó megjavítása, a hátsó kerítés kifestése, ilyesmi... Szükséged van egy kis időre azért is, hogy tévét nézz – hogy épelméjű maradj –, és kell 7-8 óra alvás (ha szerencsés vagy). Mikor marad időd edzeni ezek mellett?

Jól van, most teret engedünk a negativitásnak, de akkor jöjjön a demokratikus válasz!

A calisthenichez nem kell külön felszerelés. Szerezz egy húzódkódórudat az ajtókeretbe, vagy (ez még jobb) lógass le pár gyűrűt a egy fáról vagy a lépcső aljáról, és mindent meg tudsz csinálni otthon is, ha van pár szabad perced. Amennyiben sikerült eljutnod a 2-3 órás edzéseig, meg tudom érteni, én is voltam így, de valójában *nincs szükséged* ilyen energiabefektetésre ahhoz, hogy javíts az erődön és az edzettségeden. Vegyél vissza. Ha muszáj, bármikor visszatérhetsz a hosszú edzésekhez, amikor több időd van. Amikor az állóképesség a célod, a hosszabb edzéseket tartogasd a hétvégére, hét közben pedig fókuszálj az erőre. Az erőt az *intenzitás* építi, nem a *mennyiség*, tehát koncentrálj a minőségre, ne a mennyiségre. Egy jó erős calisthenic-edzés elérhető egyetlen gyakorlat 2 sorozatával is, ami lehet, hogy csak 5 percig tart. Ki az, akinek nincs 5 perce?



A sok szabadidő a börtön-élet egyetlen előnye.

Ha az időhiány miatt arra gondolsz, hogy abba hagyod, megértem az okát, de végeredményben ez helytelen gondolkodás. Az edzés abba hagyása azért, hogy mást tudjál csinálni helyette, rossz megtakarítás.

Az edzés energiát ad: ha edzett és erős vagy, mindig gyorsabban és hatékonyabban végzel a napi feladatokkal, mint ha ideges munkamániás vagy fotelpatkány lennél. Azt meg sem említettem még, hogy a sportos életmód évekkal meghosszabbíthatja az életedet!

Az edzés nem rabolja az idődet, hanem hosszú távon időt *ad* neked.

\*\*\*\*

Ez a hat gondolat csak néhány példa azokra a démonokra, amelyekkel nekem és másoknak meg kellett küzdenünk, miközben a testünket tökéletesítettük, és erősebb férfiakká váltunk. Talán te is belefutottál némelyikükbe. Talán neked is megvannak a saját démonjaid... Bármilyenek legyenek is, fogadd a gondolataimat és a jókívánságaimat!

A sötétben mindenki egyedül van.

## Lámpaoltás!

Hát... elérkeztünk az utolsó fejezet utolsó részéhez. Ez már tényleg *lámpaoltás*, ugye? Legalábbis egyelőre.

Amikor úgy döntöttem, hogy megírom ezt a könyvet, csak egy cél lebegett a szemeim előtt: hogy feljegyezzem és kiadjam az összes, nehezen megszerzett tudásomat a börtönedzésről, amit megszállottan gyűjtöttem a börtönben töltött hosszú-hosszú évek alatt. Bár a könyv lényege a test edzése, de mivel idetartozik, az utolsó fejezetet az *elmére* szántam.

Azért mondom ezt, mert az edzés révén valami olyasmit is tanultam, ami túlmegy a fizikai erőn. Ez valami belső, lélektani, jó dolog. Talán spirituális is. Hogy pontosan mi ez, azt nehezen tudnám megfogalmazni. Talán a *remény* áll hozzá a legközelebb: a lassan derengő hit, hogy a jövő egyszer még lehet jó. Hogy az elkövetett hatalmas botlások ellenére, és függetlenül attól, hogy milyen szörnyű hibák juttatnak az emberi élet mélypontjára, mégis van, amit megtanulhatunk, amivel változtathatunk magunkon. De a változás megéléséhez el kell engednünk a régebbi hibákat, akármeckorák és akármilyen szörnyűek is. A bennünk lévő legjobb dolgokat kell megtalálnunk, azokat a dolgokat, amelyeken – akármilyen kis mértékben is, de – javítani tudunk.

Korábban már mondtam, hogy nem vagyok vallásos típus, és fájdalmasan tudatában vagyok az írói hiányosságaimnak is. De szerencsénk van, mert az érzést, amelyet próbálok itt megfogni, sokkal jobban kifejezte Reinhold Niebuhr *A belenyugvás imájában*. Annyiszor hallottam ezeket a szavakat odabent – ez az anonim alkoholista és kábítószeresek választott imája is –, hogy megragadt bennem valami az üzenetéből. A könyvemet Niebuhr imájának első versszakával szeretném zárni:

*Istenem, adj nekem türelmet,  
Hogy elviseljem, amit nem tudok megváltoztatni,  
Bátorságot, hogy megváltoztassam, amit tudok,  
És bölcsességet, hogy e kettőt meg tudjam különböztetni.*

Most pedig indulj, és nyomd le azokat a fekvőtámaszokat!

**BÓNUSZ-  
FEJEZET**



## BÓNUSZFEJEZET

# VASGYÚRÁS A BÖRTÖNBEN

## Mítoszok és félreértések

A legutolsó büntetés letöltése után röviddel elköttem azt a ballépést, hogy belenéztem egy délelőtti beszélgetős műsorba. (Még mindig nem tudom megmagyarázni, hogyan történt...) A téma a következő volt: EDZŐTEREM A BÖRTÖNBEN – *Hatalmas veszély!* – vagy valami hasonló baromság. A résztvevők között volt az anyák csoportjának képviselője, aki azt gondolta, hogy ha valaki súlyokat emel a börtönben, abból feltétlenül bivalyerős, szexuálisan túlfűtött erőszaktevő lesz; egy kövér konzervatív képviselő pedig azt a kérdést tette fel, hogy ha a rabok mozogni akarnak, akkor miért nem állítják vissza azt a rendszert, amikor a bokájuknál összeláncolva követ törtek. Ebben lehet, hogy igaza van, de a többi okosság, amit a műsorban a börtönözésekről elmondtak, nagyon-nagyon távol áll a valóságtól. Leginkább úgy tűnt, hogy a nagyközönség elképzelése a börtönök edzőtermeiről valahogy így fest:

*Veszélyes, antiszociális állatok bemennek a börtönbe, ahol más dolguk sincs, mint bandákba verődve nehéz súlyokat emelgetni és vasakat pumpálni a börtönudvaron. Ezért ezek az alakok a szabaduláskor még mindig veszélyes, antiszociális állatok, de most már sokkal nagyobb és erősebb állatok, mint amikor bementek.*

Úgy tűnik, hogy a legtöbb embernek ez a véleménye – azoknak, akik soha nem voltak börtönben... Nagy hülyeség.

Azt nem vitatom, hogy a börtön nagyrészt valóban állatokkal van tele. De a súlyokkal való edzéstől a börtönben nem nagyon lesz senki nagyobb vagy erősebb. Talán nevetségesen hangzik, de tényleg így van. Pedig mindenki tudja, hogy a rabok irtózatosan erősek és izmosak lesznek a benti edzéstől, igaz? Tévedés! Ez a kinti emberek körében általánosan elterjedt tévképzet, amely egy sor zavaros elképzelésen alapul, és négy alapvető mítoszra vezethető vissza. Tekintsük át ezeket egyenként!

## 1. SZÁMÚ MÍTOSZ

**Minden börtönben van edzőterem.**

Ez a legelterjedtebb mítosz. A szövetségi törvények értelmében valamilyen börtönben rekreációs területet kell elkülöníteni az egészség megőrzése céljából és az edzettség érdekében. Néhány esetben azonban ez csak egy udvart jelent, ahol sétálni lehet. A börtönökben az 1950-es években kezdtek el felbukkanni a súlyokkal felszerelt tornatermek, és ez a jelenség úgy az 1980-as évek táján érte el a csúcspontját. Manapság viszont minden évben egyre kevesebb van belőlük.

Mindig megnevettet, amikor az emberek azt hiszik, hogy a börtönökben hatalmas, jól felszerelt edzőtermek működnek. Olvasd az újságokat és nézd a híreket a börtönökről vagy más büntetés-végrehajtási intézetekről: olyan túlszűfoltak, mint a fene. A legtöbb börtönben egyszerűen nincs hely olyan nagyobb terület elkülönítésére, ami egy edzőteremhez kellene.

Ahol vannak egyáltalán edzőtermek, ott állandóan fenyegeti őket a területük zsugorodásának veszélye. Némely kaliforniai börtönben a priccsek háromemeletesek, mert már a raboknak sem jut bennük máshogyan hely. Ha azt hiszed, hogy a börtönök egy nagy sportklubhoz hasonlítanak, hát gondold ezt át.

Igaz, van pár nagyobb intézet tényleg kiváló, jól felszerelt edzőteremmel – most a Rikers Island ugrik be –, ám ezek a kivételek, nem pedig a szabály – és valószínűleg nem is fognak sokáig fennmaradni. A média által gerjesztett felhajtás és az általános felzúdulás miatt a politikusok folyamatos nyomás alatt állnak, hogy megvágják a benti edzőtermek finanszírozását. Amikor az USA pénzzavarban van, mindig a börtönökre fordított állami pénzek jelentik azt a költségvetési tételt, amely elsőként kerül a támadások





Egykor és most: a túlszűfoeltság következményeként sok edzőterem úgy járt, mint a dinoszauruszok – a kaliforniai börtönök erre remek példát szolgáltatnak. Fent: A Fulsom börtön edzőterme az 1960-as évek elején. Rengeteg hely és felszerelés. Lent: A Mule Creek-i börtön edzőterme manapság. (Figyeld a háromemeletes priccseket!)



kereszttüzebe. Így a börtönben az edzőtermek számának növekedése – ami az 1980-as évek jólétében robbanásszerű volt – megtorpant, sőt néhány helyen még vissza is fordult, mivel a közelmúltban privatizált büntetés-végrehajtó intézetekben eladták az edzőfelszerelést.

Néhány befolyásos ürge teljesen meg akar szabadulni a börtönbeli edzőtermektől. Nemrégiben, 1999-ben New Jersey képviselője, Bob Franks olyan törvényjavaslattal állt elő, amely gyakorlatilag megtiltaná a testépítést és a súlyzós edzést a szövetségi és az állami büntetés-végrehajtási intézményekben. A törvényt ugyan nem fogadták el, de amikor a filmekben és a tévében a rabokat szteroidon élő elmebetegekként ábrázolják, akik egész nap csak súlyokat emelgetnek, valószínűleg nem tart sokáig, hogy újra elkezdjék az amerikai börtönök edzőtermeire önteni a mocskot.

## 2. SZÁMÚ MÍTOSZ

A börtönbeli edzőtermek ideálisak ahhoz, hogy ott a rabok erősebbekké és izmosabbakká váljanak.

A legtöbb ember nem tudja, hogy a börtönben az edzőterem egyáltalán nem hasonlít a kintiekre. Ha eszközökkel akarsz nagy és erős lenni, szabad súlyokat kell használnod – a testépítőknek, a súlyemelőknek és az erőemelőknek a szabad súlyok jelentik a királyságot. Odakint gyakorlatilag minden edzőteremben és egyetemi tornateremben a szabad súlyok az alapfelszerelés részei. Ez rengeteg egykezes és kétkezes súlyzót jelent. Az egykezes súlyzók általában hegesztve vannak, és 5-120 font (2,26-54,4 kg) súlyúak, esetleg nehezebbek. A szabványos olimpiai kétkezes súlyzók szintén nagyon sokoldalú eszközök, 45 fonttól (20,4 kg maga az üres rúd) több mint 800 fontig (362,8 kg) terjednek, ami elég ahhoz, hogy lenyomja a legtöbb erős fickót. A rúd súlyát némi egyszerű matekozással bármelyik szinthez hozzáigazíthatod: csak hozzá kell adni vagy kivonni a tárcsákat, amelyek általában 45 font (20,4 kg), 25 font (11,3 kg), 10 font (4,5 kg), 5 font (2,26 kg) és 2,5 font (1,13 kg) méretekben léteznek. Ez fontos, mert azt jelenti, hogy odakint nagyjából 2 kilónként be tudod állítani a súlyt, amellyel dolgozni akarsz.



Bill Clark, the author, and an associate editor of *Lifting News*, is shown making a 405 Zercher lift. This was named after the famed old time Missouri strong man who developed and practiced it. A full squat is done while holding the weight in the c'bows, as shown, and if you think this isn't rough, just try it. Bill has done 455 in this manner. He is shown performing before the Leavenworth prison in July at a contest he helped to promote there. Bill has also performed a 505 squat, 550 dead lift and 590 in the back lift.

A börtönben az edzőtermek nem így működnek. Bár néhány helyen vannak egykezes súlyzók, de a legtöbbben nincsenek. Összesen 6 börtönbeli edzőtermet láttam, és csak *egyben* voltak egykezes súlyzók – ezekben is csak azonos, 35 fontos (15,8 kg) párok. (Ráadásul odaláncolták őket az állványhoz.) És mi a helyzet az egykezes súlyzókkal? Igen, a legtöbb börtönben *tényleg van* ne-

**Emelés Leavenworthben. Az 1960-as évek elején nagyon kevés börtönben volt edzőterem, de azok legalább tele voltak rudakkal és tárcsákkal, így még lehetett a régi, hatékony súlyzós edzés szerint dolgozni. Ez az 1980-as években örökre megváltozott, amikor a tárcsákat ráhegesztették a rudakra.**

héz, egykezes súlyzó, ahogyan a tévében vagy a moziban láthattad, de ezek nem variálható, tárcsás súlyzók, mint a kinti termekben, ugyanis a jó öreg *tárcsák rá vannak hegesztve* a rúdra. Léteznek teljesen felszerelt börtönbeli edzőtermek, de bármit is hallottál, nincs sok belőlük, és a ritka esetektől eltekintve általában csak a kevésbé szigorúan őrzött helyeken működhetnek.

Miért ilyen a legtöbb keményebb börtön edzőterme? Bármelyik smasszer megmondhatja: azért, hogy a rabok ne használhassák a súlyokat fegyverként!

Egy nehéz kétkezes súlyzó (különösen a szép, hatszögletű öntöttvas) remek fegyver, könnyedén beszakítja az emberi koponyát. Az olimpiai súlyzókon használt nagy tárcsák ugyanilyen veszélyesek. Rikers Islandon (New Jersey) 1994-ben volt egy kisebb zavargás az edzőteremben, ahol tíz rab és tizenöt őr elég csúnyán megsérült. Az őrök közül volt, akit a 45 fontos (20,4 kg) tárcsával vertek fejbe, és majdnem megölték. Még maguk az üres rudak is veszélyesek. A Lucasville börtönben 1993-ban kirobbant húsvéti lázadásban néhány őr a tornaterem egyik előszobájában bújt el, de a rabok egy csoportja az üres vasrudakat használta az őröket védő betonfal lerombolásához, és az egyik ört meg is ölték. A zavargásokban pár rab is meghalt.

A fegyencek nagyon erősen védik a területüket (különösen a bandatagok), és rendszeresen törnek ki heves verekedések a súlyzók körül is. Ha az egykezes súlyzókat és a tárcsákat szabadon hagynák, az edzőteremben szanaszét hevernének a hullák, még mielőtt az őrök egy lépést tehetnének. Ez az oka annak, hogy a valódi szabad súlyzók sokkal ritkábban fordulnak elő a börtönben, mint az emberek gondolnák, és ezért lesznek egyre ritkábbak a jövőben.

Azt próbálom itt elmagyarázni, hogy gyakorlatilag egyetlen rab sem jut hozzá olyan egy- és kétkezes súlyzókészlethez, amellyel kis lépésekben, fokozatosan tudnák növelni a terhelést. Akik nem szoktak rendszeresen súlyzókkal edzeni, nem értik meg, hogy ez milyen óriási, gyakorlatilag *leküzdhetetlen* probléma annak, aki emeléssel szeretne erősebb lenni.



Joe Nanney, a 24 year old 198 pounder, inmate of Leavenworth Prison, making a one hand dead lift with 455 on October 6. This takes a fabulous grip when doing it with an Olympic bar.



A „csak súlyokkal” történő edzés a rácsok mögött is, és kint is viszonylag új jelenség. Régebben minden nagyszerű erősportoló felismerte a testsúlyos edzés hatalmas jelentőségét. Az 1960-as években Pat Casey volt az „erőemelők királya”, és az első ember, aki hivatalosan is kinyomta a 272 kilót. Félelmetes ereje és a súlyzók melletti elkötelezettsége ellenére ő is hasznosnak találta a testsúlyos edzést.

Amikor nehéz súlyokat emelsz, megtörténik a *hiperadaptáció*. A test teljesen kikészül ettől a nem túl kellemes erőfeszítéstől. A sejtjeid azt gondolják magukban: *„Na, ez kemény volt, jobb, ha kicsit megerősödöm, mielőtt még egyszer megtörténik!”* A test pedig szófogadó módon egy kicsit

erősebb lesz arra az esetre, ha hasonló dolog történne. De csak nagyon picit lesz erősebb – mondjuk 1%-kal (a legtöbbször annyival sem). Ez azt jelenti, hogy amikor legközelebb edzel, nagyobbat tudsz majd emelni – de csak 1%-kal! Ha 250 fontot (113,3 kg) tudtál emelni előtte, akkor a következő héten legfeljebb 2,5 font (1,13 kg) pluszt tudsz megemelni. Az egyetlen mód a súlyemeléssel való erősödéésre, ha hónapról hónapra kihasználod ezt a heti kevesebb mint 1%-os növekedést. Így lesz erősebb a test – ennek egyszerűen nincs más módja.

Ha nincsenek változtatható súlyaid, sok különböző súllyal, akkor nem használhatod ki a hiperadaptáció előnyeit. Vegyük például a fekvőnyomást: tegyük fel, hogy kezdő vagy, és az utóbbi 1-2 hónapban elakadtál 100 fontnál (45 kg). Az izmaid hiperadaptálódtak, és egy kicsit erősebbek lettek, így most már kész vagy nekiugrani a 105 fontnak (47,6 kg). Odakint az emelők hozzáférnek a 2,5 fontos (1,13 kg) tárcsákhoz, tehát ebből feltesznek egyet-egyét a rúd két oldalára. Sok emelő még ennél is kisebb tárcsákat használ: 1 fontos (0,45 kg) vagy akár 0,5 fontos (0,22 kg) tárcsákat. A börtönbeli edzőteremben ennek a jelenségnek a kihasználása a lehetetlennel határos. A rudak súlya 45 font (20,4 kg), és a rajtuk lévő tárcsák egyenként szintén 45 fontosak (20,4 kg). Ez azt jelenti, hogy a legtöbb helyen a legkönnyebb súlyzó, amellyel dolgozni tudsz – a rúd plusz a két tárcsa –, 135 font (61,2 kg). Ez több, mint amit egy átlagos kezdő ki tud nyomni. Az eggyel nehezebb súly – a rúd, oldalanként két-két tárcsával – 225 font (102 kg). A harmadik súlyon (és a legtöbb börtönben ez a legnehezebb) oldalanként három-három tárcsa van; ez 315 fontnyi (142,8 kg). Ha sikerül kinyomni a 135 fontot, a következő lépcsőfok a 225 font, ami

*41 kilós ugrás.* Teljesen esélytelen 225 font kinyomása úgy, hogy 135 fontos rúddal edzel. Ugyanez igaz a következő lépésre a 225 font és a 315 font között. Kizárólag az képes mindkét súlyzót kinyomni, aki már akkor is tudta, amikor bement a börtönbe. Senki nem képes ezt odabent megcsinálni – vagy legalábbis csak nagyon kevesen, de ezekben az esetekben a szteroidok játszanak szerepet. (Lásd a 3. mítoszt.)

Van mód arra, hogy a börtönben sokkal erősebb legyél, de azt a hagyományos calisthenic révén érheted el, amit a *Fegyencedzés* első kötetében már leírtam. A calisthenicnél az ellenállás – a saját tested – ugyanaz marad, de megtanulod annak a technikáját, hogyan használd a súlypontodat vagy változtasd az erőkart a progresszivitás érdekében. Akik a börtönben irtózatosan erősek lesznek – szteroidok nélkül –, azok testsúllyal edzenek a celláikban, nem pedig a börtön edzőtermében. Az emberi test sokkal sokoldalúbb, mint a hegesztett súlyok.

### 3. SZÁMÚ MÍTOSZ

**Minden rab egész nap csak súlyt emel,  
ettől hatalmasak és ijesztőek lesznek.**

Értem, hogy honnan származik ez a mítosz: ha véletlenül sikerül elcsípned egy edzést az ország egyik nagyobb börtönének udvarán, mindenképpen látni fogsz benga állatokat – 48 centis bicepsszel, akik egy teherautót is ki tudnának nyomni. De ezek közül szinte senki nem a börtönben lett ilyen erős és nagy. Gyakorlatilag mindegyikük egész életében edzett odakint, és kétségbeesetten próbálják megtartani az ijesztő izmaikat odabent. A nagy izmok háttérben rendszerint bandaügyek állnak. A hatalmas fickók általában testi sértés vagy valamilyen bandával kapcsolatos bűn miatt kerülnek be a börtönbe, és pár hónaptól 3 évig terjedően maradnak.

Rengetegszer láttam már ilyet: jön egy nagy testépítő (néha országos szintű versenyző), pár hétig peckesen feszít, amíg a szteroidok hiánya miatt el nem kezdenek összemenni az izmai. Soha nem láttam olyat, hogy egy pasas bejött hatalmas izmokkal a börtönbe, és még javított is a formáján. A legtöbb, amiben reménykedhetnek, hogy majd lecsapnak egy becsempészett szteroidszállítmányra, és a kisebb súlyokkal valahogy szinten tartják a testüket, amíg újra ki nem kerülnek.

Mindezek ellenére van némi igazság abban, hogy páran nagyobbak lesznek a börtönben. De százból kilencvenkilenc esetben ennek nincs köze a súlyozás edzéshez – csak a szteroidokhoz. A szteroidok – a többi gyógyszerhez hasonlóan – szabadon hozzáférhetőek az amerikai börtönrendszerben, és elhíheted, hogy széles körben használják is őket. Sokan, akik bekerülnek, állati gyorsan akarnak hatalmasra nőni, és ezt a drog és az edzés megadja nekik.

A szteroidoknak persze megvan a maguk hátulütője. Ahogy korábban is leírtam, ezek az anyagok a test saját, az izomépitésben is részt vevő hormonját, a tesztoszteront utánozzák. A szervezeted intelligens, és amikor telenyomod valamilyen szerrel – például tesztoszteronnal (vagy valami ahhoz nagyon hasonlóval) –, akkor úgy gondolja, hogy többé nem kell saját magának is termelnie. (A tesztoszteron a herékben termelődik – a név a 'here' kifejezés latin megfelelőjéből származik. Ezért zsugorodnak össze a szteroidosok golyói, ahogy a herék működése lassan leáll.) De még csak nem is ez a *legnagyobb* probléma a szteroidokkal – kivéve persze a zsugorodó golyókat –, hanem az, hogy amikor a rabok megint kikerülnek, abbahagyják a szedésüket. Ki azért, mert nem jut hozzá a szerekhez, kinek pedig elege lesz belőlük – idővel mindenkinek le kell jönnie róluk. Amikor ez megtörténik, a testükben jó darabig nem lesz tesztoszteron. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a volt szteroidosok gyorsan elveszítik a szeren nőtt izomtömeget, sőt még azonfelül is valamennyit. A férfihormon hiánya miatt kövérek lesznek, és eltunyulnak. Ezt a hatást mélyebben kiveséztem a 17. fejezetben.

Hát ennyire lehet az edzőtermeket okolni azért, ha a szabaduló rabok ijesztő izomszörnyekké válnak. Sajnos az emberek csak annyit látnak mind ebből, hogy a börtönben nagydarab állatok edzenek, de fogalmuk sincs az egész háttéréről.

## 4. SZÁMÚ MÍTOSZ

**A börtönben soha nincs mit csinálni, unaloműzőnek csak nehéz súlyokat lehet emelgetni nap mint nap. Nem csoda, hogy a rabok olyan nagyok és erősek lesznek.**

Egy másik hazugság. Valamennyi intézményben – akár tartanak súlyzókat, akár nem – szigorúan korlátozzák a szabadidőt. Ha a börtönben van is edzőterem, a használata korlátozott, és semmiképpen nem auto-

matikus. Gyakran papírokat kell kitölteni, hogy a fegyencek meghatározott időpontokban használhassák az edzőtermet, hetente legfeljebb két alkalommal (vagy még annyiszor se, ha sokan akarnak edzeni). Persze, *néhány* börtönben a rabok jelentősen többet sportolhatnak, és szinte az egész napot az udvaron tölthetik a súlyzókkal. De ettől vajon erősebbek lesznek? Nem!

Sok újonc vagy alkalmoszerűen sportoló ember nem könnyen érti meg, hogy a nehéz szabad súlyok emelgetéséért milyen hatalmas árat fizet a teste. A kétkezes súlyozás koptatja az ízületeket (a tudósok *mikrosérülések*nek hívják ezt a fajta károsodást), a lágyszövetek begyulladhatnak tőle, és idővel lefarigcsálja az olyan finomabb szerkezeteket, mint a váll, a térd, a könyök, a hát alsó szakasza és a csukló. A komoly erőedzők életében az ízületi fájdalom és az izomsérülés állandóan jelen van. Ami talán ennél is súlyosabb, hogy a nehéz súlyzókkal való edzés komoly terhelést jelent a hormonrendszer – különösen a mellékvese és a többi belső elválasztású mirigy – számára. Az ilyen edzés hatására olyan katabolikus stresszhormonok kerülnek a szervezetbe, mint a *kortizol*, amelyek rombolják a szöveteket, és szó szerint belülről falják fel a testet, ha a túlzásba vitt edzés miatt felhalmozódnak a szervezetben.

Ezért nevetek, amikor azt hallom, hogy a hosszú, egész napos súlyzós edzésektől a rabok erősebbek lennének. Ennek épp az ellenkezője igaz: leépíti őket! Ha a fickók – még a természetesen atletikus képességűek is – így próbálnának edzeni, végül csak kifáradnának, és lebetegednének. Vannak olyanok is, akik bírják, de csak ha a börtön előtt már voltak komoly edzéstapasztalataik – és még akkor sem fejlődnének annyit méretben és erőben ezzel a brutális életmóddal. A szteroidokon kívül semmi nem képes ezt megadni.

De akkor miért szeretnek annyira az emberek a börtönudvaron a súlyzók körül lógni, ha semmit nem használ? A válasz: a *státusz* miatt. A legtöbb bandatag és nehéz eset legbelül reménytelenül bizonytalan és sebezhető, ezért iszonyú kemény munkával próbálják fenntartani a veszélyes macsó látszatát. Minden lehetséges alkalommal ott vannak tehát az udvaron a súlyzók körül.

## Egy tipikus súlyzós program a börtönben

A fenti mítoszok hihetetlenül erősen tartják magukat az emberek között odakint – sőt még pár tudatlan zöldfülű között a börtönben is –, és valószínűleg még akkor is tovább fognak élni, amikor én már rég a föld alatt leszek. Mindenesetre amikor csak lehetőségem van rá, azért megpróbálom elosztatni ezeket a félreértéseket. Nekem csak a hagyományos calisthenic számít, haver! Ennek ellenére idekint sokan kérdeznek a rabok súlyzós edzéseiről. Úgy látszik, van, akit ez érdekel.

Párszor én is játszogattam súlyzókkal – egyszer egy fogadás miatt be is neveztem egy országos börtön-erőemelő találkozóra (harmadik lettem). Bár a súlyzók soha nem tartoztak a kedvenceim közé, több ezer edzést láttam azon a fél tucat börtönudvaron, ahol megfordultam. Beszéltem egy csomó óriási pasassal, akik tényleg nagyon komolyan vették az emelést, illetve néhány félprofi testépítővel és erőemelővel is, akik valahogy a rácsok mögött találták magukat. Emiatt szolgálhatok pár belső információval arról, hogy általában milyen edzések mennek a börtönben.

Mivel odabent rengetegféle ember megfordul, különböző háttérrel és edzettséggel, az egyes rabok jellegzetesen megkülönböztethető edzésprogramokat követnek. Kirajzolódik tehát néhány jól kivehető irányvonal, amelyet a legnagyobbak követnek – azaz azok a rabok, akiknek a legnagyobb súlyt és erőt a leghosszabb ideig sikerül megtartaniuk odabent.

## A börtönök királya

Léteznek a rács mögött is kedvenc gyakorlatok, de mind között a fekvenyomás a király. Ha azt akarod, hogy tiszteljened a börtönudvaron, azt jórészt fekvenyomással tudod kivívni. Korábban már említettem, hogy a börtönben általában 135 fontos (61,2 kg), 225 fontos (102 kg) és 315 fontos (142,8 kg) kétkezes súlyzókat találsz. A 142,8 kilós a legtöbb helyen jelképpé vált: vicces módon a valódi erő jelképévé, és néhol még saját nevet is kapott. Amikor a San Quentinben voltam, ott *Papának* hívták. A nagyobb fiúk mindig ott vannak a súlyzós udvaron, ebből könnyen





**Kétségtelenül a fekvenyomás a legfontosabb emelés odabent.**

jöhet a feltételezés, hogy minden rab hatalmas és erős. Persze ez nem igaz. Nem minden rabot érdekel az edzés, akiket meg igen, azok közül is csak páran emelkednének ki a tömegből az utcán sétálgatva. Általában elmondható, hogy a börtönlakóknak úgy 40%-a tudja megemelni a 142,8 kilós súlyt legalább egyszer, és talán 5% tudná fekve kinyomni a 102 kilós súlyzót. Nehéz megsaccolni, hogy hányan lennének képesek több ismétlést is nyomni a 142,8 kilóssal, de bizonyára nem sokan: a börtön összes lakóját számításba véve talán jóval kevesebb, mint 1%. Aki fekve ki tudja nyomni a *Papát*, az bizony nagy tiszteletnek örvend a sitten.

Mivel odabent annyira fontos az erő látszata, rendszeresen alkalmazzák az „erőltetett ismétlés” eszközét. Ez a sorozat legvégén következik, amikor a fáradt izom már nem képes kinyomni a súlyt. Ilyenkor a segítő megfogja és vezeti a rudat, amivel pár kilót levesz a súlyból, így biztonságosan be lehet fejezni a sorozatot. A valóságban a börtönben nagyon visszaélnék ezzel a módszerrel. Ez sok gyakorlatnál látszik, de különösen a fekvenyomásnál. Látod, hogy a sok fickó sokkal nagyobb súlyt próbál kinyomni, mint amennyire egyedül képes lenne, és a rúd csak azért mozog, mert egy barátjuk (néha ketten is!) emeli, hogy a haver megaerősnek tűnjön.

Én ezeket nem „erőltetett”, hanem „álismétlésnek” hívom. Miután a haver segít, még ilyeneket is mond mellé, hogy: „Hé, alig értem hozzá! Az egészet te csináltad!” – és hasonló hátba veregetős baromságokat. Tízből kilencszer ez csak duma. Akik segítenek, gyakran többet emelnek, mint a fickó a padon.

Azért az igazsághoz hozzátartozik, hogy ez részben azért van így, mert a börtönökben általában csak háromfajta nagy súlyzó van, és nem valószínű, hogy valakinek a szintje tökéletesen illik a három közül éppen az egyikhez.

A börtönben az „élsportolók” körében a másik kedvenc gyakorlat a húzózkodás – néha súllyal, néha a nélkül. Azt gondolhatná az ember, hogy a kinti edzőtermekhez hasonlóan a börtönben is a hajlítások szerezték meg az ezüstérmét, de nem. A húzózkodás második helyezését természetesen megvan a maga oka: ez egy „kötelező” gyakorlat a fekvőnyomáshoz. Talán furcsán hangzik, mivel a fekvőnyomás mellkas-tricepsz gyakorlat, miközben a húzózkodás a háton és a bicepszen dolgozik, de az igazi ok a rácsok mögötti edzőtermekben keresendő. A legtöbb börtönben nincsen olyan fém-szerkezetű, kipárnázott pad, mint a rendes edzőtermekben. Ezek egyrészt drágák, másrészt fel lehet őket kapni, és elhajítani. Emiatt az elmúlt két évtizedben a legtöbb padot cementtel összetapasztott téglákból fabrikálták. Már az is éppen elég kényelmetlen a gerincek, ha csak fekszel ezen a „padon”, elképzelheted, hogy milyen érzés a 102 kilós vasat kinyomni rajta! Na, ezért olyan népszerű a húzózkodás: erősítheted vele a széles hátizmodat, és izmot pakolhatsz a hátad középső részére. Ezek az izmok párnaként nyelik el a cementpad kíméletlen nyomását, és védik a gerincet. Ne is próbálkozz kemény fekvőnyomásokkal a börtönben, ha nincs vastag, izmos hátad.



**Az egykezes súlyzós felhúzás nagyon népszerű odakint, de nem alapgyakorlat a börtönben. A nehézfiúk a kétkezes súlyzós, döntött törzsű evezésre és a húzózkodásra buknak.**

A húzódkodások inkább a könnyebb fickóknak kedveznek – a nagyon erős erőemelőknél problémát okozhatnak a nagydarab testük miatt. A kövéreknek esélyük sincs. Akik nem tudnak húzódkodni, azok körében a döntött törzsű evezés népszerű. Mivel a hát nagyobb és erősebb a mellkasnál, a tapasztalt sportolóknak *elvileg* többet kellene tudniuk evezni, mint fekvé nyomni. Ez azonban nem mindig igaz. Többen tudnak evezni a *Papával*, mint ahányan ki tudják nyomni, ugyanis az előbbinél lehet csalni. A másik kedvenc hátgyakorlat a fordított fogású evezés, amikor a rudat nem felső, hanem alsó fogással emelgetik. Akikkel beszéltem, azt mondják, utóbbi jobban erősíti a széles hátizmot, mint a hagyományos evezés. Nem tudom, hogy ez igaz-e.

## A vastag kar megszállottjai

A fekvényomás után a következő rögeszme a vastag kar. Úgy tűnik, hogy a legtöbb rab az edzésidő felét a karjai edzésével tölti. Imádják őket! Valójában a kar a test egyik leggyengébb része, ugyanis a lábak, a csípő, a hát és a mellkas valódi izomgépezetéhez képest nagyon kevés benne a lóerő. De mivel általában ez a legfeltűnőbb izomcsoport, a kar



A vastag kar egy rabnak olyan, mint az elefántbikának az agyar: erőt és férfiasságot sugall.

nagyon nyilvánvaló jelzője az általános izomzatnak és az edzettségnek. Ez a megfélemlítés pszichológiájával áll kapcsolatban. A vastag kar egy rabnak olyan, mint az elefántbikának az agyar: erőt és férfiaságot sugall. A férfiak egészen a vállukig tűrik fel a ruhaujjukat, illetve rövid ujjú vagy ujjatlan felsőt viselnek, amikor csak lehet.

A börtönben a karnak igazi kultusza van. Sokszor láttam egy trükköt: a séta előtt csinálnak pár gyors fekvőtámasz-sorozatot szűk tartással, hogy felpumpálják a karjukat. Ezzel a vér a karizmokba áramlik, és kis időre nagyobbnak, eresebbnek mutatja a felkarokat – ami hatásos jelzés a többi rabnak.

Ez a legfőbb oka annak, hogy sok fegyenc annyi időt tölt el a kar edzésével: muszáj nagyobbnak, felpumpáltabbnak látszaniuk. A szupersorozatok is népszerűek: a bicepszgyakorlatok után rögtön jön a tricepsz, majd újra a bicepsz, és így tovább. Azért csinálják sokan, mert valószínűleg ez a létező legjobb módszer arra, hogy a karokat gyorsan vérrel tölts fel. Ettől a végtelen pumpálástól az ember hosszú távon nem lesz nagyobb vagy erősebb, egyszerűen nagyobbnak *látszanak* a karjai – már amíg edzenek. De ez nem lényeges, hiszen minden csak a látszatról szól. Bármelyik nehézsúlyú testépítő megmondhatja neked, hogy attól nem nő meg a karod, ha megállás nélkül pumpálsz vérrel. Kizárólag a rövid, fokozatosan nehezedő súlyokkal végzett sorozatoktól fogsz fejlődni. Az izmok állandó vérrel pumpálása hiábavaló és eredménytelen időpocsékolásnak hangzik ugyan – hiszen közben semmit nem teszel a hosszú távú eredményekért –, de azért ne felejtse el, hogy a börtön kemény hely. A hírnév és a börtönhierarchiában betöltött pozíció legalább annyira fontos, mint a valódi atletikus képességek. Ha a melletted lévő arcnak az udvaron nagy karjai vannak, addig kell pumpálnod a sajátjaidat, amíg nagyobbak nem tűnnek. Folyik a karverseny tiszta erőből!

A szupersorozatokat gyakran viszonylag kisebb súllyal végzik, így a kar edzését (azaz a pumpálást) szépen el lehet nyújtani. A regenerációs szinttől és a hét napjától függően a szupersorozatok kedvelői mindig valamilyen nehezebb kargyakorlat sorozataival kezdik az edzést. Ez a gyakorlat általában a kérkezes bicepszhajlítás állva, 135 fontos (61,2 kg) súlyzóval. Ez a hajlításához szép nagy súly, ezért rengetegszer látni, ahogy a kisebb fickók csálnak vele. Csak az igazán nagykutya *próbálkoznak egyáltalán* a 225 fonttal (102 kg), és még náluk is kiszűrja

a szemedet a sok „erőltetett” vagy inkább „álistmételés”. Néhány jobban felszerelt edzőteremben a három nagy kétkezes súlyzó mellett akad pár könnyebb, hajlított rúd is. Ezek nagyon jól jönnek bicepszhajlításnál vagy a tricepsznyomásoknál, amikor a 135 fontos súlyzó egyszerűen túl nehéz. A másik gyakori látvány a börtönben, hogy a rabok törülközővel dolgoznak a karedzés napján. Ez úgy néz ki, hogy egy törülközőt húznak vagy tolnak, miközben a haver a másik végét fogja, és ellentartja. Néha régi, vastag kötelet használnak, ha van (ez az öngyilkosság veszélye miatt elég ritka). Sokféle gyakorlatot lehet így csinálni, a leggyakoribbak a bicepszhajlítások, a fordított fogású bicepszhajlítások, valamint a tricepsznyújtások. Általában a kétkezes változatokat részesítik előnyben, de láttam már egykezes verziókat is. A törülközős vagy köteles edzés nagyon népszerű, mert az ellenállás tökéletesen személyre szabható, vagyis a pumpálás a végtelenségig fenntartható – ez pedig elég a vér izomba áramoltatásához, de elég könnyű ahhoz, hogy a kezek ne kezdjenek el reszketni a berregő megszólalása előtt.

A kar edzésének bizonyos részei azonban funkcionálisak is. Az óriási fekvőnyomásokhoz erős tricepszre van szükség. Ez azt jelenti, hogy a legkomolyabb erőemelők távol tartják magukat a szupersorozatos edzésektől, helyettük a nehezebb vasak lassabb, alacsonyabb ismétlésszámú emelésére szavaznak. A gyakorlat, amelyet a nagydarab, izmos pasasok a legjobban szeretnek tricepszre, a gyászos nevű „koponyatörő”. Ennek során a hátukra fekszenek egy padon, rúddal a kezükben, a karjaik felémelve, nyújtott könyökkel vagy nagyon kicsit hajlítva. Az alkarjaikat pusztá izomerővel hajlítják, amíg a rúd meg nem érinti a homlokukat. A felkar nem mozoghat, csak az alkar. Ez izolálja a tricepsz izmait, és komoly terhelésnek teszi ki a könyököt. Aki 135 fonttal akarja megcsinálni a koponyatörőt, annak *nagyon* erősnek kell lennie. Meséltek legendákat olyan fickókról, akik ezt 225 fonttal is meg bírják csinálni, de én soha nem láttam ilyet. Az erőemelők a börtönben rengeteg tricepszmunkát végeznek a fekvőnyomás kiegészítésére, amitől a karjuk csupa izom lesz. Ha megkérsz valakit, hogy mutassa meg, milyen erős, egyből hajtogatni kezdi a ruhaujját, és befeszíti a bicepszét. Pedig a tricepsz sokkal nagyobb és erősebb, mint a bicepsz. Az udvaron a legtöbb arc hiábavaló kísérleteket tesz a vastag kar megszerzésére azzal, hogy órákig pumpálja a bicepszét, miközben ne felejtjük el, hogy a kar hátsó részén lévő tricepsz izom a felkar kétharmadát teszi ki. Ez jó lecke minden testépítőnek.

## Hegyomlásnyi vállak

A klasszikus testépítőknél a széles váll a minőségi test jele. Mindez karcú derékkal kombinálva a tökéletes testalkat illúzióját kelti, ami az esztétikum netovábbja. A börtönökben azonban a váll edzése egy kicsit többet jelent a karedzést követő kósza gondolatnál. Kedvelt gyakorlat az állva evezés, a katonai nyomás, a felrántás és nyomás, a nyomás ülő helyzetben, a váll felhúzása, nyak mögül nyomás – ebben a sorrendben. A nagy kedvenc az állva evezés, ugyanis ennek során a lendület kihasználásával lehet csalni – vagyis ilyen módon egy csomóan képesek a 135 fontossal ismételni. Az is igaz, hogy minél nagyobb és erősebb egy emelő, annál jobban szereti az ülő helyzetű nyomásokat. Talán a technika miatt, talán azért, mert ez nehezebb, mint az állva evezés (amelyben könnyű csalni) – a nehezebb súlyokat ülésben megemelni viszont csak az erősebbek képesek.

## Emelések a test alsó részének edzésére

Lábra két gyakorlatot szoktak végezni: a kétkezes súlyzós guggolást és az elemelést. Mindkettőt erőemelő-stílusban hajtják végre, vagyis a guggolás majdnem párhuzamos, az elemelés teljes tartományban történik, behajlított lábbal. A láb edzése a börtönben persze közel sem olyan népszerű, mint a felsőtesté: sokan heti hat-hét alkalommal dolgoznak felsőtestre, miközben a guggolásra csak pár sorozatot szánnak, mintegy zárójelben, legfeljebb hente egyszer. Furcsamód – annak ellenére, hogy egy átlagos emelő nagyobb súllyal tud elemelést végezni, mint guggolni – a guggolás sokkal népszerűbb, mint az elemelés.

Gyakorlatilag minden komoly edzőteremben van súlyzós állvány a guggolás segítésére. A börtönökben persze nincs olyan sok belőlük – bár akad néhány guggolókeret, de azok össze vannak láncolva, hogy ne lehessen őket fegyverként használni. Persze sok helyen még ilyen sincsen, és az emelők a fekvőnyomáshoz használt padhoz tartozó állványról emelnek. Ezeket az állványokat nyilván nem ilyen célra tervezték, ezért a nagyobb fickóknak be kell gyömöszölniük magukat a rúd alá, hogy a nyakukra tudják venni. Felejtős! Talán bent ezért nem annyira népszerű a guggolás, mint odakint.

A börtönben nagyon ritkán látni olyan variációkat, mint a román vagy a merev lábás elemelés, mert azokhoz koordináltabb technika és kisebb súlyok kellenének. A rácsok mögött sokkal gyakoribb az olyan gyakorlat, amelyhez kevesebb technika és nagyobb súly kell – mint például a részleges elemelés az állványról.



A hasizom edzése csak elszórtan fordul elő – általában valamikor a felsőtest megdolgozása közben kerítenek rá sort. Ez kiválóan alkalmas az edzés elnyújtására. Gyakorlatként a húzódkodórúdról való térdemelés és lábemelés népszerű, illetve némely intézményben római padot is tartanak a felüléshez. Láttam páros hasizomgyakorlatot is, amikor az egyik fickó ráállt a másik lábaira, amíg az felüléseket végzett, majd cseréltek. Alapvetően azonban elmondható: nem dolgozzák meg túl keményen a hasat, és nem dolgoznak túl magas ismétlésszámokkal. Odakint sokkal nagyobb jelentősége van a hasizomedzésnek a vágyott kockahas miatt, amit a hölgyek, ugye, imádnak. A börtönben a kidolgozott has nem igazán lényeges – hacsak nem vagy valakinek a barátja.

A vádli edzése a testépítés fontos eleme – a versenyzésnél bizonyosan –, mivel a színpadon ugyanúgy beszámítják a gyengébb területeket, mint az erőseket. A sitten ezzel szemben 20 év alatt egészen pontosan *három* embert láttam vádlira dolgozni az udvaron. Közülük kettő országosan jegyzett testépítő volt, akik igyekeztek a lehető legtöbbet átmenteni a formájukból, amíg ott ültek. Mindhárom esetben kétkezes súlyzós vádliemeléseket csináltak magas ismétlésszámmal. Aki egy kicsit ért a testépítéshez, azt hihetné, hogy a gépek és a súlyzók hiánya miatt inkább a számár típusú vádliemelés – előrehajolsz, valaki a hátadra ül, te meg egy téglán végzel vádliemeléseket – lenne az ideális gyakorlat.

Csak hát... jó, ha tudod, hogy egy börtönben ez nem a legbölcsebb választás.

## Lámpaoztás!

Amerika börtöneiben rengeteg nagyszerű sportember van. Ezek a srácok nagyok és félelmetesek. Az ilyen „nagykutyákat” persze azonnal észre lehet venni, de ők a börtönlakóknak akkor is csupán kis hányadát teszik ki. Emellett az erős és jó formában lévő fickók a formájukat a legkritikább esetben köszönhetik a vasak börtönbeli pumpálásának. Ők már akkor a méret és a félelmetes izmok kultúrájának részesei voltak, mielőtt bekerültek volna a síttrre. A szteroidhasználat – a többi droghoz hasonlóan – dívik a börtönökben, de a szer hosszú távon csak átmeneti megoldás, és általánosságban negatív hatású.

A rabok egy kis csoportja a börtönben szörnyen erős lesz, és eléri a csúcsformáját – van, akiből még világcsúcstartó is lesz. Ők azok, akik jól edzenek: nem a börtönudvaron, súlyzókkal, hanem a hagyományos, régi stílusú calisthenickel. Helyes útmutatással te is ugyanolyan könnyen megtanulhatod ezt odakint, mint bárki a börtönben.

Ha még soha nem ültél, könnyen elbizonytalaníthat a macsósztereotípiá, a kigyúrt rab képe. Ez jórészt csupán a valóság feltupírozása! Én személy szerint hiszek a „Ne bízz senkiben!” filozófiában, de ez *kint* ugyanúgy érvényes, mint bent. Egy ismert elmélet szerint a börtönben a férfiak szervezetében több a tesztoszteron, mint egy átlagos fickóban odakint. Emiatt agresszívbak, és nagyobb eséllyel követnek el – különösen erőszakos – bűncselekményeket. Szerintem ez baromság. A Wall Streeten részvényekkel kereskedő fickónak vagy éppenséggel annak, aki az utcát söpri, sokkal több tesztoszteronja van, mint egy átlagjósának a börtönben. A különbség nem az ereikben folyó kémiai anyagokon múlik, hanem azon, amilyen környezetben felnöttek vagy amilyen döntéseket hoztak. Nekem ez a véleményem. Tudom, nem vagyok pszichológus, csak egy ember, aki több időt töltött bezárva, mint az utcán sétálgatva. Mégis azt hiszem, pont annyi cápa és ragadozó van odakint, mint idebent. Csak akik *kint* vannak, nem annyira hülyék, hogy lebukjanak.



# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretném megköszönni John Du Cane-nek, hogy volt annyira bátor, és vállalta egy különc, vén csatoló feljegyzéseinek kiadását. Milliónyi köszönet minden tanácsért, útmutatásért és támogatásért! Te vagy a legjobb, Főnök!

\*\*\*\*

Köszönöm Pavel Tsatsouline-nak is! Ha a Gonosz Orosz nem tett volna annyi úttörő erőfeszítést arra, hogy a valódi testsúlyos erőedzést behozza a köztudatba, szerintem ez a könyv sem jött volna létre. Amikor megírtam a *Fegyencedzés 2.*-t, majdnem beleírtam a speciálisan testsúllyal végezhető edzés minden haladó módszerét... aztán végül mégsem tettem. Rájöttem ugyanis, hogy teljesen felesleges lett volna, mert soha nem tudtam volna jobbat írni Pavel klasszikusánál, *A meztelen harc*osnál. Azok a sportolók, akik az edzéseik színvonalát magasabb szintre akarják emelni, szereznek meg ezt a mesterművet! Még ma, gyerekek!

\*\*\*\*

Hatalmas adag hálával tartozom Brooks Kubiknak, amiért megírta a könyv előszavát. Brooks az erőedzés világában sok ezer férfi és nő mentora és hőse, ezért hihetetlen megtiszteltetés, hogy vállalta a könyvem bemutatását. Az ő könyve, a *Dinosaur Bodyweight Training* (Dinoszaurusz-edzés testsúllyal) az erő-calisthenic bibliájává vált. Kíváncsi vagy rá, hogy egy 180 kilóval fekvő nyomó figura hogyan fekvőtámaszozik? Menj a [www.brookskubik.com](http://www.brookskubik.com) oldalra, és keresd ennek a klasszikusnak az új kiadásait!

\*\*\*\*

Őszinte és hálás köszönetemet küldöm minden sportolónak, akik a kötet képein szerepelnek. Ők az én testvéreim a calisthenicben, és igazi megtiszteltetés számomra, hogy a mostani és a következő generáció legkiválóbb, testsúllyal edző sportolói a könyvemben szerepelnek.

\*\*\*\*

A hihetetlen Jim Bathurst – a képeken szereplő modell, aki miatt az első könyv akkora szenzáció lett – most is visszatért pár fotó

erejéig. Jim egyszerűen fantasztikus, és sokkal többet szerettem volna látni belőle ebben a könyvben is, de sajnos túlságosan elfoglalt volt a *Beatskills*-projekt és -edzés miatt. De nem baj! Állati szerencsés voltam, hogy amíg lehetett, dolgozhattam vele! Kösz, tesó.

Micsoda élmény volt Max Shankkel dolgozni! Nem sokszor fordul elő, hogy egy sportolót a *test zsenijének* nevezhatsz. John Grimek volt az egyik példája ennek a jelenségnek – Max a másik. Bármit meg tud csinálni: súlyemelés, testsúlyos gyakorlatok, erőművészet. Mennyit is kellett gyakorolnod a toló zászlót? Ja, hogy másodszorra már sikerült is?! Figyelj, haver, melletted mindannyian bénának látszunk! Remek ötleteid vannak, és már alig várom, hogy legközelebb is együtt dolgozhassunk!

\*\*\*\*

Valószínűleg a csillagok kedvező együttállása is hozzájárult ahhoz, hogy sikerült Al Kavadlóval együtt forgatnunk. Al az egyik legjobb személyi edző az egész világon – komolyan. Ez az ember többet felejtett el a testsúllyal való edzésről, mint amennyit a legtöbb személyi edző valaha is tudni fog. Al nemcsak briliáns sportoló, de ő volt a tanácsadója a könyv zászlóról szóló fejezetének is. Az ötleteivel a *Fegyencedzés 2.* sokkal jobb lett, mint amilyen nélkülük lett volna. Könyve, a *We're Working Out! A Zen Approach to Everyday Fitness* (Edzünk! A zen és a mindennapi fitness) remek gyűjteménye annak, hogyan lehet eljutni a csúcsképtéshez. *Valószínűleg a fitnessről valaha írt legjobb könyv* – ha tetstett az én könyvem, vedd meg ezt is. Nem fogod megbánni!

\*\*\*\*

Al testvére, Danny Kavado volt olyan kedves, és megajándékozott bennünket néhány zászlófelvétellel. Sőt, szerepel a borítón is! Hogy mit gondolok erről a srácról? Elég csak ennyit mondanom: ha valaki arra kér, hogy ajánljak neki autentikus, hagyományos calisthenickel dolgozó személyi edzőt, egyenesen Dannyhez küldöm. Nagyon reméltem, hogy a könyvben szereplő képeken sikerül bemutatni, hogy mit tud ez a kölyök, de a program borult, a dolgok

másként alakultak. Ha New York Cityben jársz, és edzőt keresel, nézd meg a srác honlapját: [www.dannythetrainer.com](http://www.dannythetrainer.com).

\*\*\*\*

Ez a könyv – az elődjéhez hasonlóan – csak azért jöhetett létre, mert Master RKC Brett Jones segítette a megszerkesztésében. Már az előző kötetnél mondtam, hogy minden, ami okosan és jól hangzik benne, az Brettől származik, az elcseszettebb részek meg tőlem... Ez a megállapítás duplán igaz erre a könyvre! Brettet megtalálod a [www.appliedstrength.com](http://www.appliedstrength.com) oldalon.

\*\*\*\*

Külön köszönet a könyv mögött álló valódi kreatív erőnek, a fantasztikus Big D.-nek, Derek Brighamnek. John Du Cane-t idézve: „Ez az ember aranyat ér!” John, mint pénzügyekben mindig, most is igazad van! Köszönet a végtelen türelmedért és az odaadáso-dért, D.! Derek oldala: [www.dbrigham.com](http://www.dbrigham.com).

Valódi megtiszteltetés, hogy John Morrow is szerepelhetett a könyvemben (20. fejezet). John az amerikai calisthenic meg nem éne-

kelt hőse. Amíg ő rekordokat döntöget és az emberi képességek határait feszegeti, addig a világ sem lehet olyan rossz hely... John még mindig oktat kungfut a tanítványainak, akiknek sejtelmük sincs arról, hogy mennyire szerencsések. Nézd meg a honlapját: [www.morrowsacademy.com](http://www.morrowsacademy.com).

\*\*\*\*

Köszönettel tartozom a nagyszerű Clarence Bassnek, aki kedvesen felajánlotta nekünk egyik képét (20. fejezet). Clarence az egyik legintelligensebb fitnessíró – bármely generációról beszélünk is. Saját oldala, a [www.chass.com](http://www.chass.com) hasznos információk kincseshányája a széles látókörű sportolók számára.

A fotót Pat Berrett készítette.

\*\*\*\*

A *Fegyenedzés 2.* képei közül néhány a Washington D.C.-beli Kalorama városrészben található Balance Gymben és környékén készült. Ez az edzőterem fantasztikus hely, és én hihetetlenül hálás vagyok a csapat segítségéért. Kösz, fiúk!



A könyvben legtöbbet szereplő sportoló Max Shank. Max erőedző, RKC-instruktor, a korrekciós gyakorlatok szakértője, és Kaliforniában, Encinitasban él. Eszközök széles választékát használja az erő és az edzettség csúcának eléréséhez, a kettlebelltől kezdve a tengerparton talált kövekig. Amellett, hogy rendkívül tehetséges calisthenic-sportoló, a harcművészetekben is jártas, és részt vesz a Highland Gamesen (skót eredetű erőjátékok). Max az US Marine Corps, vagyis az amerikai tengerészgyalogság hivatalos dicséretben részesítette a Camp Pendleton 1. sz. Légi és haditengerészeti tüzérségi összekötő század fizikai felkészültségének javításában tett szolgálataiért. Max az Ambition Athletics tulajdonosa, és elérheted a [www.ambitionathletics.com](http://www.ambitionathletics.com) honlapon. Nézd meg a pasast!

Al Kavadlo CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist – okleveles erő- és erőnléti szakértő) New York City egyik legszenvedélyesebb és legsikeresebb személyi edzője. Al biztos pont a fitnessz örökké változó színterén, és mindenféle ügyfelekkel dolgozik: sportolókkal, modellekkel, olimpikonokkal. Világszerte elismerés övezi a fantasztikus, testsúllyal végzett erőmutatványaiért, és a blogja ([www.AlKavadlo.com](http://www.AlKavadlo.com)) az egyik legnépszerűbb információforrás az erőedzésről és a calisthenicről. Al egyedi nézőpontját és edzésfilozófiáját megosztotta *We're Working Out! A Zen Approach to Everyday Fitnessben* (Édzünk! A zen és a mindennapi fitnessz) című könyvében is.



A könyvben sok fotó szerepel a díjnyertes sportolóról, Jim Barthurstről is. Jim több mint 1 évtizedig tanult akrobatikát. Szenvedélyét és tapasztalatát felhasználva beindította a [BeastSkills.com](http://BeastSkills.com) honlapot, ahol testsúllyal végzett erőmutatványokat találsz. A [BeastSkills.com](http://BeastSkills.com)-ot jól fogadták a fitnessz 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, CrossFit Level 1 edző, és jelenleg Washingtonban él, ahol személyi edzőként dolgozik.



## A FÉNYKÉPEKRŐL

Hihetetlenül hálás vagyok Justin P.-nek, hogy felhasználhattuk a 4. fejezetben látható képeket az egykezes, ujjbegyes fekvőtámaszról és az ujjbegyes kézenállásban végzett fekvőtámaszról. Őt a [www.thebodyweightfiles.blogspot.com](http://www.thebodyweightfiles.blogspot.com) oldalon találhatod meg. Ez a fickó érti, hogy miről szól a testsúllyal való edzés. Ha szerencsénk van, ő lesz a fitness jövője.

Az indiai rúd és kötél képeit a [www.mallkambindia.com](http://www.mallkambindia.com) bocsátotta a rendelkezésünkre. Köszönöm.

A 6. fejezetben látható tökéletes toló zászló képét a testsúlyos gyakorlatok nagyszerű mestere, Vassili adta. Ez a srác egyszerűen sokra viszi, figyelj csak meg! A videóit megtalálod a [www.youtube.com/user/VassTheSupersaiyan](http://www.youtube.com/user/VassTheSupersaiyan) oldalon. Nem semmi, amit csinál, Vass!

A csavart zászlót az elképesztő parkour-atlétának, Anthony Ruiznak köszönhetjük Tesó, nemcsak tehetséges, de nagylelkű is vagy!

A Danny Kavadról készült képek fotója Al Kavadlo volt, kivéve a mexikói felvételt arról a gyönyörű zászlóról (a 8. fejezetben, amelyen Danny a gyeplőn, a háttérben egy pálmával végzi a gyakorlatot) – ezt Danny felesége, Jennifer készítette. Ez a könyvben szereplő egyik legjobb fotó! Köszönöm!

Al Kavadlo legtöbb képét a tehetséges fotós, Colleen Leung készítette. Megtalálod őt a [www.ColleenLeung.com](http://www.ColleenLeung.com) oldalon. Nagyon hálás vagyok a jó szemeidért, Colleen!

Hatalmas köszönet Tamar Kaye-nek a Kavadlo testvérek 8. fejezetben szereplő képeiért. Fantasztikusak!

A fordított nyaktámaszos híd bámulatos képeit barátom, Plato adta – aki egy valódi reneszánsz ember. Remélem, Plato, hogy detszik az étrendről szóló fejezet! [www.testosteroneprophet.com](http://www.testosteroneprophet.com).

A nyújtózkodó macska fényképe a 11. fejezetben a japán Hisashitól származik.

A 12. fejezetben a rúdnál álló szép balett-táncos képe a Lambtroné.

A 12. fejezetben a lenyűgöző rúgás fotója Paultól származik, az [Elasticsteel.com](http://Elasticsteel.com)-ról. Paul világszerte ismert a hajlékonyságfejlesztő edzések területén szerzett széles körű ismereteiről. Te is így akarsz rúgni? Látogass el a honlapjára!

A 13. fejezetben szereplő jógapóz képét dr. Ronald Steinertől kaptuk. Dr. Steiner a tökéletes példa arra, amikor az ember a testsúllyal végzett munkát a fizikai szinten túli spirituális szintre emeli. Elragadó ember, és akár hiszed, akár nem, sok gondolatunk összecseng. Ha többet akarsz tudni az igazi jógáról, nézd meg a honlapját: [www.ashtangayoga.info](http://www.ashtangayoga.info).

A Ric Drasin sérüléseiről készített eszméletlen jó képet csak maga az „Equalizer” külön engedélyével használhattuk fel. Másképp nem is mertem volna – elvégre ki szeretne egy pankrátor „rossz oldalára” kerülni? Menj a [Ricdrasin.com](http://Ricdrasin.com) vagy a [Ricscorner.com](http://Ricscorner.com) oldalra, és tanulhatsz pár bölcsességet ettől a kiváló embertől.

A gumiemberről készült fotót Keith Allison (Baltimore, US) készítette.

A 18. fejezetben a bika képe a [Forum concoursvaches.fr](http://Forumconcoursvaches.fr)-ről származik.

A 19. fejezetben a gyógyszerek fényképe Tom Varcótól származik.

A 19. fejezetben a San Quentin fotója a Staunitedtől származik.

Nagyon köszönöm Andy E.-nek, hogy felhasználhattuk az izmos alkarjáról készült fényképet.

Köszönet minden szabadon felhasználható képért is.



**K**épzeld el egy helyet, ahol a férfiak úgy edzenek, mintha valóban a *túlélés* lenne a tét! Ahol a gyakorlatok célja nem a felpumpált izmok vagy az ócska trófeák megszerzése, hanem az irtózat, nyers erő, a funkcionális izomzat és a pusztaság, embertelen *keményység*. Ezen a helyen nem lehet új edzőfelszereléshez vagy csillogó kütyükhöz jutni, amelyek elvonnák a figyelmet a saját testsúllyal való edzés brutális szigorjáról – a valaha ismert legősibb és leghatékonyabb edzésről. Nincs salátabár, légkondi vagy más luxus, csak az izzadság, a kínlódás és a küzdelem. Egyedül vagy, nincs közönség és elismerés, csak az izmaid és az elméd ereje. Képzeld el, mi mindent tudnál tanulni egy ilyen környezetben a testedzésről, és arról, *hogy te magad milyen vagy*.

Ez a hely nem csupán a képzelet szüleménye, hanem valóban létezik. Úgy hívják, hogy büntetés-végrehajtási intézet – azaz *börtön*.

Hogy miként használják a rabok a saját testsúlyukat a lehető legnagyobb erő és izomtömeg felépítéséhez, azt PAUL WADE már felfedte a *Fegyencedzés* első kötetében. „Látványos eredmény kevés eszközzel” – ez volt a Mesterhatos gyakorlatainak alapgondolata. A szerző a *Fegyencedzés 2.*-ben sem tér el ettől a vezérelvtől, ám továbblép, és a folytatásban a magasabb szintű erőgyakorlatokat sorakoztatja fel. A rendszer

haladó szintű gyakorlatainak nem az a céljuk, hogy a Mesterhatos helyébe lépjenek, sokkal inkább abból nőnek ki. A valódi, egész testre kiterjedő fejlődés ugyanis csak a *Fegyencedzés*ből megtanult – egész testet megdolgoztató – alapgyakorlatok következetes, fegyelmezett és progresszív ismétlésével érhető el.

Csakhogy az edzőmódszereken kívül számos más tényezőtől függ, hogy valakiből rendkívüli sportoló válik-e. Wade megközelítésének újszerűségét az adja, hogy nem felejtkeznek el a test közép-pontjától távolabb eső, a testépítők által többnyire elhanyagolt, kisebb izmokról sem (mint az alkar, a nyak, a vádli és a ferde hasizmok), sőt hangsúlyozza ezek jelentőségét a nagy izomcsoportok erősítésében. Kitér arra is, hogy a Hármashatós gyakorlásával, az ízületeink nyújtásával és erősítésével miként növelhetjük a testünk funkcionális mobilitását, megelőzve a sérüléseket, illetve megszüntetve a régi fájdalmainkat.

Emellett kitér:

- a börtönbeli étrendre,
- a napirend jelentőségére
- a minőségi alvás és pihenés fontosságára,
- a mentális kontrollra
- a „tisztaság” előnyeire a sportolóknál
- a gyógyulási képességekre.

Ebben a könyvben bárki egy életre elegendő hasznos edzésprogramot és tanácsot találhat!

„Paul Wade könyve, a *Fegyencedzés 2.* briliáns ötleteket ad a test oldalsó izmainak felerősítéséhez. Kökemény!”

PAVEL TSATSOULINE

