

Testépítőknék

A legtöbbben imádják a karedzést! Te hogy vagy ezzel? Te is imárod azt az érzést, amikor a karjaid átjárja a forróság egy jó kis felsőtest edzés után? Akkor kedvelni fogod ezt az elsődlegesen vállaidra irányuló néhány gyakorlatot, szuperszettet.

A legtöbbben imádják a karedzést! Te hogy vagy ezzel? Te is imárod azt az érzést, amikor a karjaid átjárja a forróság egy jó kis felsőtest edzés után? Akkor kedvelni fogod ezt az elsődlegesen vállaidra irányuló néhány gyakorlatot, szuperszettet.

Bemelegítés

Minden súlyzós gyakorlatsor előtt melegíts be alaposan! Sokan kezdenek bele az edzőtermi erőedzésbe néhány karcsapás és spontán vállkörzés után, pedig ha vigyázni akarunk az ízületeinkre ennél picit alaposabban, finomabban kell eljárni a bemelegítő gyakorlatok során.

A legjobb, ha kezdésnek egy karergométeren – ’’kézi biciklin’’ – tekersz 3-4 percet. A karokkal történő tekerés alaposan átmozgatja a vállövet, felélénkíti a vérkeringést a mellkasban és a felsőháti izmokban, egyszóval tényleg kiegyensúlyozottan és biztonságosan indulnak meg a bemelegedési folyamatok. Amikor ezzel végeztél, kezdj a felsőtestet mozgató gimnasztikai gyakorlatokba, karhúzásokba, vállkörzésekbe úgy, hogy az első néhány mozdulatnál még nem mozgatod ki teljesen az ízületeidet, nem mozogsz teljes mozgásterjedelemben.

Egy karedzés előtti igényes bemelegítés eltart úgy 10 percig és tartalmaz még rövid, statikus és dinamikus nyújtógyakorlatokat is. Érdemes továbbá minden gyakorlatból egy könnyű súllyal végzett, 10-20 ismétlést tartalmazó, jól koordinált kezdősorozatot is csinálni!

Ezt követően már jöhet a kemény edzés!

Az alábbi 3 gyakorlatpárt ismételd egyenként egymás után 3-4 alkalommal, 3-5 perces pihenőket csak az újabb gyakorlatpár előtt tarts!

1. Apró karkörzések oldalsó középtartásban

Ragadj meg két 1-3kg-s kéziszúlyzót – erőszintedhez, edzettségi szintedhez mérten -, emeld őket oldalsó középtartásba, és végezz majdnem nyújtott karokkal apró, dinamikus karkörzéseket. A levegőbe rajzolt körök átmérője ne legyen több 20cm-nél!

Körözz előre 15x, utána hátra ugyanennyiszer!

2. Lehúzás széles fogással váltogatva tarkó mögé és előre, kulcscsomhoz

Beiktatunk ide egy a karokat is dolgoztató hátgyakorlatot, mely mellesleg egy húzó mozdulat, ami kedvez az edzés elején a karizületeknek, felsőtest izmoknak. 15-25 kilóval végezz lehúzást 15-20 alkalommal!

3. Fekvőtámasz térdtámaszban

Próbáld meg legalább 15 minél mélyebb fekvőtámaszt megcsinálni.

4. Döntött törzsű oldalemelés állásban / padon ülve

Hajlított térdekkel, döntött törzssel (nem meghajlított törzssel!) végezz 2-4kg-s kéziszúllyal oldalemeléseket 15-25x.

5. Vállból nyomás ülve

Ragadj meg egy pár 3-6kg-s kéziszúlyzót és végezz vállból nyomást 15-20 alkalommal!

6. Oldalemelések ülve

A vállból nyomások után azonnal fogj meg két könnyebb 1-3kg-s kéziszúlyt és végezz annyi oldalemelést, amennyit csak bírsz. Ez után a szuperszett után tarts egy 3 perces pihenőt!

Jó edzést, jó regenerálódást!

A reggeli és esti edzőtermi csúcsidőben szinte megállás nélkül zörögnek a súlyok, pörögnek a kardiogépek, szól a zene, folyik a társalgás. Nem egy csendterápia, de jó alkalom a haverokkal való összefutásra, egy jóízű közös edzésre, melyre másnap egy még finomabb izomláz emlékeztet majd.

Léteznek testtájékok, amelyeket nem győzől folyamatosan bombázni, másokra ezért ritkábban kerül sor, kevesebb időt szánsz. Van, akinek a karja a fájdalmas pontja, azt tuningolja folyamatosan, a lötyögő denevérszárnyaktól való félelmében, vagy épp a már kemény munkával megszerzett szép karizmok megtartása érdekében. Más tudományos megfontolásból inkább az antigravitációs izomzatra helyezi az erősítő gyakorlatok hangsúlyát.

Vagyis minden olyan izomra, amely a tested a függőleges helyzetbe emeli és ott megtartja. Például a farizomra. Ha álló helyzetben döntöd a törzsed, és így próbálsz meg a feneked a lehető legerőteljesebben összeszorítani, a törzsed kiegyenesedik álló helyzetbe. A farizmokról azt érdemes tudni, hogy gyengülésre, nyúlásra hajlamos izmok, ezért – az orthopédiai problémák megelőzése érdekében – rendszeresen erősíteni kell őket. És persze esztétikai szempontból sem másodlagos, hogyan feszül a fenekeden a blue jeans…

Hevítsd fel!

Az alábbi gyakorlatsorhoz mindössze egyetlen állványt kell használnod a teremben, kell hozzá továbbá egy max. 1 kg-s bokasúly a lábaidra, valamint egy matrac a földre! Igyekezz a teljes, 6 gyakorlatból álló sorozatot 3-4 alkalommal egymás után úgy megismételni, hogy a lehető legkevesebb szünetet hagyj a gyakorlatok között:

1. Szélesállású guggolás hátra fenékkitolásokkal (30-60x)
2. Mélyguggolások leszorított sarkakkal (15-20x)
3. Hiperextenzió (törzsnyújtás állványon) (15-30x)
4. Szűk guggolások csípőkitolással hátra (csípőszélességű terpeszben) (30-50x)
5. Talajon, négykézláb (könyöktámaszban), bokasúlyokkal hajlított lábemelések hátra mindkét oldalra (30-50x jobb és bal lábbal is)
6. Guggolások kitörő állásban (20-30 mindkét oldalra)

A gyakorlatok hatására persze a combjaid is érezni fogod, és ez így is van rendjén. Még néhány jótanács: guggolásoknál mindig a feltoláskor fújd kifelé a levegőt, törzsnyújtásoknál mindig a törzs emelésekor. Figyelj továbbá arra, hogy semelyik guggolás esetében se nyomogasd előre a térdeid, inkább a csípőddel hátrafelé indulj el, és végezz enyhe törzsdöntést. Döntést egyenes háttal, nem törzshajlítással! A mélyguggolásoknál, ha nem tudod a sarkaid a talajra szorítani felfelé jövet, tegyél alájuk egy-egy kis tárcsát!

Amikor gyors megoldásokra vágysz, nem érdemes túlbonyolítani a helyzetet! Azokat a jól bevált gyakorlatokat kell végezni, amelyek a leghatékonyabbak. Még akkor is, ha egyik másik elcsépeletnek tűnik.

Törekedj arra, hogy az egész tested egyszerre vedd kezelésbe! Nem érdemes csak a vállakra, vagy kizárólag a combokra összpontosítani. Akkor fogod jobban érezni magad a bőrödben, ha néhány nap alatt azt érzed, hogy a tested általában feszesebb, keményebb lett. Az egyetlen izomcsoportra végzett edzés ezt az érzést nem adja meg.

Szánj magadra mától minden nap 30 percet! Kezdj a tested középső részével a hastájékkal, majd haladj kifelé a kisebb izmok felé. Szükséged lesz egy pár bokasúlyra – 0,5-1kg legyen a súlyuk -, meg egy pár 1,5-3 kg-s kéziszúlyra.

Has

Feküdj hanyatt a talajon, hajlítsd a lábaid, talpaid hagyd a talajon. Végezz középre kis haspréseket anélkül, hogy teljesen leengednéd magad a talajra a hasprések között. Figyelj arra, hogy minden feljövételkor fújd ki a levegőt és húzd be a hasad! Ne állj meg addig, amíg azt nem érzed, hogy már nagyon ég a hasizmod, és ekkor még húzzál rá 20-at!

Mellkas, kar

Fordulj hasra, vedd fel a kiindulópályát fekvőtámaszokhoz úgy, hogy a térdeket a talajon hagyd. Ez egy kis könnyítés, mely lehetővé teszi, hogy minél több ismétlést végezz a gyakorlatból. Ha erős vagy, teljesen ereszkedj bele a fekvőtámaszba, és minden alkalommal érintsd meg az orrod hegyével a talajt! Ha ez még nem megy, akkor se bánkódj: csak félútig engedd le magad, és felfelé jövet fújd ki mindig a levegőt! Végezz 3-szor annyit belőle, amennyi csak megy!

Fenék, comb

Vedd fel a bokasúlyokat, és négykézláb helyzetben – úgy, hogy a könyököket is lent tartod a földön – végezz hátra lábemeléseket hajlított lábbal! A lábat mindig csak félútig engedd vissza, és emelgetés közben ügyelj arra, hogy a derekad ne mozogjon le-fel! Próbáld megfeszíteni a törzsed! Végezz oldalanként legalább 150 lábemelést, még akkor is, ha közben egyszer-egyszer meg kell állnod pihenni!

Váll

Ragadd meg a kéziszúlyokat, és végezz állásban oldalemeléseket, összesen 3 alkalommal annyit, amennyi csak megy! Ne feledd, hogy sosem egy konkrét számra kell koncentrálni, hanem mindig az érzésre! A könyököket végig tartsd enyhén hajlítva, a tenyerek a talajt nézik!

Fenék, comb

Végezz előbb 50 széles guggolást, majd 50 kicsi rugózást széles guggolásban, végül 10 mélyguggolást 5-10 másodperces szünetekkel! Ügyelj a kilégzések megfelelő ütemezésére: mindig feljövételkor – toláskor – fújd ki a levegőt! Ha megszédülnél a végére, ülj le gyorsan, és pihenj!

Hát

Végezetül fekvő helyzetben, lábaidat tartsd kis terpeszben, kulcsold össze a kezeket a hátad mögött. Lassan húzd hátra a vállakat, emeld el a mellkas felső részét a talajról – az alsó bordákat még a talajon hagyva -, és nyúlj a kezekkel lefelé a sarkad felé. Ezt követően engedd magad vissza a talajra, a mozdulat végén érintsd meg a földet az álladdal és húzd a vállaid a talaj felé. Ismételd az emelést-nyújtózást összesen 30 alkalommal folyamatosan. Végezz mély belégzést minden emeléskor!

Extra tipp

Ha több pihenőre van szükséged az egyes gyakorlatok között, akkor időtakarékosági szempontból érdemes arra az időre egy másik gyakorlatba belekezdened, majd visszatérni a korábbihoz! Így intenzívebb is lesz a tornád, több kalóriát fogsz

elégetni. Ha már kellően intenzíven végzed a gyakorlatokat, juss el odáig, hogy 30 perc alatt 3-5 alkalommal is végigcsináld az egész fenti feladatsort! Ekkorra már a testeden is megmutatkozik az eredmény! Szépülj dinamikusan!