

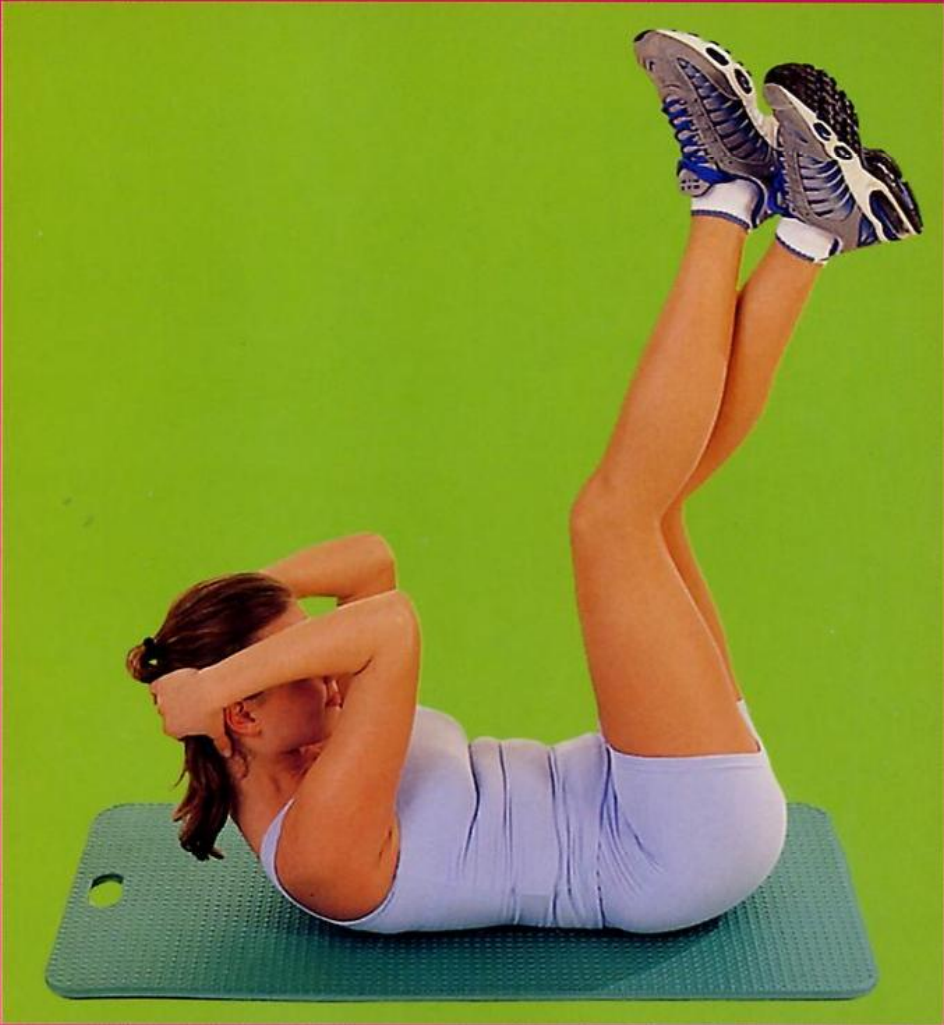
Chrissie Gallagher-Mundy

# Zsírégető torna **felsőfokon**



**ERŐS ÉS GYÖNYÖRŰ TEST**  
**30 NAP ALATT**

ALEXANDRA





# Zsírégető torna felsőfokon

***Chrissie Gallagher-Mundy***

ALEXANDRA

A mű eredeti címe: Fat Burner Workout

Eredetileg kiadta: Hamlyn Kiadó, az Octopus Publishing csoport tagja

2-4 Heron Quays, London E 14 4 JP

2003

© 2003 Octopus Publishing Group Ltd

Fordította: Kereszney Klára

A fordítást szakmai szempontból ellenőrizte: Kopeczky Péter

Tördelte: Bocz József

Kiadja a Pécsi Direkt Kft. Alexandra Kiadója

7630 Pécs, Alkotás u. 3.

Telefon: (72) 517-800

[www.alexandra.hu](http://www.alexandra.hu)

ISBN: 963 368 531-1

**Figyelmeztetés!**

Legjobb tudomásunk szerint a könyvben megjelenő minden adat valós tényeket tükröz, ugyanakkor sem a szerző, sem a kiadó nem vállal felelősséget a gyakorlatok végrehajtása során előforduló esetleges sérülésekért, és elhárít mindenfajta követelést és igényt (beleértve az ügyvédi költségeket), amelyek a mű kapcsán esetleg felmerülhetnek.

Minden jog fenntartva. Tilos ezen kiadvány bármely részét sokszorosítani, információs rendszerben tárolni, vagy sugározni bármely formában vagy módon, a kiadóval történt előzetes megállapodás nélkül; tilos továbbá terjeszteni másféle összefűzésben, borítással és tördelésben, mint amilyen formában kiadásra került.



# TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	6
1. Néhány tény a zsírral kapcsolatban	8
2. Zsírégetés a gyakorlatban	22
3. Táplálkozás és étrend	34
4. A 30 napos zsírégető program	44
5. Zsírégetés a test minden pontján	114
Tárgymutató	126
Köszönetnyilvánítás	128



# Bevezető

Mindannyian azt szeretnénk, ha tökéletes alakra tehetnénk szert, ám mit is nevezünk valójában tökéletes alaknak? A jól formált izomzat és a relatíve alacsony zsírtömeg általában együtt jár azzal a testfelépítéssel, amelyre a legtöbb nő és férfi vágyik. Létezik azonban némi bizonytalanság abban a tekintetben, miként lehet a legjobb formába hozni izmainkat; és bizony nagyon sokan küzdenek zsírfelesleggel (ennélfogva pedig túlsúllyal is).

Könyvünk célja, hogy a lehető legjobb tanácsokkal lássuk el önöket arra nézve, miként lehetnek karcsúak és izmosak. A javasolt torna mellett ráadás-képpen étkezési tanácsokkal is ellátjuk az olvasót, hiszen a rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás a karcsú és izmos testalkat legfontosabb előfeltétele. E kettő együtt a kívánt alak elérésének lehetőségét és a hosszú, egészséges életet biztosíthatja. Könyvünk igyekszik arra biztatni minden olvasót, hogy mozogjon és étkezzon rendszeresen (ez utóbbit naponta többször, keveset) – minden áldott nap. A rendszeres testmozgás és tápanyagbevitel segíti szervezetünket abban, hogy elégeesse a zsírokat, ezáltal anyagcserénk mindvégig némileg felgyorsított szinten marad.

Ha szeretnék kihozni a legjobbat a testükből, akkor ezt e könyvet egyenesen az önök számára találták ki. Ne feledjék, valóságos célokat kell kitűzniük maguk elé, olyanokat, amelyekért érdemes dolgozni, és amelyeket el is tudnak érni.

## Testünk reális felmérése

Amikor valaki belevág egy zsírégető programba, nagyon fontos, hogy a maga valóságában tudja felmérni saját lehetőségeit. Azoknak, akik hosszabb lábakat vagy nagyobb melleket szeretnének ma-

guknak, ez a könyv bizony nem tud segíteni. Ugyanakkor viszont azok számára, akik szeretnék feszesebbé tenni karjukat, lábukat, és szívesen csökkentenék a lerakódott zsírfölösleget, amit magukkal cipelnek minden áldott nap, meleg szívvel ajánljuk ezt az olvasmányt.

Sose csapjuk be magunkat azzal, hogy léteznek sokkal egyszerűbb eljárások is, amellyel eredményt érhetünk el. Az ember egy adott tulajdonságkészlettel jön a világra, ehhez tartozik a magasság és a testfelépítés. Ez az, amit mindenki magával hoz a születése pillanatában. Az öröklött tulajdonságokon nem lehet változtatni. Az egyetlen lehetőség, hogy kihozzuk a legjobbat abból, ami a rendelkezésünkre áll. Egészen elképesztő, milyen óriási változást képes előidézni a testzsír csökkentése. A feszesebbé váló izmok mellett eltűnik a haj, és testünk különböző részeinek formálása során egyszerre csak magasabbnak, vékonyabbnak és erősebbnek látszunk majd annál az alaknál, amit génjeink eredetileg megrajzoltak számunkra.

Az ember idővel egyre inkább megtanulja, miként lehet beilleszteni a tornát a mindennapok ritmusába, így a gyakorlatok a mindennapi élet szerves részévé válnak, akár csak a megváltozott étkezési mód.





## Ami a génjeinken múlik

- ▶ A magasságot, combjaink hosszúságát, bőrünk feszségét génjeink határozzák meg. Ezek azok az örökletes jegyek, amelyeket nem tudunk megváltoztatni.
- ▶ Az alapvető izomszerkezetet, a testzsír százalékarányát, valamint anyagcserénk ütemét és aktivitásra való hajlandóságunkat szintén a génjeink határozzák. Ezek azonban olyan tulajdonságok, amelyeket bizonyos mértékben befolyásolni tudunk.

## Miről szól könyvünk?

Az első három fejezetben azt a kérdést tárgyaljuk, hogy mit értünk zsír alatt, és milyen módon tarthatjuk kézben testünknek ezt a fontos összetevőjét. Az 1. és 2. fejezetben pontosan meghatározzuk a zsír fogalmát, valamint azt, hogy milyen módon mérhetjük mennyiségét, és milyen veszélyekkel járhat a zsírfelesleg-felhalmozás. Később természetesen azt is kifejtjük, miként lehet – aerob és anaerob gyakorlatokkal – megszabadulni a feleslegtől. Megtárgyaljuk, milyen intenzitású tornára van szükségünk, valamint végiggondoljuk a test anyagcseréjének szerepét a zsírégetésben. Felsoroljuk azokat az általános összetevőket, amelyek alapvetően meghatározzák a zsírégető torna sikerét. A 3. fejezetben adunk néhány kiegészítő tanácsot arra vonatkozóan, miként táplálkozzunk helyesen, különösen a gyakorlatok végzésének ideje alatt.

A 4. fejezet könyvünk legfontosabb része – 30 napra lebontott, egymásra épülő gyakorlatsort tartalmaz, hozzásegít bennünket, hogy sikeresen végigcsináljunk egy kemény, egy hónapos

zsírégető tornát. Az általunk összeállított program abból a feltételezésből indul ki, hogy legtöbbünknek csak erősen behatárolt ideje van mozgásra – szinte valamennyien ezeregy más teendő közé vagyunk kénytelenek beszorítani a napi testedzést. A testedző programot tehát úgy terveztük meg, hogy a lehető legkevesebb idő alatt a legtöbb zsírt tudjuk elégetni segítségével. Az első nap programja a relative semmittevő állapotból indul ki, és nap mint nap más gyakorlatsort tartalmaz, mind aerob, mind anaerob gyakorlatokból. Ezek egy része kifejezetten a kalóriák elégetésére irányul, más részük az izmok formálását tűzi ki céljául. A legjobb eredményre akkor számíthatunk, ha mindennap tornázunk, ugyanakkor követhetjük úgy is a programot, hogy csupán minden másnap végzünk el egy napi gyakorlatsort.

A legutolsó fejezetben felsorolunk néhány olyan ötletet, amellyel becsempészhető a rendszeres torna mindennapi életünk olyan területeire is, mint a munkahely, a nyaralás vagy akár a televízió képernyője előtt eltöltött órák.





- ▶ **Kövér vagy sovány?**
- ▶ **Zsírtények**
- ▶ **Testtípus-meghatározás**
- ▶ **A túlsúly veszélyei**
- ▶ **Valóban kövér vagyok?**
- ▶ **Hogyan csökkenthetem a testzsírt?**

# 1 Néhány tény a zsír kapcsán





# Kövér vagy sovány?

A túlsúly az egyik leggyakrabban elhangzó szó mai modern világunkban. Ez az a kifejezés, amelyet állandóan – talán túlságosan is gyakran – szerepeltetnek a reklámokban és hirdetésekben, gyakorlatilag minden médiumban előfordul, amelyben a külsővel és az alakformáló szerekekkel kapcsolatos hírverés teret kap. A mi szóhasználatunkban a „túlsúlyos” és a „karcsú” konkrét, fizikai tulajdonságokat ír le: a karcsúság az, amire általában törekszünk. A „kövér” vagy „túlsúlyos” gyakran degradáló kifejezésként kerül a közhasználatba, és vége-hossza nincs a vitáknak, hogy kit tekinthetünk kövérnek, mi az, hogy kövér, szabad-e bárkinek is túlsúlyosnak lennie, s ha igen, mennyire.

## Történelmi visszatekintő

Nem volt ez mindig így. Történelmi tény, hogy egykor a kövérség elfogadható, sőt kíváncsító tényezőnek számított – mint ahogy mind a mai napig így van ez bizonyos kultúrákban. Ha megnézzük Rubens képeit és festőtársai alkotásait a 17. században, pirosposzgás, ugyancsak telt idomú lánykákat látunk rajtuk, akiket koruk egyértelműen gyönyörűnek talált. Néhány afrikai kultúrában a kövérség mindmáig a jólét jelét jelenti, vagyis egyenlő a gazdagsággal és a jóléttel.

A történelem más időszakában a divat úgy hozta, hogy a hölgyeknek bizonyos testtájakon vékonyabbnak, másokon terjedelmesebbnek kellett lenniük. Fűzők segítségével karcsú derekat, fardgallyal és egyéb, speciális szoknyával óriási hátsó felet varázsoltak maguknak a 19. századi asszonyok. Az 1960-as években viszont a divat száműzte a gömbölyű idomokat, s semmiféle teret nem adott a domborulatoknak. A mai divattal az a legfőbb gond, hogy sokkal többet mutatunk meg testünkől, mint

annak előtte. Ezért aztán, válasszuk bármelyik divatirányzatot is, a hangsúly sokkal inkább a kidolgozott testen, mint a gondosan megválogatott ruhákon van. A karcsúságot, amelyet eddig csupán a divat követelt meg tőlünk, manapság nagymértékben támogatják a tudósok kutatási eredményei is, annak ellenére, hogy őket nem annyira a divat, mint az egészséges életmód érdekli.

## Orvosi gondolkodásmód

A tudományok fejlődésével és az egészségügyi gondolkodás előrehaladtával mindinkább egyértelművé vált: ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, meg kell őriznünk hosszú távon egy bizonyos optimális testsúlyt. Igaz, hogy léteznek bizonyos kultúrák, ahol a kövér férfiakat és nőket egészségesnek tekintik, de egyre több tény szól amellett, hogy a túlsúlyos emberek sokkal több betegségnek vannak kitéve, mint sovány társaik. A nyugati világban a várható életkor egyre növekszik, és ez magával hozza azt az igényt is, hogy testünket mindvégig fitten tartsuk, s ne kelljen életünk utolsó tíz évét úgy eltölteni, hogy elménk még





száguldásra képes, ugyanakkor testünk teljesen tehetetlen.

## Modern életvitel

Némileg ironikus, hogy miközben a divat és a tudomány is egyre nagyobb nyomást gyakorol a férfiakra és a nőkre egyaránt, miszerint legyenek soványak és még annál is soványabbak, olyan korszakot élünk, ahol egyre kevesebbet kell mozognunk. Emellett egyre több, ugyan csak hizlaló élelmiszerrel találjuk szembe magunkat. Míg a barlanglakó ősember és asszonya kénytelen-kelletlen folyamatosan fitten tartotta testét azáltal, hogy elfutott az állatok elől, és zsákmányát üldözte, addig a mai modern életstílus egyre inkább azt jelenti, hogy csupán egy gombot kell megnyomnunk, ha szükségünk van valamire. Autóba ülünk, ha le kell mennünk a sarki boltba. Nem állunk fel, ha váltani akarjuk a televíziós csatornát, ott van a kezünkben a távirányító, és ha véletlenül feljebb akarunk

menni néhány emeletet, akkor rendelkezésünkre áll a mozgólépcső, a lift és a mozgójárda is, nem csoda hát, hogy magunk alig használjuk izmainkat!

Mindezeken túl az ételek, amelyeket a boltok kínálnak nekünk, minden eddiginél ízletesebbek és kíváncsabbak. Bármerre járunk is, mindenütt újabb és minden eddiginél ínycsiklandóbb ételek látványa kísér minket. Ezek között azonban jó néhány olyan is található, amely szervezetünk számára nem a legegészségesebb.

Íme, a legfőbb mozgatórugói annak a sajnálatos jelenségnek, hogy annyi ember küzd napjainkban súlyfelesleggel. Kevesebbet mozgunk, s ezzel egy időben egyre többet eszünk: a modern emberiség egyik legfőbb ellenségévé a túlsúly válik, s éppúgy meg kell vele küzdenünk, mint a barlanglakó ősembernek az éhezéssel.

## Az egészséges testsúly előnyei

- ▶ Nem terheljük fölöslegesen a gerincoszlopot és az ízületeinket, ez megóv bennünket a hát- és derékfájdalomtól.
- ▶ Könnyedebben mozgunk, több életerő van bennünk, több gyönyörűséget találunk az életben.
- ▶ Az ízületeket nem terheli súlytöbblet, ezáltal könnyedebben mozognak.
- ▶ Csökkentjük a cukorbetegség, az agyvérzés, a magas koleszterinszint és a magas vérnyomás esélyét.
- ▶ Szebbek leszünk, jobban érezzük magunkat.



# Néhány tény a zsírral kapcsolatban

Nem szabad becsapnunk magunkat, és ellenségként gondolni a testzsírra, hiszen nem minden testünkben található zsír szükségszerűen káros. Kizárólag a zsírfelesleg ártalmas. Testünknek szüksége van a megtartó csontszerkezetre, és a hozzá inszalagokkal kapcsolódó izomzatra. Szüksége van ugyanakkor bizonyos mennyiségű zsírra is, amely kipárnazza belső szerveinket, meleget biztosít számunkra, és tárolja a szükség esetén felszabadítható energiát.

Amikor megszületünk, testünk körülbelül 12 százaléknyi zsírt tartalmaz. Ezt akár 30 százalékra is növeljük hat hónapos korunkra. Ahogy a kisbaba nő és egyre aktívabbá válik, a testzsíraránya természetes módon 18 százalék körüli értékre csökken.

A fiatal felnőttkorra a nők testzsíraránya eléri a 20-25, a férfiaké a 13-18 százalékot. A nők magasabb testzsíraránya a gyermekszüléssel kapcsolatos: a pubertás időszaka körül elkezdenek zsírt felhalmozni a mellükön, a csípőjükön, a combjukon és a tomporukon. Ebben az időszakban a férfiak inkább izmokat növesztenek.

A fenti testzsírszázalékot ajánlatos nagyjából megtartani a hátralevő felnőtt élet során.

## Elhízás

A szükségtelen pluszszírtömeg lerakódása általában felnőttkorban jelentkezik, akkor, amikor sokkal több figyelmet fordítunk az étkezésre. Várjuk, tervezzük, készülünk rá, még a munkát is abbahagyjuk miatta. A legtöbb

elhízás pszichológiailag visszavezethető „Kávészünet!” felhívás elhangzására.

Ahogy többet táplálkozunk, úgy a szükségesnél több fölös energiát (kalóriát) viszünk be a szervezetbe. A felesleget a zsírszövetek zsírsejtjeiben, közvetlenül a bőr alatt tároljuk. Ez egészen addig itt raktározódik, amíg bekövetkezik egy éhezési periódus, vagy egy olyan pillanat, amikor nagy mennyiségű energiára van szükség. A modern világ áldása és átká is egyben, hogy efféle körülmények csak igen ritkán adódnak. Életünkben ugyanis csak igen ritkán fordulnak elő életre-halálra folyó fizikai küzdelmek, és nem gyakori az sem, hogy éhezünk kellene. Testünk egyre inkább elnehezedik, és terbelibbessé válik, jelentősen lelassítva mozgásunkat.

Ahogy egyre kevésbé használjuk el a felesleges energiát, úgy tartalékol egyre többet belőle a szervezetünk. Amikor egy-egy zsírsejt megtelik, a zsírszövet osztódni kezd, és újabb, zsír raktározására alkalmas zsírszöveteket hoz létre. Ezek a zsírsejtek, ha egyszer







már létrehozta őket a szervezet, soha többé nem tűnnek el. A zsírral megtelt sejtek cukrot, zsírt, proteint juttatnak a véráramba, ezzel serkentve a további zsírszövetek létrehozását.

elhízott alakunk akkor, amikor rá kellene vennünk magunkat valamiféle mozgásra. Végül feladjuk a harcot.

## Öngerjesztő ciklus

Minél több sejtünk telik meg zsírral, annál nehezebbek leszünk, és a mindennapi tevékenységekhez kapcsolódó mozgás annál nehezebbé válik számunkra. Ezért aztán egyre többet üldögélünk a kanapén, és egyre ritkábban sétálunk, hiszen az fárasztja testünket, és fájdalmas izomlázat okoz. Ahogy terjedelmesebbé válunk, nem tudunk már olyan könnyedén lehajolni és forgolódni. Gerincünk egyre nagyobb terhet kénytelen hordozni. Ráadásul, mivel a jelenlegi divat a fiatalos, karcsú testet részesíti előnyben, komolyan zavarba hozhat bennünket

## Zsírtárolás

Minden ember másként tárolja a zsírt testének különböző részein. A gének vagy az öröklött tulajdonságok határozzák meg testi felépítésünknek ezt a részét (*bővebben lásd a 14-15 oldalt*). A férfiak általában testük középső tájékain tárolják a zsírt, ez vezet ugye a „sörhas” megjelenéséhez. Innen a zsír könnyebben bekerül a véráramba, ebből adódik, hogy nagyobb esélyük van a szívinfarktusra és az agyvérzésre. A nők rendszerint az alsóbb régiókban tárolják a zsírt – ezért közöttük nagyobb arányban találjuk meg a körte formájú alakot. Ennek az a hátránya, hogy az itt elraktározott zsírt nehezebb bevonni az anyagcserébe.





# A testtípus meghatározása

Számos tényező befolyásolhatja, miként tárolja szervezetünk a zsírt. Ezek egyike az a testtípus, amit születésünkkel örököltünk. Dr. William H. Seldon, aki az 1940-es években állt elő a testtípusokra vonatkozó kutatásainak eredményeivel, három különböző típust írt le tanulmányában.

A három típust ektomorfnek, mezomorfnek és endomorfnek nevezte el. Bár e három testalkatra tudományos meghatározás mind a mai napig nem született, a meghatározások alapján nagyjából képet kaphatunk arról, milyen testtel kell együtt élnünk életünk során. Nem kell túlzottan komolyan venni ezeket a definíciókat; csupán abban segíthetnek nekünk, hogy mindjárt a program elején meghatározzuk célkitűzéseinket.

Amikor már biztosan tudjuk, melyik testtípus áll leginkább közel hozzánk (lásd a túloldalon látható ábrát), akkor azt is könnyebb megérteni, hogy mit érhetünk el. Tehát nem kell fölösleges és csupán kudarcélményhez vezető célokért dolgoznunk. Ellenkezőleg, céljainkat önmagunkra szabhatjuk, és így látványosabb eredményeket érhetünk el.

## Ektomorf

Ez a testtípus rendszerint vékony és törékeny, finom, apró izmokkal. Az ide tartozók rendszerint magasak, hajlamosak rá, hogy görbén tartsák magukat. Az izomnövekedés ennél a típusnál viszonylag hosszú időt vesz igénybe.

Amennyiben ehhez a típushoz tartozunk, kemény munkára lesz szükségünk, hogy megerősítsük izmainkat, és korrigáljuk tartási hibánkat. Amikor a negyedik fejezetben leírt 30 napos programot hajtjuk végre, helyezzük a hangsúlyt ezekre a tulajdonságokra.

## Mezomorf

Ez a testtípus általában atletikus megjelenésű, kemény, kötött izomzattal rendelkezik. A mezomorf testalkatú hölgyek akár négyszögletes vagy homokóra alkatúak is lehetnek, bőrük vastagabb, testtartásuk egyenes. Ez a típus könnyedén növeszt izmokat, és általában igen könnyen leadja (vagy épp felszedi) a fölös kilókat.

Amennyiben ehhez a típushoz tartozunk, az izmok feszessége tétele és a zsírleadás meglehetősen könnyűnek bizonyul majd a 30 napos program során. A szív- és érrendszerre ható gyakorlatokat helyezzük előtérbe, hogy formába hozzuk szívünket és keringési rendszerünket.

## Endomorf

Ezt a fajta testtípust a puha, laza izomtónus jellemzi. Az izmok nem igazán kidolgozottak, alakjuk sem gömbölyű. Ennek a típusnak rendszerint nehezebb súlyfeleslegétől megszabadulnia, de aránylag könnyen fejlesztheti izmait.

Amennyiben ehhez a típushoz tartozunk, a torna során az izomépítésre helyezzük a legfőbb hangsúlyt, ez elősegíti majd a zsírleadást is. Folyamatosan dolgoznunk kell izmaink építésén – ez legalább hat-nyolc hetet vesz igénybe – ezáltal javítjuk alakunkat, és elégetjük a fölösleges kalóriákat is.



## Ektomorf, mezomorf vagy endomorf?

A csontszerkezetet úgy lehet a legkönnyebben felmérni, ha bal kezünk mutató és hüvelykujjával átfogjuk jobb csuklónkat. Amennyiben a két ujj nem ér össze, csontjaink valószínűleg nagyok; ha épp csak érintik egymást, közepesek; ha átfedik egymást, csontjaink vékonyak.

Álljunk szembe a tükörrel. Pólóban és melegítőnadrágban nézzünk szembe tükörképünkkel, és vizsgáljuk meg magunkat.

### Válaszoljunk a következő kérdésekre:

#### 1 Milyen a csontszerkezetünk?

- A** – nagyméretű
- B** – közepes
- C** – kicsi vagy törékeny

#### 2 Gondoljunk gyermekkori önmagunkra, aztán az elmúlt tíz évre. Melyik leírás illik leginkább ránk?

- A** – állandó súlytöbblettel küszködtünk
- B** – mindig vékonyak és izmosak voltunk
- C** – soványak és vékonykák voltunk

#### 3 Melyik jellemző leginkább?

- A** – könnyen hízunk, és nehezen fogyunk
- B** – általában tartjuk a súlyunkat
- C** – nehezen hízunk, és könnyen lefogyunk

### Mit jelentenek az egyes válaszok?

Amennyiben általában inkább az **A** válaszok voltak jellemzők ránk, megállapítható, hogy alkatunk nagy valószínűséggel **endomorf**.

Amennyiben általában inkább a **B** válaszok voltak jellemzők ránk, megállapítható, hogy alkatunk nagy valószínűséggel **mezomorf**.

Amennyiben általában inkább a **C** válaszok voltak jellemzők ránk, megállapítható, hogy alkatunk nagy valószínűséggel **ektomorf**.

Amennyiben mindhárom felelettípus előfordul válaszaiban, megállapítható, hogy alkata nagy valószínűséggel e három típus **kombinációja**.



# Az elhízottság veszélyei

Bár nem vagyunk a különleges karcsúság divatjának elvakult követői, és tudjuk, hogy nagyon sok túlsúlyos ember él normális életet, fontosnak tartjuk, hogy a lehető legegészségesebben éljünk, és fenntartsuk a megfelelő életminőséget egész életünk minden szakaszában.

Hajlamosak vagyunk rá, hogy észre se vegyük, életünk micsoda érték számunkra, egészen addig, amíg közel nem kerülünk elvesztéséhez. Olyasvalami az élet, amivel kapcsolatban természetesnek vesszük, hogy rendelkezésünkre áll, ugyanakkor már egyetlen nyomasztó másnaposság is figyelmeztet bennünket, milyen rettenetes, ha az ember beteg, és azonnal meg is fogadjuk, hogy soha többé nem iszunk! Manapság azazal is egyre többen vagyunk tisztában, miféle ételek azok, amelyek jót tesznek a testünknek, és hogy mennyire fontos a rendszeres testmozgás. Ugyanakkor az elméletet nem könnyű átültetni a gyakorlatba.

Egészségügyi szempontból van néhány erőteljes érvünk, amely a napi rendszeres testmozgás és az egészséges étrend mellett szól.

## Cukorbetegség

A cukorbetegség olyan kór, amelynek során a test nem képes fenntartani a normális vércukor- (glükóz) szintet. A betegségben szenvedőknek lehet, hogy túl kevés inzulin jut a vérébe (I. típusú vagy inzulinfüggő cukorbetegség), vagy ellenkezőleg, éppen túl sok inzulin kerül a véráramba (II. típusú vagy nem inzulinfüggő cukorbetegség). Mindkettő inzulintútermeléshez vezet, amely károsítja a szerveket, és számos jellegzetes tünetet okoz.

Az I. típusú cukorbetegség során a beteg (a cukorbeteg 5-10 százaléka) rendszeres injekcióra szorul, hogy normális szinten tartsa a vérében levő inzulinmennyiséget. A II. típusú vagy szerzett cukorbetegség (a bete-

gek 90 százaléka ebben szenved) akkor jön létre, ha a test inzulinrezisztenssé válik.

A cukorbetegeknek nem csupán a megnövekedett inzulinszint kezelése okoz gondot, hanem az ezzel együtt járó egészségkárosodás lehetősége is; így a veseműködés zavarával, idegi működési rendellenességekkel és szívproblémákkal is sokkal gyakrabban kell megküzdeniük, mint egészséges társaiknak. A cukorbetegség megjelenésének sokkal nagyobb a kockázata az elhízott emberek körében, mivel az inzulinrezisztencia nagymértékben összefügg az elhízással.

A cukorbeteg számára nagyon fontos, hogy a testzsírmennyiség kézben tartása és a napi torna a legfontosabb napi teendők közé tartozik. A nem inzulinfüggő cukorbetegnek nélkülözhetetlen életmódváltásában benne foglaltatik a megfelelő diéta és az alkalmas, rendszeresen végzett torna. Ezáltal kordában tarthatják a betegséget.

Bár a testmozgás önmagában nem szünteti meg a cukorbetegséget, sem a vele együtt járó kapcsolódó problémákat, biztosan erősíti a szívet, és csökkenti a betegek stressz-szintjét a betegség kezelése során.

## Csökkent glukóz-tolerancia (IGT)

IGT-ről akkor beszélünk, amikor a vércukorszint magasabb a normálisnál, de még nem jutott el a cukorbetegség szintjére. Az ilyen problémával küzdő betegek köré-



ben is jóval magasabb a cukorbetegség kialakulásának lehetősége a túlsúlyos páciensek között.

## Magas vérnyomás

A vérnyomás mérésekor kapott két szám a szív maximális kimenő nyomását, illetve a nyugalmi szívnyomást méri. A túlságosan magas értékek azt mutatják, hogy a szívre sokkal nagyobb feladat hárul a kelleténél a koszorúerek csökkent vagy teljesen megszűnt rugalmassága miatt. A magas vérnyomás gyakorta együtt jár szív működési rendellenességek kialakulásával, vagy vese-problémákkal. Bár a magas vérnyomás kialakulásához megannyi, különböző tényező vezethet, a kövérség, a rossz kondíció és a stressz mind-mind rizikófaktort jelent.

Amikor az ember tornázni kezd, csökkenti ezeket a rizikófaktorokat. A rendszeres mozgás során új izmok épülnek fel, amelyek működésük során további kalóriákat vonnak el a szervezettől, és gyorsítják az anyagcserét. Az aerob gyakorlatok (lásd 26. oldal) során a bőr alatt tárolt zsír felhasználásra kerül, hogy fenntartsuk a szervezet energiaszintjét, ezáltal kézben tarthatóvá válik a szervezetben felhalmozott zsírmennyiség. A mozgás után felszabadultabbnak és jóval kevésbé stresszesnek érezzük magunkat.

Ismerünk olyan magas vérnyomásban szenvedő betegeket, akik nagymértékben csökkenteni tudták a magas vérnyomásukra előírt gyógyszer mennyiséget azáltal, hogy rendszeresen tornáztak, és tartották magukat ez előírt étrendhez.

## Szívbántalmak

Szívbántalomnak nevezünk minden olyan betegséget, amely a szív rendellenes működését eredményezi. Általában a szívkoszorúér betegségét értjük alatta. Ebben az esetben a szívbe áramló vér útja leszűkül,

## Egészséges életmód

Soha nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a betegségek kialakulásánál az életkor és az öröklött hajlamok játszanak szerepet. Ezeket a rizikófaktorokat növeli:

- ▶ a dohányzás
- ▶ a magas zsírtartalmú étrend
- ▶ a túlsúly, a túl magas testzsírszázalék

ez pedig a szívizomzat sorvadásához vezet. A szívkoszorúér betegsége legtöbbször az atheloclerosisra – a vérerek falának megvastagodására – vezethető vissza, ez pedig a vérben szállított zsírtartalmú komponensek magas aránya miatt jön létre. Az érfal megvastagodásának esélye jóval magasabb abban az esetben, ha magas zsírtartalmú étrendet követünk, magas a koleszterinszintünk, vagy elhízunk.

Szerencsére a legutóbbi években a szívkoszorúér-rendellenesség miatti halálozás (az USA-ban) drámai csökkenést mutat. Az előrelépés legfőbb oka, hogy az emberek jóval több információt kapnak a dohányzás ártalmairól, illetve az egészséges étkezés és a rendszeres testmozgás előnyeiről.

## Rák

A rák olyan betegség, melynek során az egyes sejtek burjánzásnak indulnak, s ezzel károkat okoznak a beteg szervezetében. Mivel nagyon sok fajtája létezik, ebben a pillanatban nem tudunk felmutatni egyetlen tényleges, a betegség kifejlődéséhez vezető okot. Ugyanakkor a World Cancer Research Fund (Nemzetközi Rákkutatási Alapítvány) legutóbbi ajánlásai – amelyek az általuk kiadott rákmegelőzési cselekvési tervben is szerepelnek – javasolja, hogy naponta legalább egy órát töltsünk mozgással.



# Valóban kövér vagyok?

Miután megtárgyaltuk, mi is valójában a zsír, és testünk mely részén helyezkedik el, meg kell válaszolnunk a kérdést, vajon valóban kövérek vagyunk-e? Az elhízott emberekkel az a legfőbb probléma, hogy nehéz megállapítani, mit egyenek nap mint nap, és vajon mennyit kellene mozogniuk óránként, hiszen gyakran egészen torz képet alkotnak saját testükkel kapcsolatban. Ez a fajta képzavar gyakran kényszeres étkezési rendellenességekhez vezethet. A mérleg másik végén azok a kövér emberek kapnak helyet, akik gyakran nem akarják bevallani még saját maguknak sem, hogy túl sokat esznek. Az étel komoly vigaszt jelenthet, és a túl sokat evés könnyen megszokássá válik. Ennélfogva minden olyan esetben, amikor változtatni akarunk, nagyon fontos, hogy realisan mérjük fel a helyzetünket. Miként a legtöbb dologra az életben, úgy a táplálkozásra is igaz, hogy a középút általában jobb, mint a szélsőséges megoldások.

Próbáljuk meg elfogulatlanul felmérni a testünket, és gondoljuk végig, mikor tennénk a legjobbat vele. Képzeljük el, milyen lenne testünk, ha nem lennének fölös kilóink, ha feszes izmokkal rendelkeznenek. Ennek van értelme. Annak viszont nincs, hogy hosszabb lábakat kívánjunk magunknak, vagy csupán azt, hogy kevesebbet nyomjunk a mérlegen. Ez ugyanis félrevezető megközelítése a problémának.

## „Zsír” vagy „kilók”

Az, hogy testünk milyen százalékban tartalmaz zsírt, sokkal fontosabb mutató, mint hogy mennyit nyomunk a mérlegen. A testizomindex (BMI) az egyik legáltalánosabban használt becslés arra vonatkozóan, hogy a test vajon túl sok zsírt tartalmaz-e a magasághoz és az alakjához képest. A másik ilyen módszer a derék-csípő arányszám (lásd a túloldali keretes szöveget).

Számos férfi a deréktáján gyűjti össze a felesleges zsírt, a nők viszont inkább a combjuk és a csípőjük környékén. A derék-csípő arányszám csakis a test ezen területén raktározott zsírt képes

mérni, függetlenül a test többi részén raktározott zsír mennyiségétől. Minél kisebb az arányszám, annál jobban közelítünk az egészséges alakhoz. A magas érték rendszerint szívproblémákkal és elhízással kapcsolható össze (lásd a „Zsírtárolás” című bekezdést a 13. oldalon). A férfiaknál az arányszám akkor jó, ha megközelíti a 0,95-öt, vagy ez alatt van. A nőknél a 0,85 vagy ez alatti érték az elfogadható.

Amennyiben magasabb arányszámmal rendelkezünk a fentieknél, még nem kell pánikba esnünk. Használjuk inkább lendítőerőnek zsírégető tornánk és diétánk megkezdésekor. Ha az ember kövér, komoly rizikót vállal egészségére nézve, éppen ezért fontos, hogy tisztában legyünk a tényekkel, és törekedjünk a változásra, hiszen csakis ezáltal csökkenthetjük a hosszú távú életlehetőségeinkre leselkedő kockázatot.

## Középpontban a zsír

A háj nem minden formája látható. Az ember ismeri saját magát: már abból is meg tudja állapítani, hízott-e, hogy milyen érzés felhúzni a ruháit. Mindany-



## Ne hagyjuk, hogy megtévesszen bennünket a kövérség érzete

Mindenkinek vannak olyan periódusai, amikor kövérnek érzi magát. Ez gyakran okoz depressziót. Figyeljünk oda rá, hogy mennyire könnyű elkeseredni pusztán amiatt, hogy a kövérség együtt jár egy bizonyos külső megjelenéssel. Megeshet, hogy valójában nem is ez elkeseredettségünk legfőbb oka. Ha rendszeresen ránk tör ez az érzés, igyekezzünk a jelenség mögé nézni, és feltárni, vajon nincs-e elkeseredettségünknek más oka is a háttérben. Amennyiben más ok áll rosszkedvünk mögött, tegyük félre egy időre a testünk miatti aggodalmat. Amikor a háttérproblémát sikerül megoldanunk, térjünk vissza rá, biztosan egész más szemmel látjuk majd magunkat.

nyiunknak megvannak azok a területeink, ahol a zsírt tároljuk. A nők leggyakrabban a hátsójukra és a karjuk hátsó részére, a férfiak pedig a csípőjük két oldalára rakódó zsírrétegre panaszkodnak.

A zsírégető torna során, a 4. fejezetben találunk rá lehetőséget, hogy jól megoldozzák a fent említett területeket (lásd még 112-113. oldal). Ugyanakkor

viszont, ahogy nem mi döntjük el, hogy rakódják le elsőként a zsír, úgy azt sem magunk döntjük el, hogy honnan tűnjék el elsőként. A zsír a szervezet minden pontján megtalálható, és egyazon mintázat szerint épül fel és tűnik el minden részéről. Vagyis, ahova legutoljára lerakódott, nagy valószínűséggel onnan fog elsőként eltűnni, annak ellenére, hogy magunk nem is vagyunk ennek tudatában.

## Hogyan számoljuk ki a derék-csípő arányszámot

**1** Vegyünk egy mérőszalagot, és mérjük le a derékbősségünket. A derékvonal pontosan a köldök magasságában fut. Fogjuk a szalagot szorosan, úgy, hogy mindenütt érintkezzen a testünkkel, de vigyázzunk, hogy ne húzzuk túl szorosan! Jegyezzük fel a kapott számot.

**2** A csípő méréséhez hajlítsuk be kissé a térdünket. Most vezessük végig a mérőszalagot azon a vonalon, ahol a comb és a csípő találkozik. Húzzuk meg a mérőszalagot, akár csak az imént a derekunknál, és olvassuk le a kapott eredményt.

**3** Az arányszám előállítását úgy történik, hogy elosztjuk a derékbősséget a csípőbősséggel. Abban az esetben például, ha a kapott derékbősség 69 cm, a csípőbősség pedig 91 cm, az arányszámot úgy kapjuk meg, ha a 69-et elosztjuk 91-gyel (69/91). Az eredmény 0,75.

**Férfiak** esetében az arányszám akkor jó, ha **0,95 vagy kevesebb**.

**Nők** esetében az arányszám akkor jó, ha **0,85 vagy kevesebb**.





# Hogyan szabadulhatunk meg a zsírfeleslegtől?

E fejezet korábbi részeiben már elmondtuk, jó dolog, ha meg akarunk szabadulni zsírpárnáinktól, és arra biztattuk önöket, kedves olvasók, hogy vizsgálják meg önmagukat e tekintetben. Tételezzük fel, úgy találták, hogy zsírfölösleggel rendelkeznek – hogyan tovább?

A létező összes fogyókúra csodaszer, tabletta, ital és krém ellenére egyetlen igazság létezik, mégpedig az, hogy a következő három módon lehet csupán megváltoztatni a testünket:

- ▶ kevesebb evéssel
- ▶ több mozgással
- ▶ műtétrel

## Együnk kevesebbet

Az, hogy kevesebbet eszünk, nem jelenti azt, hogy éhezünk kellene. Valójában annyit jelent csupán, hogy a rendszeres étkezés során – ez háromhat alkalom naponta – értő odafigyeléssel választjuk ki az elfogyasztandó táplálékot *(a témáról bővebben lásd a 36. oldalt)*.

Az egészségesebb ételek kiválasztása egyenlő a tápanyagban és rostban kelően gazdag tápanyagok étrendbe vételével. A sok vitamin és ásványi anyag segít jó kondícióban tartani a szervezetet. A magas rosttartalmú tételek hozzájárulnak a jó emésztéshez. A legtöbb manapság kapható bolti élelmiszerrel és a gyorséttermekben, kávéházakban kapható ételfélékkel az a gond, hogy alacsony a tényleges tápanyagtartalmuk. Az efféle ételek rendszerint sok cukrot, zsírt és sót tartalmaznak. Ezáltal igen ízletessé válnak, ugyanakkor igen alacsony színvonalon elégítik ki a szervezet tápanyagigényét. Ha sokat fogyasztunk ezekből az élelmiszerekből,

az nem csak azzal jár, hogy feléljük a szervezet összes tápanyagkészletét, hanem ráadásul még el is hízunk. Ezzel szemben, ha sokkal több természetes élelmiszert fogyasztunk – friss gyümölcsöt, zöldségfélét, teljes kiőrlésű magvakat – akkor biztosítjuk a szervezet számára mindazokat a vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyekre feltétlenül szüksége van. Az efféle ételek általában igen laktatóak, tehát jól belakhatunk belőlük anélkül, hogy felesleges kalóriákkal terhelnénk a szervezetet. Alacsony a só- és zsírtartalmuk, ráadásul végtelenül sok, ízletes ételfélét készíthetünk belőlük.

A helyes étrend megválasztásával a felesleges zsír lassan eltűnik, és kezd előbukkanni egykori karcsú alakunk.

## Több mozgás

Amikor az ember aktívan mozog, teste energiát használ fel. Minél több energiát használunk el, annál kevesebb tárolódik a szervezetben *(lásd a 24. oldalt)*. Ha rendszeresen sok energiát használunk el, akkor izmosabbak és karcsúbbak leszünk, s szervezetünk kevesebb zsírt raktároz.

A mozgásnak emellett van még egy másik jó hatása is. A rendszeres mozgással izmok épülnek fel. Az izmoknak energiára van szükségük a mozgáshoz, ezért a szervezet kevesebbet tud elrak-



tározni. Így tehát mind maga a mozgás, mint a felépült izmok gyorsítják az anyagcsere-folyamatot azáltal, hogy növelik az elégetett energiát. Az eredmény nem csupán az, hogy karcsúbbak leszünk, hanem hogy erősebbnek, formásabbnak látszunk.

## Műtét!

Nem egy ember választja a fölös zsírtól való megszabadulásnak ezt a módját. Ám amíg ez a módszer megfelelő olyan nők számára, akik szeretnék megnagyobbítani a keblüket, vagy azoknak a férfiaknak, akik más formájú orra vágnak, sajnálatos módon a műtéti beavatkozás nem igazán hatékony alakformáló hatású, legalábbis nem hosszú távon.

Amikor az ember zsírleszívásnak veti alá magát, a műtét során kiszívják a bőr alatt elhelyezkedő zsírszövet sejtjeiből a zsírt. Ezáltal a paciens a műtétet követően karcsúbbnak látszik. De tegyük csak fel a kérdést: meddig tart az eredmény?

Amennyiben a zsírfelesleg felhalmozódásának oka a sok evés és a kevés mozgás volt, akkor a test zsírfelhalmozási stratégiája még szemernyit sem

fog megváltozni attól, hogy megszabadultunk néhány fölösleges zsírsejtől. Ha továbbra is azonos életvitelt folytatunk, a szervezet folytatja a zsírraktározást, és új zsírsejteket hoz létre. Ezek a zsírsejtek nagy valószínűséggel testünk más pontjain jelennek majd meg, így aztán a szerencsétlen delikvens a testének valamely más pontján, a műtétet megelőzővel teljesen azonos párnákkal végzi! Ha nem változtatunk étkezési szokásainkon, ha nem mozgunk többet, nagy valószínűséggel még a megelőzőnél is vastagabb zsíréteggel kell számolnunk. Sokkal jobb megoldásnak kínálkozik, hogy a könyvünkben bemutatott programot kiindulópontként felhasználva nekivágjunk az eljövendő évek egészségesebb életmódjához vezető útnak. Ez sokkal hosszabb távú megoldás, mint az egyszeri műtét.

Ha nem változtatunk szokásainkon, rengeteg pénzt dobunk ki feleslegesen, nem is beszélve a műtéttel járó kellemetlenségekről. Az így megszerzett alak ráadásul nem is tart örökké! Szánjunk rá néhány hónapot, alakítsunk ki új, immár végleges életritmust, megújult étkezési szokásokkal, több mozgással.

## Súlycsökkentő eljárások összehasonlító táblázata

### ✗ Természetellenes beavatkozás

- ✗ Drága és rövid életű
- ✗ Műtét
- ✗ Vissza-visszatérő fogyókúrák
- ✗ Zsírégető tabletták, italok és krémek

### helyette

- helyette
- helyette
- helyette

### ✓ Egészséges étkezés és fitneszprogram

- ✓ Olcsó, hosszan tartó eredmény
- ✓ Rendszeres mozgás
- ✓ Gondosan összeállított étrend
- ✓ Egészséges, természetes tápanyagok

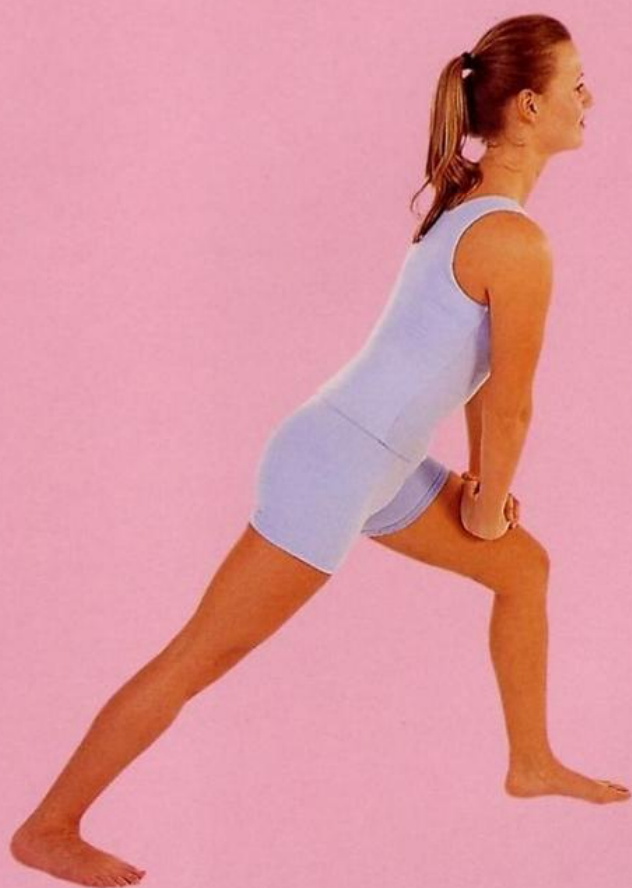


- ▶ **Zsírcsökkentés mozgással**
- ▶ **A zsírégető gyakorlatok típusai**
- ▶ **Milyen intenzitással dolgozzam?**
- ▶ **Az anyagcsere szerepe a zsírégetésben**
- ▶ **A zsírégető program felépítése**



2

# Zsírégetés a gyakorlatban





# Zsírcsökkentés mozgással

Immár tudjuk, hogy a rendszeres mozgás több szempontból is fontos; azzal is tisztában vagyunk, hogy ez az egyik leg-egyszerűbb módja a zsírégetésnek. De pontosan hogyan működik?

Amikor zsírcsökkentésről van szó, mindig észben kell tartanunk egy nagyon fontos dolgot:

► Ha *több* energiát viszünk be a szervezetbe, mint amennyire szükségünk van, és nem használjuk fel mozgással, akkor a szervezet az energiát zsír formájában tárolja, vagyis hízni fogunk.

► Ha *kevesebb* energiát veszünk magunkhoz, mint amennyit elhasználunk – azaz többet mozgunk –, akkor a szervezet felhasználja az elraktározott zsírt, hogy előállítsa a szükséges energiát, vagyis fogyunk (lásd a táblázatot *jobbra fenn*).

Látjuk, milyen egyszerű folyamatról van szó, de pontosan mit is kellene tennünk, hogy elégezzük a zsírt?

A következőkben ismertetjük a gyakorlat típusokat (26. oldal), a gyakorlatok intenzitását (28. oldal) és az anyagcsere szerepéről is ejtünk néhány szót (30. oldal).

## A gyakorlatok haszna

A rendszeres testmozgás nem csupán elégeti a zsírokat, hanem több szem-

pontból is rendkívül egészséges. Amikor nekiállunk rendszeresen mozogni, a következőket tapasztaljuk:

► Nő a szív, a tüdő és az izmok ereje.

► Energikusabbá válunk.

► Növekszik izmaink térfogata, ezáltal több kalóriát használunk el, gyorsul az anyagcserénk.

► Feszesebbek lesznek izmaink, javul testtartásunk.

► Szebbek leszünk, javul a közérzetünk.

► A rendszeres testmozgás fejleszti a testtudatot, ugyanakkor szervezetünk jobb minőségű tápanyagot kíván.

► Mozgás közben megizzadunk – ezáltal gyakrabban szomjazunk meg, és gyakrabban is iszunk. A rendszeres vízfogyasztás tisztítja, erősíti a szervezetet, és egészségesen tartja hólyagunkat.

► Jobb lesz a hangulatunk, eltűnik a depresszió.

A gyakorlatok közben az ember feje kitisztul, csökken a stressz, és sokkal inkább képesek vagyunk szembenézni az élet kihívásaival.





## Zsírégetési számítások

Érdemes végiggondolnunk az alábbi adatokat:

► Fél kilogramm testsúlycsökkenéshez a következő mennyiségű zsír elégetésére van szükség:

**500 g zsír = 3500 kalória**

► Egy 63,5 kg súlyú futó mérföldenként (kb. 1600 méter) 100 kalóriát éget el, vagyis 35 mérföldet (56 kilométert) kell lefutnia 500 g zsír elégetéséhez.

► Ha egy héten négyszer futunk 3 mérföldet (kb. 5 km-t), akkor három hét alatt égetünk el 500 g zsírt!

Étkezési szokásaink megváltoztatása:

► Amennyiben egy 250 kalóriás csokoládé elfogyasztása helyett inkább futunk 2 és ½ mérföldet (kb. 4 km-t), akkor összesen 500 kalóriát égetünk el. Tegyük ezt mindennap, és egy hét alatt 3500 kalóriát használunk fel!

Az izomerősítés is segít:

► Erősítő gyakorlatok végzésével növeljük izmaink tömegét. Minden 500 g izom, amit felépítünk, újabb 50 kalóriát éget el. Gyorsul az anyagcserénk, így több kalóriát égetünk. Tehát nem csupán az számít, hány kalóriát égetünk el összesen.

## A zsírcsökkentés látható eredménye

Amint az elraktározott zsír csökkenni kezd, a következőket tapasztaljuk:

- Finomabb tapintású lesz a bőrünk – az alatta levő cellák kevésbé teltek.
- Megváltozik az alakunk – kevesebb zsír, formásabb alkat.
- Könnyedebbnek, fittebbnek érezzük magunkat.





# A zsírégető gyakorlatok típusai

A legtöbb gyakorlat vagy aerob vagy anaerob. Ez a két kifejezés a szervezet energiafelhasználási módjára utal. A kétféle gyakorlattípus más-más módon hat a szervezetre.

## Aerob gyakorlatok

Az aerob gyakorlatok során a szervezet oxigént használ az elraktározott zsír energiává alakításához. Az aerob gyakorlatokra jellemző, hogy általában nagyobb izomcsoportokat mozgatnak meg ritmikusan legalább 20 perces időtartamon keresztül, vagy még hosszabban. Ez az a pont, amikor a szervezet mozgósítja az elraktározott zsírt, és ennek elégetéséből jut a mozgáshoz szükséges energiához. Ilyenkor tehát a mozgáshoz szükséges energiát a zsír adja.

Érdekes észben tartani továbbá, hogy amint a szervezetünk megszokja a rendszeres mozgást, egyre gyorsabban kapcsol át zsírégető „üzemmódba”, vagyis bizonyos gyakorlat megkezdését követően nem kell neki 20 perc, már 15 perc után is elkezd felhasználni az elraktározott zsírt.

## Anaerob gyakorlatok

A nem aerob gyakorlatok, mint például az erőfejlesztő gyakorlatok (ezek során nagyobb ellenállással, kisebb ismétlésszámmal dolgozunk, s eredményként növekszik a munkát végző izom töme-

## Melyek az aerob gyakorlatok főbb ismérvei?

- ▶ Az aerob gyakorlatok különböző ciklikus mozgások, melyek a nagyobb izomcsoportokat mozgatják meg, például a futás, a kerékpározás, az úszás, az evezés vagy a sífutás.
- ▶ Relatív közepes intenzitásúnak nevezhető erőfelfejtés. Ha túl keményen dolgozunk, nem tudjuk 20 percen keresztül végezni a gyakorlatokat.
- ▶ Ritmikus mozgás, mely során a test pihenhet, és az izmokat, illetve a végtagokat nem terheljük túl.
- ▶ Mozdulatok, például a futás, különböző variációiból áll, ezért tornázás közben nem unatkozunk, ha 20 percen keresztül végzünk aerob gyakorlatokat.
- ▶ A légzés egyenletes, de nem kapkodó, a szív pedig viszonylag keményen pumpál. Akkor végezzük megfelelően a gyakorlatokat, ha munka közben még képesek vagyunk a beszélgetésre. Ha ezt már nem tudjuk megtenni, a feladat anaerobbá vált.



ge) általában az anaerob kategóriába tartoznak. E gyakorlatok végzése során (pl. súlyemelés) zsír helyett inkább glikogént használ fel szervezetünk elsődleges energiaforrásként. Ahelyett, hogy zsírtartalékainkat égetné el, azt az üzemanyagot használja, amelyet izmainkban talál. Amikor izmaink kifognak ebből az üzemanyagból, meg kell állnunk. Ugyanakkor azonban ez a fajta gyakorlat igen fontos része a zsír-égető tornának.

#### Ne feledjük:

► Amikor megpróbálunk megszabadulni a fölösleges zsírpárnáktól, az izommerősítés rendkívül fontos része a folyamatnak, hiszen minél több izommal rendelkezünk, annál több kalóriát éget el a szervezet az izmok fenntartásához. Ennélfogva a szervezet ahelyett, hogy tárolná a bevitt kalóriákat, felhasználja a felépített izmok működtetése során.

A kialakult izomzat ugyanakkor azt jelenti, hogy testtartásunk javul, több

energiával mozgunk, és csinosabb alakra teszünk szert.

► Bármely 20 percnél hosszabban tartó aerob gyakorlatot követően *(lásd a lenti keretes részt)* az ember zsírt éget el mozgás közben. Ugyanakkor mivel a végső cél a szervezet zsírfelhasználásának elégetése (például, hogy 3500 kalóriás deficitet állítsunk elő hetenként), mindenképpen érdemes néhány nagyobb intenzitású anaerob gyakorlatot is beiktatni az edzéstervbe. Minél nagyobb a gyakorlatok intenzitása, annál több energiát hasznosít szervezetünk. Függetlenül attól, hogy az energiát az izmokban vagy a zsírszövetekben tárolt energiából nyerjük, mindenképpen a deficit felé haladunk.

A 4. fejezetben szereplő 30 napos zsír-égető torna számos remek ötlettel szolgál a gyakorlatok intenzitásának variálására és fokozására. Ez nem csupán változatosabbá teszi majd a mindennapos testedzést, hanem extra elégetett kalóriamennyiséget is jelent.

## Aerob gyakorlatok és óránkénti kalóriafelhasználásuk

► Aerobikórak	350 kcal	► Gyors séta	250 kcal
► Sífutás	500 kcal	► Futball	450 kcal
► Kerékpározás	400 kcal	► Jogging	500 kcal
► Tánc	300 kcal	► Ugrókötelezés	450 kcal
► Gyors úszás	500 kcal	► Ablaktisztítás	350 kcal



# Milyen keményen eddzünk?

Az optimális mennyiségű testzsír elégetéséhez alacsony és közepes intenzitású gyakorlatokat kell végeznünk legalább 20 percen keresztül. Az aerob gyakorlatok végzése során szervezetünk az elraktározott zsírt használja elsődleges energiaforrásként. Az itt látható táblázatban az idő függvényében megadjuk a gyakorlatok során a testünk által felhasznált energia forrását.

## A gyakorlat indul



### 0–10 perc

A szervezet az izmokban tárolt szénhidrátokat (cukrokat) kezdi felhasználni a mozgás megkezdésekor. Ez az energia az aznap elfogyasztott italokból és ételféleségekből származik; ezek megfelelő energiát biztosítanak a mozgás e kezdő fázisában.



### 10–20 perc

Az izmokban megtalálható szénhidrát szintje lecsökken. A zsír- és szénhidrát-raktárak megnyílnak, és tartalmuk a véráramba kerül, ahonnan az izmok fel tudják használni őket. A lélegzés és a szív ritmusa is felélénkül, hogy aktívan dolgozó testünket egyre több energiával láthassa el.



### A 20. percben

Egyre nagyobb mennyiségű zsír alakul át a zsírraktárakból. A májban található szénhidrát eddigre teljesen elhasználódik, a vér segítségével nagy mennyiségű zsír, cukor és oxigén áramlik a szervezetben, hogy ellássa az izmokat, és segítse a további zsírtartalékok felszabadulását.



### 20–60 perc – a leghatékonyabb zsírégető periódus

A testünk ebben az időszakban az aerob rendszeren keresztül táplálja üzemanyaggal az izmokat, egyre több zsírsejtet nyit fel és alakít át energiává a mozgás érdekében. Amíg elegendő oxigén áll rendelkezésre – az ütemes légzésen keresztül –, addig a zsír a test elsődleges üzemanyagforrása. A fenti időszak alatt maximális zsírégetésről beszélhetünk.



### Egy órán túl

Amennyiben a gyakorlat intenzitása erősödik, a zsír formájában tárolt szénhidrátok válnak elsődleges energiaforrássá. Amennyiben a mozgás meghaladja a két órát, a szervezet energia-utánpótlásként proteint is felhasznál.



## A mozgás intenzitásának meghatározása

Többféle intenzitással is dolgozhatunk, de vajon hogyan lehet megállapítani, melyik gyakorlatnál milyen intenzitás a leghatékonyabb? Honnan állapíthatjuk meg egyáltalán, hogy az aerob-zónában vagyunk-e?

A megcélzott pulzusszint (munkapulzus) kiszámolása segíthet az intenzitás meghatározásában. Rendszerint ezt a módszert használják a mozgás intenzitásának mérése során. A percenkénti szívverés számának (pulzusszaporaság) segítségével százalékszámítással számoljuk ki azt a két értéket, amely az alacsony, illetve a magas intenzitású mozgás során várható pulzusnak felel meg (lásd a táblázatot).

Amennyiben a szívünk nem éri el az alsó értéket, akkor nem dolgozunk elég keményen ahhoz, hogy a gyakorlat aerobbá, vagyis zsírégetővé váljék, tehát a mozgás során nem veszítünk a zsírfelcsúszásunkból. Amennyiben túl intenzíven dolgozunk, pulzusunk meghaladhatja a munkapulzuszóna felső értékét, és a gyakorlat igen könnyen anaerobbá válhat.

Egy másik egyszerű módon is megállapíthatjuk, hogy aerob zónában dolgozunk-e vagy sem. Ha tudunk társalogni a gyakorlat végzése közben, valószínűleg még nem kerültünk „oxigénhiányos” (anaerob) állapotba, bár e visszajelzés pontatlan is lehet.

### A célba vett pulzusszint

1. Számoljuk ki a maximális pulzusértéket: vonjuk ki az életkorunkat 220-ból.

2. Vegyük az imént kapott érték 55, illetve 85 százalékát. Az így megkapott két szélső érték adja majd meg azokat a határokat, amelyek között pulzusunknak lennie kell ahhoz, hogy aerob-mozgást végezhessünk.

Az 55% lesz az alsó határ, a 85% pedig a felső.

Amennyiben a mozgás során pulzusunk az 55%-os szint alatt marad, akkor nem dolgozunk elegendő intenzitással ahhoz, hogy a gyakorlat aerob, illetve zsírégető hatású legyen. 85% körüli, illetve afeletti pulusszám esetén a gyakorlat anaerobbá válik, és nem végezhető bármilyen hosszú ideig.

Vegyük a következő példát. 40 éves kezdőről van szó. Az ő maximális pulusszáma 220-40, vagyis 180 szívdobbanás percenként. Ebből következően az ő két szélső értéke így alakul:

$$55\% \times 180 = 99$$

$$85\% \times 180 = 153$$

A célba vett pulzusszint tehát 99–153 között mozog.

Kezdő sportolónk pulusszámának tehát mozgás közben 99 és 153 között kell lennie. Mivel kezdő még, eleinte alacsonyabb értékek elérésére kell törekednie. A későbbi edzések során aztán egyre magasabb, de még az aerobzónán belüli pulussal kell dolgoznia.

### A pulusszám mérése

1. A nyugalmi állapotú pulzust reggel, felkelés előtt érdemes megmérni. Mutató- és gyűrűsujját egymás mellé téve, gyengéden fogja meg csuklója belső hajlatát, és tapintsa ki a bőr alatt lüktető erezet. 60 másodpercen keresztül számolja a pulusszámot, az első ütést nullának számolva.

2. Körülbelül az edzésidő felénél álljon meg, és a fent ismertetett módszerrel mérje meg pulzusát 6 másodperc hosszan, majd azt szorozza meg tízzel. Az első ütést itt is nullának számolja.



# Az anyagcsere szerepe a zsírégetés folyamatában

Mint már láttuk, a mozgás igen fontos szerepet játszik a zsír elégetésében, ugyanakkor az anyagcsere legalább ilyen lényeges feladatot kap a folyamatban.

A rendszeres testmozgásnak többféle eredménye is van:

- ▶ Izmokat építünk fel, amelyek energiát igényelnek működésükhöz.
- ▶ Rendszeresen táplálkozunk, mivel megéhezünk.
- ▶ A testünk rendszerességhez szokik: a rendszeres tápanyagbevitelt rendszeres energiává alakulás követi, amelyet aztán a mozgás során fel is használunk.
- ▶ A mozgás befejezését követően még hosszú órákig fokozottan égeti szervezetünk a kalóriákat.
- ▶ Nagyobb izomtömeggel és a több energiával nagyobb igényünk lesz a mozgásra.

Az imént felsorolt összes tényező azt jelenti, hogy szervezetünk több energiát hasznosít, nagyobb „lángon égünk” azoknál, akik nem mozognak és étkeznek rendszeresen. Ez pedig igen fontos szerepet játszik a testzsírszázalék helyes szinten tartásában.

## Az anyagcseremítosz

Az anyagcsere folyamatát számos mítosz lengi körül. Az egyik az a széles körben ismert feltételezés, hogy a kövér embereknek lassabb az anyagcseréjük. Ez egyszerűen nem igaz. Akik megvonják maguktól a rendszeres táp-

anyagbevitelt, azoknak rendszerint lelassul az anyagcseréjük (lásd a 36. oldalt). Akik a kelleténél többet esznek, valójában a szokásosnál gyorsabb anyagcserével rendelkeznek.

Az Atlanti-óceán mindkét partján elvégzett kutatásoknak köszönhetően mára tudományosan bizonyítottá vált az a tény, hogy a kövér emberek gyorsabb anyagcserével rendelkeznek. A nagy mennyiségű tápanyag bevitelével az emésztőrendszerre kemény munka hárul, ezáltal az anyagcsere-folyamatok is magasabb szinten zajlanak. A túlsúlyos ember még pihenés közben is több energiát használ fel, mint sovány társai. Az elhízott embereknek nem az anyagcseréjük jelenti a gondot, hanem az, hogy az energia egy részét nem használják fel, így az zsír formájában elraktározódik a szervezetben.

## Az anyagcsere-folyamatok felgyorsítása

Magunk is gyorsíthatjuk anyagcserénket, valójában ez az egyik célja a zsírégető kurzusnak. Ehhez rendszeresen ismétlődő, aktív mozgásra van szükségünk legalább három-négy alkalommal hetente.





## Hogyan építsünk izmokat

Az izomépités legelső és legfontosabb lépése az, hogy használjuk az adott izmot. Amikor aerob gyakorlatot végzünk, lényeges, hogy kellő ideig tartson a mozgás, hogy a szív felfokozott ritmusban pumpálja a vért testszerte. Két dologra kell odafigyelnünk:

- ▶ Ellenőrizni kell a pulzusszaporaságot.
- ▶ A légzés egyenletesen szapora legyen, s még legyünk képesek beszélni.

Mindez nem könnyű.

Súlyzós gyakorlatok végzésekor az ellenállást (súlyzók) fokozatosan kell növelni addig, míg az adott gyakorlatot már csak 8-10-szer tudjuk végrehajtani. Ez az ismétlésszám (megfelelő ellenállással) garantálja az izomépitést.

Tanulmányok mutatják, hogy a rendszeresen mozgók körében az anyagcsere még éjjel, alvás közben is magasabb szinten van, mint a kontrollcsoportéban. A gyakorlatoknak nem kell kimerítőnek lenniük, és az sem fontos, hogy túl hosszúra nyúljanak (elegendő a legalább 45 perc). Ugyanakkor viszont lényeges, hogy legalább minden másnap ismételni kell őket ahhoz, hogy az anyagcserét ezen a felfokozott szinten tarthassuk. Az egyik legalapvetőbb módja az emésztés serkentésének az izomtömeg növelése. Gyakori tapasztalat, hogy az idős kor

előrehaladtával anyagcserénk üteme csökken, így természetes módon szedjük fel egyre-másra a fölös kilókat. Valójában az történik, hogy az idő haladtával veszítünk izomtömegünkből, ez pedig lelassítja az anyagcserét. Egy átlagos felnőtt minden tíz évben 2,57 kg izmot veszít azért, hogy testére egyre kisebb igénybevétel hárul. Minden elvesztett izommal lassul anyagcserénk, vagyis a kalóriaigényünk is. Az ellenkező folyamat, vagyis a rendszeres mozgással megszerzett plusz izomtömeg viszont növeli az anyagcsere intenzitását.





# Zsírégető programunk megtervezése

Mostanra már kezdünk megismerkedni azzal, mit jelent valójában a zsírégetés. A hatékony zsírégető tervnek számos olyan elemet kell tartalmaznia, amely elősegíti, hogy testünk egészséges legyen a viszonylag kevés kalóriabevitel mellett, és elége a felesleges zsírokat.

## Hogyan fogjunk bele

Amikor nekilátunk, hogy megtervez- zük egyéni programunkat, feltétlenül szem előtt kell tartanunk néhány alap- szabályt. Figyelembe kell vennünk a következőket.

## Szív- és érrendszerre ható gyakorlatok

A bemelegítésen kívül szükségünk lesz legalább 20 percen keresztül tartó, megfelelő intenzitású és változatos, a szív- és érrendszerre ható (ún. cardiovascular exercise – CV) gyakorla- tokra. Ez a fajta mozgás közvetlen mó- don égeti a zsírt, és jelenős mennyisé- gű kalóriafelhasználással jár. Erősíti szívünket és tüdőnket, valamint ener- gikusabbá tesz bennünket.

## Alapos bemelegítés és levezetés

A bemelegítés felkészíti szervezetün- ket és tudatunkat az elkövetkező foko- zott (átlagosnál nagyobb) terhelésre, míg a levezető gyakorlatok fokozato- san megnyugtatók szervezetünket (lásd 48-51. oldal).

## Izomerősítő gyakorlatok

Az izmok megerősítésére kitalált gya- korlatok kalóriafelhasználást eredmé-

nyeznek, ugyanakkor erős, feszes alka- tot, ezáltal könnyebb, biztosabb moz- gást és a gerinc számára is támaszt je- lentő feszebb hasizmokat eredmé- nyeznek.

## Rendszeres testmozgás

Egyetlen gyakorlatsor sem lehet ered- ményes, ha nem tornázunk rendszere- sen. A zsírégető tornához azt javasoljuk, hogy mindennap gyakoroljon, ennél fog- va a 4. fejezetben leírt gyakorlatsort 30 egymást követő nap alatt ajánljuk vég- rehajtani. A napi gyakorlás a szervezet számára azt jelenti, hogy 24 órás idő- közt hagyunk testünk számára a pihe- nésre, ez elegendő idő izmaink számára. Amennyiben nincs lehetősége a min- dennapos testmozgásra, akkor megold- ás lehet a kétnaponkénti mozgás.

## Készüljön fel

Ha elhatározta magát a rendszeres mozgásra, bizonyosodjon meg róla, hogy nincs semmilyen hátráltató té- nyező az életében. A zsírégető prog- ram csakis akkor hatékony, ha leg- alább hetente három alkalommal (de ha lehetősége van rá, akár naponta), rendszeresen végzi. Az 52. oldaltól kezdődő harmincnapos program napi 35-45 percet vesz igénybe, amelyben egy 20-25 perces CV-gyakorlat is benne foglaltatik, hogy a lehető legtöbb zsír-



tól tudjon megszabadulni. Mielőtt tehát nekilát a gyakorlatoknak, gondolatban fusson végig a következő kérdéseken:

## Van-e megfelelő edzőcipőnk?

A CV-gyakorlatokhoz mindenképpen szüksége van egy jó futó- vagy túracipőre. Általában nem ajánlják, hogy a cipőket 16 hétnél tovább hordjuk, és fontos, hogy megfelelő állapotúak legyenek. Amennyiben már elhasználtak, vásároljon újat! Fontos, hogy a zsírégető torna közepén, amikor már legjobban belelendült az edzésbe, ne kelljen abbahagyni a tornát egy gipszbe tett lábszár vagy méretes vízhold miatt.

## Rendelkezőnk-e a szükséges felszereléssel?

Minden bizonnyal meg fog izzadni a mozgás során, és a szabadban folytatott tevékenységekhez megfelelő ruházatra lesz szüksége: esődzsekire, kesztyűre, váltás pólóra és nadrágra. A hölgyeknek kell egy jó sportmelltartó és alkalmas alsónemű is.

## Megbeszéltük-e szándékunkat orvosunkkal?

Lényeges, hogy szándékáról tájékoztassa kezelőorvosát, hiszen ő ismeri önt a legjobban. Kérje ki az otthoni fitneszprogramról alkotott véleményét. Mondja el neki, mire határozta el magát. Amennyiben fenntartásai lesznek egészségi állapotával kapcsolatban, vagy hogy végig tudja-e csinálni a programot, minden bizonnyal megfelelő tanácsokkal fogja ellátni önt.

## Az edzés az ön érdekét szolgálja

- ▶ Ne hagyjon ki egyetlen edzést sem, mondván, hogy nincs ideje.
- ▶ Minden egyes edzéssel töltött óra kétszeresen megtérül a nap hátralevő részére fordítandó optimális energiaszint miatt.
- ▶ Ne feledje el, hogy az edzéssel töltött idő segít önnek kikapcsolódnia a mindennapok stresszes világából, és lehetőséget biztosít arra, hogy gondolkodjon, relaxáljon, fejlessze a koncentrálóképességét és a kreativitását.

## Tudja-e a család és a baráti kör?

A zsírégető program bizony komoly kitartást és elkötelezettséget kíván, tehát érdemes megbeszélnie döntését a családdal és barátaival is. Tudniuk kell, hogy lesznek olyan időszakok, amikor nem tud majd rendelkezésükre állni, mert a torna időpontja épp akkorra esik.

## Bejegyeztük-e a határidő-naplónkba?

Nem létezik egyetlen „lehető legjobb” időpont sem a tornára – az a legjobb időpont, ami az ön számára leginkább megfelelő. A legtöbben reggel tudnak időt szakítani a mozgásra, ezzel letudják aznapra a dolgot, de testünk számára gyakorlatilag teljesen mellékes, mikor gyakorlunk. Olyan időpontot érdemes kiválasztania, amelyet mindennap a mozgásra tud szánni. Írja be határidő-naplójába, és csak akkor halassza el, ha valami végzetes esemény jön közbe!



- ▶ **Az ésszerű táplálkozás**
- ▶ **Étkezési napló**
- ▶ **Étkezés és mozgás**



# 3

# Táplálkozás és étrend





# Az ésszerű táplálkozás

Ahogy az egészséges életmód legtöbb összetevőjével, úgy a táplálkozással kapcsolatban is számos egymásnak ellentmondó tanács hangzik el. Mit együnk és hogyan? A következő oldalakon a legutóbbi tudományos ismereteket magukba foglaló tanácsokat találunk.

## Együnk gyakran keveset

Lényeges, hogy amikor igyekszünk elégetni a felhalmozódott zsírfelületet – és áttérünk egy egészségesebb életmódra –, sok vizet fogyasszunk, és rendszeresen táplálkozzunk. Amennyiben túlságosan hosszú ideig nem veszünk magunkhoz táplálékot, képtelenek leszünk hosszú távon a megszokott ritmusban folytatni a napi munkát. A rendszeres étkezés szinten tartja a vércukrot és ezzel együtt hangulatunkat is.

Azok, akik túlságosan visszafogott étkezéssel próbálnak megszabadulni a zsírfelülettől, két ok miatt is gondot okoznak maguknak:

► A napi gyakorlatokban a zsírégetés során helyet kell kapniuk a szívét és az érrendszert erősítő (CV) gyakorlatoknak. Amennyiben kellő mennyiségű oxigén belélegzése közben végezzük a gyakorlatokat (aerob módon), a tárolt zsír felhasználásra kerül. De nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy a gyakorlatok végrehajtása során nem csupán a zsírt, hanem (az izmokban megtalálható) glükózt is használja szervezetünk. Glükóz nélkül nem lehet zsírokat égetni.

Ráadásul, ha túl hirtelen állítjuk le a tápanyagbevitelt, a szervezet úgy reagál, ahogy az éhezés során szokott, vagyis nekilát tárolni minden lehetséges zsírt. Ugyanakkor lelassítja az anyagcserét, és a bevitt energiát is igyekszik visszatarítani. Ezáltal nehezebbé válik a zsírfelület leadása. Amikor tehát kizárólag a kalóriabevitel csökkentésével, azaz szigorú diétával igyekszünk megszabadul-

ni a zsírfelülettől, kevesebbet tudunk mozogni, hiszen a szervezetnek kevesebb energiája lesz, és szervezetünk zsír-izom megoszlása is megváltozik. Kevesebb izomzattal és több zsírral egyre nehezebb lesz zsírt elégetni, és mindennapjaink is egyre sivárabbá válnak.

## Együnk alacsony zsírtartalmú ételeket

Amikor túl sokat eszünk, nem igazán lényeges, hogy zsírt, szénhidrátot vagy proteint veszünk-e magunkhoz – a felesleg egyszerűen zsír formájában tárolódik. Egy kevés zsír rendkívül fontos, hogy megjelenjék az étrendben, de számos jó okunk van rá, hogy előnyben részesítsük a zsírszegény táplálkozást.

Először is, az elfogyasztott zsír minden egyes grammja jóval több energiát tartalmaz, mint bármely más tápanyag.

► Szénhidrát:

4 kalória grammonként

► Protein:

4 kalória grammonként

► Zsír:

9 kalória grammonként

Amennyiben tehát a bevitt kalóriamennyiséget csökkenteni kívánjuk, ne feledkezzünk el róla, hogy inkább a szénhidrátokat és a proteineket érdemes előnyben részesíteni, mivel kevesebb kalóriát tartalmaznak, mint a zsír. Más szavakkal: több tányérra való zöldségfélével ér fel egyetlen zacskó chips maga 300 kalóriás tápanyagtartalmával.



## Az étrendben előforduló zsírok típusai

Bizonyos mennyiségű zsír elengedhetetlenül fontos egészségünk megőrzéséhez és bizonyos vitaminok előállításához. Különösképpen szükségünk van egy bizonyos zsírsavcsoportra (EFA-ra), amelyet a szervezet nem képes maga előállítani, és amelyek elengedhetetlenül szükségesek az egészséges szív, agy és vér fenntartásához.

► **Telített zsírok.** Jellemzőjük, hogy szobahőmérsékleten általában megszilárdulnak, rendszerint állati eredetűek – ilyen a zsíros hús, a vaj, a disznózsír és a sajt. Telített zsírokat tartalmaz a kókuszvaj és a pálmaolaj is. Nagy mennyiségű telített zsír „búvik meg” az olyan készételekben, mint a kekszek, tészták, piték és jégkrémek is. Az olyan étrend, amely nagy mennyiséget tartalmaz telített zsírokból, igen megnöveli a legveszélyesebb fajta koleszterin, az alacsony sűrűségű lipoprotein (LDL) mennyiségét a vérben, ezáltal megnö a szívbetegség kockázata.

► **Többszörösen telítetlen zsírok.** Ezek tartalmazzák azokat a zsírsavakat, amelyekre leginkább szükségünk van. Megtalálhatók a friss csonthéjasokban és magvakban, valamint a belőlük sajtolt olajokban (ilyenek pl. a kukorica-, a pórsáfrány-, a dió-, valamint a szójaolajak és készítmények), a zöld levelű zöldségfélékben, az olajos halakban (hering, szardínia, tonhal, lazac, makréla) és halkészítményekben. Ezek a zsírok csökkentik a vér koleszterinszintjét, tehát jobbak, mint a telített zsírok. Ugyanakkor gazdagok a „jó” fajta koleszterinben, a magas sűrűségű lipoproteinben (HDL), amely fontos, hogy aránylag nagy mennyiségben legyen vérünkben, de ebből sem jó a túl magas szint.

► **Egyszeresen telített zsírok.** Az olívaolaj legfőbb egyszeresen telített zsírforrásunk. Hozzá hasonló még a repceolaj, a mogyoróolaj és az avokádó olaja. Ezek a zsírok csökkentik a vér LDL-tartalmát, és nem csökkentik le túlzottan a HDL-szintjét – ezek a legajánlottabb olajfélék. Igyekezzük az étrendünkben szereplő telített zsírokat egyszeresen telítetlen zsírokkal helyettesíteni.

Másrészt a túl magas zsírtartalmú étrendről, különösen a telített zsírokat tartalmazó étrendről, tudjuk, hogy a szív- és érrendszeri betegségek legfőbb forrásai, csökkentik az erek átmérőjét, ezáltal könnyen szívproblémákhoz vezetnek.

### Fogyasszunk sok zöldséget és gyümölcsöt

A leghasznosabb szabály a következő: figyeljünk oda, hogy minden egyes tál

elfogyasztott ételben legyen zöldség vagy gyümölcs. A zöldségek és gyümölcsök számos alapvető fontosságú vitamint, ásványi anyagot és tápanyagot tartalmaznak, legyen ez elsődleges tápanyagforrásunk. Próbáljuk úgy szervezni az étkezést, hogy mindig ezekből kerüljön a legnagyobb adag tányérunkra. A gyümölcsben és zöldségben gazdag táplálkozás során kevesebb karcinogént (rákkeltó anyagot) juttatunk a szervezetbe, megelőzhetjük az ízületi gyulladást és számos



## Igyunk sok vizet

- ▶ Igyekezzünk elfogyasztani naponta legalább nyolc-tíz pohár vizet. Könnyedén kiszáradhatunk anélkül, hogy észrevennénk. Amikor az ember már szomjas, akkor valójában eljutott a dehidratáció állapotáig.
- ▶ A kiszáradás hatással van küllemünkre (pl. a csigolyák közti porckorongok „összeesnek”), az energiaszintünkre és az éhségszintünkre. A kiszáradás két-három százalékkal lassítja az anyagcserét.
- ▶ A különböző ásványvizek és néhány korty friss gyümölcslé felfrissít mozgás után.
- ▶ Ha a nap során folyamatosan veszünk magunkhoz folyadékot, és nem egyszerre iszunk sokat, akkor nem kell állandóan WC-re szaladgálnunk.

egyéb betegséget, többek között például a szívproblémákat is.

A zöldségek és a gyümölcsök remekül beválnak a zsírégetés során. Komplex szénhidrátok formájában hordozzák az energiát, és mind kalóriában, mind pedig zsírban szegények. Ez azt jelenti, hogy többet fogyaszthatunk belőlük, mint a többi élelmiszerből, tehát jóllakottságérzetünk lesz, mégsem viszünk be fölösleges kalóriát.

Mindezeket túl a gyümölcsöket könnyedén magunkkal vihetjük ízletes ráágcsálnivalónak, bárhova is megyünk. A banán például különlegesen gyors energiaforrás, mindig tartsunk otthon a torna folyamán. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a konzerv és fagyasztott zöldségek, gyümölcsfélék is a frisshez hasonló tápanyag- és szénhidrátforrást jelentenek.

### Teljes kiőrlésű gabonák

A teljes kiőrlésű liszt, a hántolatlan gabonafélék (rizs) komplex szénhidrátok-

kal látják el szervezetünket. Szükségünk van rájuk, hogy egyensúlyban tartsuk cukorszintünket. A túl sok finomított gabonaféle és cukor a kívátnál magasabbra emelheti a vércukor szintjét, aminek normalizálódását kellemetlen érzés kíséri. Iktassunk be étrendünkbe teljes kiőrlésű gabonából készült kenyeret, tésztát vagy rizst legalább naponta egyszer.

### Figyeljünk oda a cukorfogyasztásra

A cukor nem csupán „üres” kalóriát jelent (vagyis tápanyagok nélküli kalóriákat), olyan felesleget, amely könnyedén válhat bőr alatt tárolt zsírrá, hanem a vér cukorszintjét is megemeli. A vércukorszint hirtelen emelkedése magasabb inzulinszintet eredményez. Ez a hormon szabályozza a vér cukorszintjét. A hosszú távon feleslegesen bevitt cukor következménye, hogy az inzulinszint állandóan magas marad, ami egészségügyi problémákhoz,



## Rágcsálnivalók a mozgáshoz

- ▶ Szárított gyümölcsök, például sárgabarack, alma, banán és aszalt szilva.
- ▶ Magas gyümölcstartalmú édességek.
- ▶ Alacsony zsírtartalmú, gabonát tartalmazó gyümölcsszeletek.
- ▶ Banán.
- ▶ Kivi – vágjuk le a végét és kanalazzuk ki, akár a lágytojást.

például cukorbetegséghez vezethet. Ennélfogva érdemes a cukorfogyasztásunkat minimálisra csökkenteni.

### Sófogyasztás

A magas sóbevitellel kapcsolatban megállapították, hogy összefügg a gyomorrákkal, ráadásul úgy vélik, emeli a vérnyomást, ezért érdemes minél alacsonyabban tartani. Tegyük kevesebbet ételünkbe a receptekben előírtnál (a fele mennyiséget), és a tányérunkon is kerüljük az étel sózását.

### Limitáljuk az alkoholbevitt

Több tanulmány állítja, hogy napi egy pohár vörösbor jótékonyan hat a vérnyomásra, ám állíthatjuk, hogy az alkohol nem épp a legjobb dolog – különösen a zsírégetést végzők számára. Köztudomású, hogy kellemesen ellazít, ezért társaságban is fontos szerepe lehet. Nem is lenne praktikus tanács, ha azt kérnénk bárkitől, hogy soha többé ne igyon egyetlen kortyot sem – így csak azt tanácsoljuk, a lehető legkevesebb alkoholt fogyasszuk!

Az alkoholnak három lényeges, kedvezőtlen hatása van a zsírégetés szempontjából:

▶ Élénkíti az étvágyat. Amikor alkoholt fogyasztunk, nem figyelünk oda rá mit és mennyit eszünk. A normál esetben működő „elég” jelzés kialszik ilyenkor, ezért általában jóval többet eszünk a szokásosnál. Az ilyen evészetek után rendszerint érezzük, túllőtünk a célon, és a normálisnál jóval több kalóriát vittünk be.

▶ Az alkoholbevétel serkenti a zsírtároló sejteket. A zsírral, a szénhidrátokkal és a proteinekkel ellentétben az alkoholt nem használja fel a szervezet egyetlen egészséges folyamatában sem. A szervezet számára egyfajta mérgező anyagot jelent, amelytől igyekszik megszabadulni. Az alkoholból származó cukor ugyanakkor zsír formájában tárolódik, ha nem használjuk fel azonnal. Ráadásul arra serkenti a zsírsejteket, hogy minél több zsírt raktározzanak el!

▶ Csökkenti energiánkat. Egy egész napos zsírégető programot követően semmiképpen ne tegyük tönkre egész napi munkánkat azzal, hogy kissé becsípünk. Néhány pohárka után az ember hajlamos azt gondolni, hogy nem is olyan lényeges szigorúan ragaszkodni a szabályokhoz, az evés vagy a mozgás terén. Másnap reggel, amikor már fontosnak tartanánk a dolgot, késő lesz, és bánkódhatunk!



# Vezessünk étkezési naplót

Legtöbbször nem vagyunk tudatában, pontosan mit és milyen mennyiségű ételt-italt fogyasztunk el nap mint nap. Az elfoglalt életmód mellett nem tudunk odafigyelni mindenre, és gyakran nem könnyű visszaemlékezni, vajon három vagy négy kekszet kaptunk-e be a kávé mellé, vagy ettünk-e még egy szendvicset a megbeszélést követően. Tudományos kutatások igazolják, hogy számos túlsúlyos ember egyszerűen alábecsüli az általa elfogyasztott étel mennyiségét, vagy elfelejti a nassolások során elfogyasztott étel- és italfélék kalóriamennyiségét figyelembe venni.

Amikor nekilátunk zsírégető programnak, épp elérkezettnek tekinthetjük az időt arra is, hogy újragondoljuk étkezési szokásainkat. A következőkben ismertetett példa alapján jegyezzük fel, mit és mennyit fogyasztottunk

öt-hét nap alatt, az adott időszakban mindenképpen legyen benne legalább egy hétvége is. Ezután az irányelveket követve vizsgáljuk meg táplálkozásunkat, gondoljuk végig szokásainkat és minden lehetséges buktatót.

## Irányelvek

Jegyezzük fel *minden* elfogyasztott ételt és italt egy öt-hét napos perióduson keresztül.

► Legyünk a lehető legpontosabbak, mindig adjuk meg a mennyiségeket (pl. csésze, gramm, liter, evőkanál stb.)

► Jegyezzük fel, hogy az adott étel otthon készült, vagy készen vettük-e.

► Írjuk fel, hogy az adott ételt milyen eljárással készítettük, pl. főztük, pároltuk, olajban sütöttük vagy grilleztük.

### JÚNIUS 29., SZOMBAT

#### Reggeli 7:30 – otthon

1 szelet barna kenyér, megpirítva, megkenve egy adag alacsony zsírtartalmú natúr szendvicsskrémmel és egy teáskanálnyi mézzel  
1 pohár almalé  
1 csésze tea, sovány tejjel

#### Ebéd 13:00 – boltból hozatva

1 sima bagett 2 kávéskanál krémsajttal, sonkával, paradicsommal, uborkával és salátával töltve  
zeller és sárgarépa – otthonról

#### Vacsora 20:00 – otthon

1 grillezett csirkemellfilé, 4 párolt újkrumpli, egy adag párolt zöldség  
1 alacsony zsírtartalmú joghurt  
1 pohár fehérbor

#### Nass:

2 korpás keksz  
1 alma  
1 csomag ropi  
150 ml sovány tej a többi csésze teához

► Írjuk le pontosan, mikor fogyasztottuk az ételt – ez jó támpont lehet később a zsírégetésnél.

► Különböztessük meg az otthoni és az éttermi ételeket.

► Ne feledjük el felírni a cukor és a tej mennyiségét és fajtáját az italok esetében, valamint a kenyérre kent vaját vagy margarint.



## Az étkezési napló elemzése

Nézzük át a legutóbbi hét napról vezetett étkezési naplót, és válaszoljuk meg a következő kérdéseket. A válaszok remélhetőleg igenlőek legyenek!

- 1** Rendszeresen táplálkoztam? (Ideális esetben naponta négyszer.)
- 2** Az étkezések között a következőkből választottam a cukros édességek, a csokoládészeletek, kekszek és chipsek helyett: gyümölcsök, zöldségfélék, magvakból készült édességek vagy pita-kenyér?
- 3** Gyakran fogyasztottam keményítőtartalmú élelmiszereket (kenyér, tészta, reggeli-ző pelyhek, rizs, burgonya)?
- 4** Gyakran fogyasztottam proteintartalmú élelmiszereket (hal, hús, szárnyas, tejtermék, vegetáriánus termék)?
- 5** Rendszeresen ittam vizet a nap folyamán?
- 6** Inkább az alacsony, mint a magas zsírtartalmú termékeket részesítettem előnyben? (Alacsony zsírtartalmú a főlözött – sovány – tej és tejtermék.)
- 7** Ritkán fogyasztottam olajban sült ételeket?
- 8** Sikerült naponta legalább öt alkalommal zöldség- és gyümölcsfélét fogyasztanom? (Egy adag 40 g zöldség vagy egy gyümölcs, esetleg egy pohár gyümölcslé.)
- 9** Kettőnél nem többször fogyasztottam vendéglátóhelyen készült ételt? (Ide tartozik a kávéház is!)
- 10** Amikor vendéglőben ettem, sikerült-e megállnom, hogy ne egyek túl sokat?
- 11** Hétnél kevesebb adag alkoholt fogyasztottam-e a hét során? (Egy adag alkoholnak számolunk 125 ml bort, 300 ml sört vagy egy feles tömény szeszt.)
- 12** Eleget ettem ahhoz, hogy ne érezzem magam fáradtnak, vagy ne fázzak?
- 13** Elég óvatosan ettem, nem érzem magam túltelítettnek?

**Amennyiben a fenti kérdésekre csakis igennel válaszoltunk – akkor remek irányba haladunk! Amennyiben a válaszok némelyike „nem”, akkor igyekezzünk ezeken a részekben tovább javítani.** A következő fejezetben kezdetét veszi a fitneszprogram, miközben dolgozunk rajta, igyekezzünk minden „nem”-et igenné változtatni. Ismételjük meg többször is ezt az elemzést, és dolgozzunk rajta, hogy az összes válaszuk „igen” lehessen!



# Étkezés és mozgás

A zsírégető tornában két fontos partnerre számíthatunk az alakunk formálásában: az étkezésre és a mozgásra. Önmagában a diéta kizárólag az izmok feszességének elvesztéséhez vezet, amely nem csupán alakunkat rontja, hanem a kalóriafelhasználás lehetőségét is csökkenti. Amikor mozgunk, ennünk is kell, hogy megfelelő energiával lássuk el szervezetünket a megnövekedett fizikai igénybevétel során. Ha mozgunk, és mellette megfelelően étkezünk, energikussá válunk, és képesek leszünk kitartani eredeti szándékaink mellett.

## Diéta

Amennyiben ez a szándékuk, bátran használhatják a könyvünkben szereplő gyakorlatsort bármely egyéni diéta mellett. Számos különböző étrend vezethet el a sikeres fogyáshoz, ám bizonyára vannak, akiknek jobban beválnak bizonyos étrendek, mint másoknak. Mind ez idáig egyetlen diétáról sem sikerült még bebizonyítani, hogy biztosan sikeres lenne minden ember esetében. Számos különböző diétát követhetünk a káposztalevestől a fehérjediétán keresztül egészen a szénhidrátterhelésig – valójában csak az számít, hogy nekünk magunknak melyik felel meg a legjobban.

Ne feledkezzünk meg arról, hogy mindig gyakorlati szempontból megfelelő étrendet válasszunk. Valószínűleg könnyebb lesz átállnunk valami olyasmire, ami közelebb áll a mindennapi szokásainkhoz. Mennyire tekinthető praktikusnak – és főleg egészségesnek – egy olyan étrend, amely 20 napon keresztül kizárólag grapefruitból áll? Komplikált-e az általunk választott étrend? Ha mindennap előre kell főznünk vagy leáztatnunk különféle hüvelyeseket, esetleg furcsa ételekért kell szaladgálnunk a város túlsó felén levő natúraboltba, túl sok időnk és pénzünk megy el rá, akkor tekinthetjük-e praktikusnak? Olyan diétát válasszunk, amelyben számos, különböző hétköznapi élelmiszer szerepel.

## Étkezés és mozgás

Ragaszkodjunk az étkezés és a mozgás következőkben felsorolt arany szabályaihoz. Ez abban lehet segítségünkre, hogy kombináljuk az egészséges étkezést és a zsírégető tornát, így hamarosan olyanok leszünk, amilyennek látni szeretnénk magunkat.

## Együnk mozgás előtt és után

Legalább 90 perccel a mozgás kezdetét megelőzően együnk valamit, hogy szervezetünket ellássuk a megfelelő üzemanyaggal, és elkerüljük az emésztési zavarokat. A mozgást követő étkezés során pótoljuk az elhasznált energiát.

## Reggelizzünk

Szervezetünknek szüksége van a lendületes kezdésre, hogy fokozódjon anyagcserénk. Ha kételkednének állításunk igazságában, próbálják meg a következőt: kedden és csütörtökön kezdjék egészséges reggelivel a napot, zabpehellyel és gyümölcslel. Majd nézzék meg, jobban indul-e a napjuk, mint hétfőn és szerdán, amikor nem esznek semmit reggelire.

## Legyen kéznél tápanyagban dús rágcshínivaló

Ha épp elfogyott a gyümölcs, a zöldségféle, a csonthéjas, az aszalt gyümölcs és a rizskeksz, és nincs otthon semmi egyéb, csak néhány szelet fi-



nom csokoládé, nem marad más választás, kénytelenek leszünk azt megenni! Gondoskodjunk róla, hogy mindig legyen kéznél a cukorban dús, egészségtelen rágcálnivaló helyett valami egészséges alternatíva.

## Többé ne gondoljunk másként az ételre

A rendszeresen mozgás során igyekezzünk úgy gondolni az ételre, mint a testünk számára elengedhetetlenül fontos energiaforrásra, s ne mint valami ellenségre. Mindig figyeljünk oda, hogy tápanyagban dús élelmiszereket fogyasszunk, s ne csupán üres kalóriákat.

## Együnk gyakran keveset

A hosszú ideig tartó koplalás lelassítja az anyagcserét. Együnk négy-hat alkalommal naponta (vagyis négyóránként), de keveset. Ez az energiánkat és az általános hangulatot tekintve is a lehető legjobb megoldás.

## Amikor „rosszalkodunk”

Ha már semmiképpen nem tudunk ellenállni annak a szelet csokoládénak, akkor legalább a mozgást követően fogyasszuk el, hiszen anyagcserénk ekkor a leggyorsabb, és ilyenkor a legjobb az egészségtelen ételeket fogyasztani.

## Erőt adó falatok

Egy hosszabb találkozót, pszichikailag megerőltető, stresszes helyzetet megelőzően kapjunk be néhány erőt adó falatot, például rizses süteményt, zabpelyhet, kétszersültet, barna kenyérből készült pirítóst, gyümölcsöt, joghurtot vagy mézes-magvas édességet. Ez utóbbi natúraboltokban kapható. Emellett nézzünk végig néhány bébiételt is! Ha tudjuk, hogy másnap kora reggel kell kelnünk, együnk vacsorára egy kis tésztát, rizst vagy pattogatott

## A megfelelő diéta

Olyan diétát válasszunk, amely:

- ▶ Tartalmazza az általunk kedvelt ételféléket.
- ▶ Többféle élelmiszert használ, nem kizárólag egyre koncentrál.
- ▶ Megengedi, hogy szénhidrátokat, proteineket és némi zsírt is fogyasszunk. Ha nem viszünk semmit sem túlzásba, a szervezetünk fel tudja használni mindezeket az anyagokat, így a változtatás inkább a megfelelő mennyiségek kiválasztásában kell, hogy jelentkezzen.
- ▶ Megengedi a napi négyszeri étkezést. Mint már korábban tárgyaltuk (36. oldal), a radikális koplalás során nem jutunk elegendő energiához a mozgást illetően, és a túl kevés tápanyag csökkenti az izomépítés lehetőségét is.

kukoricát, hogy könnyebb legyen másnap felkelni.

## Mindig igyunk eleget

Fogyasszunk nyolc-tíz pohár folyadékot naponta – ideális esetben 1 liter ásványvizet – és rendszeresen kortyoljunk mozgás közben és azt követően is. Csak a 90 percet meghaladó mozgás után érdemes sportitalokat fogyasztani, de ekkor is próbálkozhatunk 50-50%-ban kevert gyümölcslével és vízzel.

## Kerüljük az alkoholt

Az alkohol kiszárítja a szervezetet, és „üres” kalóriát szolgáltat. Ráadásul rémes másnaposságot okoz, ami pedig az egyik legrosszabb motiváció a napi torna megkezdését tekintve. Amennyiben mégis megesett velünk a legrosszabb, fogyasszunk 48 órán keresztül sok-sok vizet.



- ▶ **Kész, tűz!**
- ▶ **A napi program**
- ▶ **Új formánk megtartása**



4

# A 30 napos zsírégető program





# Kész, tűz!

A megelőző fejezetekben sikerült megértenünk néhány fontos alapelvet arra vonatkozóan, hogyan égethetünk el zsírt megfelelő étkezéssel és mozgással. Alapvetően igaz, hogy minél intenzívebb a mozgás, annál több zsír ég el (még akkor is, ha az elégetett zsírszázalék egyre csökken), és minél erőteljesebben dolgoznak izmaink, annál több kalóriát égetnek. Ne felejtse, hogy a leadott kilók nem azonosak a ledolgozott kalóriákkal – használjuk el az energiát, amit bevittünk! Ha gyorsabban és lendületesebben mozgunk, akkor több kilométert teszünk meg, több hegyet mászunk meg, több kalóriát használunk el a rendelkezésünkre álló idő alatt. Ugyanakkor emlékezzen arra, hogy a zsírégetéshez az aerob terhelési zónán belül szabad csak az intenzitást fokozni (lásd a 29. oldalt).

## Miként használjuk a programot

► Általában véve elmondható, hogy programunk 30 napja alatt egyre erősebb gyakorlatsorokat közlünk. A legtöbb napon ismertetünk legalább egy CV-gyakorlatot vagy aerobmozgást a közvetlen zsírégetés érdekében, valamint néhány izomerősítő gyakorlatot vagy nyújtást. Ezen kívül minden napra jut némi pluszmunka is (mi csak bónuszgyakorlatnak nevezzük őket), amennyiben marad erőnk további gyakorlatokra is. A rendelkezésre álló idő első felében az aerob vagy anaerob gyakorlatokkal kezdjük, majd ha van még kedvünk hozzá, folytassuk a bónuszgyakorlatokkal. Végül az izomerősítővel fejezzük be a sort, a megadott számú ismétléssel.

► A program során a következő eszközökre lesz szükségünk: stopperóra, lépőszámoló, futball-labda, ugrókötél, zene, súlyok – könnyebbek és nehezebbek (a súlyok nagysága függ a testfelépítésünktől is, általában azonban elmondható, hogy 1,5-5 kg-ig használjuk őket), trambulín és gimnasztikai labda.

► Igyekezzünk mindennap gyakorolni. Két gyakorlatsor végrehajtása között az izmoknak 24 órára van szükségük ahhoz, hogy kipihenjék magukat. (A programot két hónapig is végezhetjük, ha inkább lassabban vágunk bele a tornába, és csak minden másnap mozgunk.)

► Legyünk kitartóak. Ne keseredjünk el, ha véletlenül kihagytunk egy (vagy kettő, esetleg három) napot. Folytassuk!

► Mindig melegítsünk be, és tartsunk levezetest (lásd 48-51. oldalakat), hogy biztosítsuk a megfelelő kezdést és befejezést.

► Öltözködjünk rétegesen, mivel a testünk hamar felhevül. Vessünk le néhány réteget, amikor kimelegszünk, ezek egy részét újra felvehetjük a gyakorlatok végén, a nyújtásoknál.

► Akkor a leghatékonyabb a mozgás, ha lendületesen és kitartóan végezzük! Ne aggódjunk, ha ez ebben a pillanatban még rémisztőnek tűnik is – néhány nap után mámorító hangulatba kerülünk, s inkább azt keressük majd, hogyan dolgozhatnánk tovább az előírtnál!

## Figyelmeztetés

Óvatosan mozogjunk, mivel minden gyakorlat mögött ott rejtőzik a sérülés lehetősége.

► Mielőtt nekilátnánk bármiféle mozgásnak, beszéljük meg orvosunkkal, mit gondol terveinkről, és szerinte egyáltalán megengedhető-e, hogy felügyelet nélkül, magunk nekiálljunk mozogni.

► Amennyiben már hosszú ideje semmiféle sportot vagy mozgásformát nem üztünk, csak nagyon lassan fogjunk bele, és apránként lépünk egyre magasabb szintre.

► Figyeljünk oda, mit érzünk a gyakorlatok végzése során. Ha például rosszul érezzük magunkat egy nappal a mozgást követően, egy kicsit vegyünk vissza a lendületünkől, amíg másnapra csak kellemes, jó érzéseink maradnak.



► Ne tornázzunk, ha megfáztunk, vagy influenzások lettünk (lásd lentebb). Ha megsérültünk vagy gondot okoz a torna, mindenképpen forduljunk orvosunkhoz szaktanácsért, s kérdezzük meg, folytathatjuk-e a mozgást.

## Kitartás 30 napig és azután is

A következő irányelveket szem előtt tartva mindig ragaszkodjunk a fitneszprogram végrehajtásához.

### Figyeljünk befelé

Különböző tanácsok láttak napvilágot azzal kapcsolatban, kell-e mozognunk, ha betegnek érezzük magunkat. Hallgassunk a testünkre. Ha tényleg komolyan megfáztunk, és egyetlen porcikánk sem kívánja a mozgást – ne fogjunk bele. Adjunk szervezetünknek néhány napot, hogy leküzdhesse a betegséget, figyeljünk befelé, vizsgáljuk meg, hogyan érezzük magunkat. Ahogy idősebbek leszünk, úgy egyre több időre van szükségünk ahhoz, hogy kilábaljunk egy-egy betegségből. Fontos, hogy ne hagyjuk abba a mozgást, ha elkezdjük – azonban a betegség néhány pihenőnapja még biztosan nem veszélyezteti az eredményt.

Amikor már kezdjük jobban érezni magunkat, lássunk neki a mozgásnak – kevésbé intenzíven, mint amikor egészségesek voltunk. Esetleg elvégezhetjük a bemelegítést és a levezető gyakorlatokat. A könnyed mozgás minden bizonnyal hozzájárul majd, hogy mihamarabb a gyógyulás útjára léphessünk. A legfontosabb tanács, hogy figyeljünk magunkra, a testünk jelzéseire, és akkor fogjunk neki a mozgásnak újra, ha már jobban érezzük magunkat.

### Izomláz

Az izomláz olyankor szokott előfordulni, ha szokatlan mozgásformát, munkát kell végeznünk, ezért nem csoda, ha jelentkezik a program első napjaiban. A legkönnyebben úgy szabadulhatunk meg tőle, ha megismételjük azokat a gyakorlatokat, amelyek kiváltották, még akkor is, ha ez némi fájdalommal jár. Amennyiben az izomláz nem múlik, és ko-

moly fájdalmat okoz, engedélyezzünk magunknak 48 óra pihenőt, zuhanyozzunk meleg vízzel, és kapjunk be aszpirint.

### Unalom

Mindannyian érezzük időnként, hogy nincs kedvünk semmihez. Ez természetes. Megeshet, hogy közbejött valami az életben, ami megzavarja még a rendszeres napi mozgást is. Ilyenkor különösen igyekezzünk időt szakítani a mozgásra, hiszen a stresszes időszakban még inkább rászorulunk a gyakorlatok stresszoldó hatására. Amennyiben tényleg nem megy az edzés, ne erőltessük a dolgot. Ne keseredjünk el, és különösen ne használjuk érvként arra, hogy abbahagyhassunk a programot. Inkább mondjuk azt, hogy a következő nap újabb esélyt hoz egy egészségesebb életre.

### A túlzott lelkesedés

A program jól halad, mi azonban még ennél is többet szeretnénk. Azonnali eredményeket. Talán az is eszünkbe jut, hogy megduplázzuk az ütemet, és éjt nappallá téve gyakorlatozunk. Nem szabad túlzásba vinni a dolgokat. Próbáljuk inkább megtartani hosszú távon a lelkesedést, ne a rövid ideig tartó fellángolás legyen a cél. A túlzásba vitt mozgás izomlázat okozhat, ami aztán visszavet bennünket, vagy ami még ennél is rosszabb, akár sérülést is okozhat, és akkor esélyünk sem lesz a program folytatására. Csak könnyedén, és mindent a maga idejében!

### Kimerültség

A kimerítő mozgás két mellékhatása a fáradtságérzés és a kiszáradás. Tehát igyunk sokat, és mozogjunk tovább. Eleinte nem lesz kellemes, de a vérkeringés élénkülésével gyorsan kiürülnek szervezetünkben a salakanyagok, ezáltal hamarabb túlesünk az egészen. Ugyanakkor legyen ez jó emlékeztető arra nézve, hogy ne vigyük túlzásba a mozgást!





# Bemelegítés

Kötelező bemelegítenünk minden gyakorlatsor előtt. A bemelegítés szó szerint azt jelenti, amit jelöl – melegebbé teszi az egész szervezetünket. Az izommunka (mozgás) eredményeképpen fokozódik a vérkeringés, izmainkba több vér jut, mint a hétköznapi tevékenységek során, hő termelődik, növekszik izmaink hőmérséklete, ami által azok rugalmassabbá, nyújthatóbbá válnak. Fokozódik az ízületi folyadék termelése, ez lehetővé teszi az ízületek edzés jellegű terhelését. A bemelegítés percei lehetőséget nyújtanak arra is, hogy lassan, körültekintően begyakoroljunk olyan mozgásokat, amelyeket később majd gyorsabban végzünk. Időtartama 10-15 perc.

## Helyben járás



**1** Járjon egy helyben ütemesen öt-tíz percig – zene segíthet ebben – egészen addig, amíg érzi, hogy teste átmelegszik. Karját lendítse előre és hátra, emelje térdét egyre magasabbra, amíg légzésritmusa felgyorsul. Igyekezzen egész lábfejét átmozgatni, a lábujjaktól a sarokig. Ezzel mobilizálja a láb ízületeit, és felkészíti a későbbi futó és szökdelő gyakorlatokra.

## Törzsfordítás jobbra, balra

**1** Álljon terpeszállásba. Lendítse karjait teste egyik oldaláról a másikra.  
**2** Karjai mozgását egész felsőtestével és tekintetével is kövesse. A nyak és a vállak természetes ívben kísérjék a karok és a

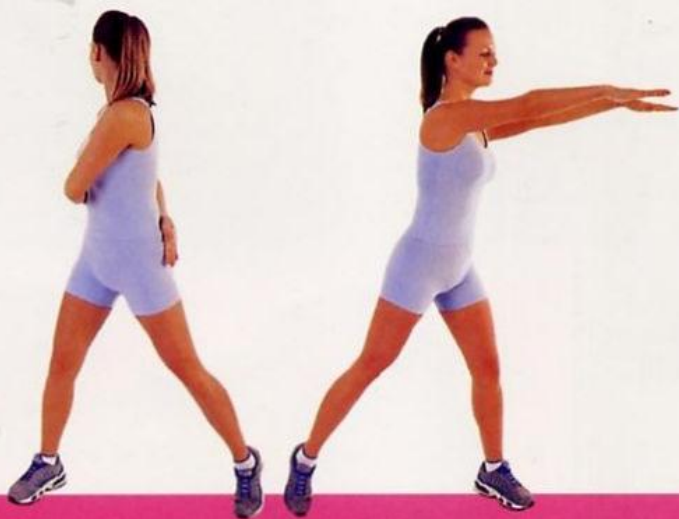
felsőtest mozdulatait mindkét irányba (törzsfordítás). A gyakorlat lendületesebb (nagyobb mozgásterjedelmű) végrehajtásakor csípőjével is forduljon a karlendítés irányába. E gyakorlattal mobilizálja gerincét. Öt-tíz törzsfordítást végezzen mindkét irányba.

## Törzshajlítás oldalra

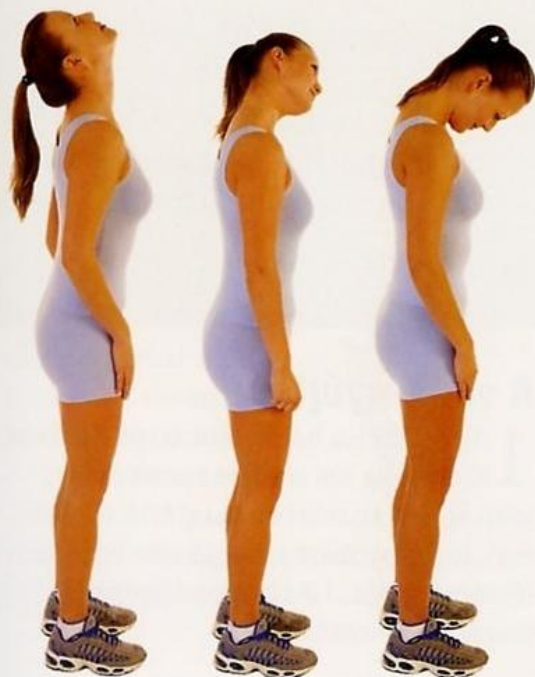
**1** Álljon vállszéles terpeszállásba, karok mélytartásban (a test mellett). Végezzen törzshajlítást balra.

**2** Emelkedjen kiinduló helyzetbe, majd hajtsa végre a gyakorlatot ellenkezőleg is.

**3** A gyakorlatot lassan, folyamatosan végezze.







## Térdhajlítás terpeszállásban (pliés)

**1** Helyezkedjen el széles terpeszállásban csípőretartással. A lábfejek enyhén kifelé nézzenek. Végezzen térdhajlítást, majd emelkedjen kiinduló helyzetbe.

**2** A gyakorlat során térde a lábfeje irányába mozduljon, és sarka végig érjen le. Az ismétlések során combja közelítsen a vízszinteshez.

**3** Ismétlje lassan, folyamatosan a gyakorlatot 10-12 alkalommal.



## Váll- és fejkörzés

**1** A nyak és vállöv bemelegítését kezdje néhány nagy vállkörzéssel előre és hátra. Lassan végezze a mozgást. Ez a gyakorlat előkészíti a vállöv izmait.

**2** Ezután végezzen fejhajlításokat előre, hátra, balra, jobbra. Óvatosan, lassan hajtsa végre a gyakorlatot.

**3** Az előző gyakorlathoz hasonlóan a fejfördítések is a nyak izmait mobilizálják. Végezzen tehát ezekből is párat jobbra és balra. Ismétlje meg a gyakorlatsort 4-5-ször.

## Láblendítések

**1** Helyezkedjen el csípőszéles terpeszállásban.

**2** Végezzen jobb térd- majd láblendítést előre (rúgó mozdulat) 10-szer, majd hajtsa végre ellenkezőleg is a gyakorlatot.

## Helyben futás

**1** Fejezze be a bemelegítést könnyed helyben futással, amíg lélegzete kissé felgyorsul.





# Levezetés és nyújtás

Minden aktív mozgás után időt kell adnunk szervezetünknek, hogy normál hőmérsékletre hűlhessen, mielőtt még elmennénk zuhanyozni. Ezek a gyakorlatok rendkívül hasznosak egy kemény edzést követően. A nyújtásokat végezhetjük a gyakorlatok megkezdése előtt és a munka befejezését követően is.

## Helyben járás – levezetés

**1** Ezzel a gyakorlattal elérheti, hogy szervezete funkciói fokozatosan csökkenjenek. Ilyenkor a légzési, keringési és mozgatóapparátus működése lassan visszatér a napi tevékenységhez szükséges szintre. A pulzus- és légzésszaporaság, izmainak hőmérséklete fokozatosan csökken.

## A combhajlító és a csípőfeszítő izmainak nyújtása

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben, jobb térdét hajlítsa be, talpa legyen a talajon. Bal lábát emelje fel, és karjai segítségével közelítse a mellkasához. Ekkor a bal láb combhajlítója nyúlnak. Hajtsa végre ellenkezőleg is a gyakorlatot.

**2** Az előző gyakorlatot hajtsa végre hajlított térddel. Ilyenkor a megemelt láb farizmai (csípőfeszítők) nyúlnak.

**3** A gyakorlatokat lassan, óvatosan végezze.



## A vádli nyújtása

**1** Álljon széles bal haránt terpeszállásba. Kezeivel a bal térdére támaszkodva jobb sarkát közelítse a talaj felé. Amikor érzi, hogy nyúlik a jobb lábszár hátulsó izomcsoportja, 10-12 másodpercig maradjon mozdulatlan.

**2** A gyakorlatot hajtsa végre lábtartáscserével is, a nyújtások után mindig rázza le a lábát.





## A négyfejű combizom nyújtása

**1** Álljon alapállásban, bal kézzel a falnak támaszkodva.

**2** Jobb kezével közelítse jobb sarkát a fenekéhez, medencéjét billentse hátra, hasát húzza be. Ne mozduljon 10-12 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot ellenkezőleg is.



## Teljes nyújtás

**1** Helyezkedjen el csípőszéles terpeszállásban egy szék mögött. Végezzen törzsdöntést előre a szék támlájára támaszkodva. Homloka a talaj felé nézzen.

**2** Ne mozduljon 10-12 másodpercig. Ekkor nyúlnak a váll és vállöv elülső izmai, a comb hátulsó izmai, és ellazulnak



a törzs feszítői. Apró lépéseket téve a szék felé lassan emelkedjen fel terpeszállásba.

## Törzsfordítás testsúlyáthelyezéssel

**1** A mai program végén álljon terpeszállásba, és végezzen mély belégzéseket karlendítéssel és törzsfordítással balra, jobbra. A gyakorlatot térdhajlítással és testsúlyáthelyezéssel végezze egyik lábról a másikra. A törzsfordítás végén emelkedjen fel a nem terhelt láb sarka.



## Figyelem!

A levezetés szükségességét az a megállapítás igazolja, hogy a vérkeringésnek és a mozgatórendszernek egyaránt idő kell a normalizálódáshoz. Az edzés okozta terhelést (stresszt) könnyed gyakorlatokkal kell levezetni, így elérhetjük, hogy pulzusunk és izmaink tónusa is fokozatosan csökkenjen.





# 1. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: séta

Keressünk egy helyet, ahol folyamatosan sétálhatunk anélkül, hogy túl gyakran meg kellene állnunk, alkalmas hely erre egy bevásárlóközpont vagy park is. Állítsuk be óránkat, és sétáljunk megállás nélkül 15 percet.



**1** Sétáljon 3 percet kényelmes tempóban.



**2** Sétáljon 3 percet gyors tempóban nagyon hosszú, nyújtott léptekkel, erőteljesen mozgó karokkal.

**3** Gyors séta három percen keresztül.

## Bónusz gyakorlat

- ▶ Sétáljon olyan gyorsan, ami már-már futásba hajlik. Ismételje meg háromszor
- ▶ Számolja meg, hány lépéssel tudja megkerülni a parkot vagy bevásárlóközpontot. Nyújtsa meg lépteit, hogy a következő körben már kevesebb lépés is elegendő legyen.
- ▶ Ismételje meg a fenti mozgássort ötször.





## Mozgástechnika

► Amikor sportolóként sétálunk, a kifejtett munkától egészen szaporán lélegzünk. Szó sincs pusztá ödöngésről, nem nézelődni jöttünk, lépünk ki határozottan.



**4** Sétáljon három percig rövid léptekkel (csökkentse szokásos lépéshosszát).

**5** Sétáljon két percig igen gyorsan, majd egy percig átlagos tempóban.

**6** Sétáljon hátrafelé, vagy térdemeléssel előre.

## Izomerősítés: Karhajlítás és nyújtás

*térdelőtámaszban*



**1** Helyezkedjen el térdelőtámaszban, homloka a talaj felé nézzen. Kezei vállszélességre, lábai csípőszélességre legyenek egymástól. Válla a csuklója fölött legyen.



**2** Végezzen karhajlítást és nyújtást. Karhajlítás után homlokával érintse meg a talajt.



## 2. nap

### NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: lépcsőzés

A gyaloglást ma nehezítjük! A lépőzsámolyra való fel- és lelépés növeli a gyakorlat hatékonyságát, és számos variációra ad lehetőséget. Állítsuk óránkat húsz percre.



**1** Lépkedjen fel-le a zsámolyra öt percen keresztül kényelmes tempóban.

**2** Fokozza az intenzitást, és folytassa a gyakorlatot újabb öt percen keresztül.



**3** Térjen vissza a kezdeti kényelmes tempóhoz, de most minden fel-lépéskor végezzen egy láblendítést előre.



**4** Az utolsó öt percben ismét fokozza az intenzitást, és váltogassa a láblendítést (3.) térdemelésekkel.

## Mozgástechnika

- ▶ Fontos, hogy minden lépésnél először a sarkát tegye a zsámolyra.



## Bónusz gyakorlat

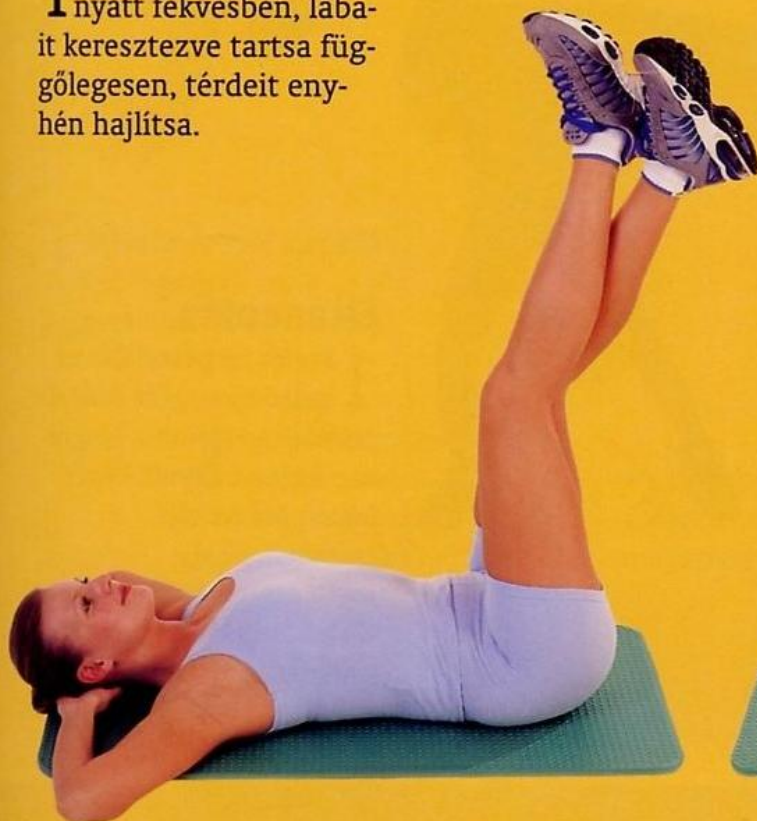
► Végezze a lépcsőzést könnyű súlyzókkal a kezében.

► Nehezítse a gyakorlatot páros lábú fel- és leugrásokkal.



## Izomerősítés: hasizomerősítés 30-szor

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben, lábait keresztezve tartsa függőlegesen, térdeit enyhén hajlítsa.



**2** Tarkóra tartással végezzen törzsemelést, könyökeit közelítse térdei felé.





# 3. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: árnyékboksázás

Páros lábon szökdelés közben végezzen testsúlyáthelyezéseket egyik lábról a másikra, miközben az alább ismertetett ütősfajtákat gyakorolja. Egy menet 3 percig tartson. Ezt ismételje 20 percen keresztül a menetek között 1 perces aktív pihenővel, amikor a második nap hasizomgyakorlatát 20-szor hajtja végre (2. nap, 55. oldal).

### Egyenes (szurkálás)

**1** Álljon alapállásban enyhén hajlított térdekkel, kezét védekezőn az arca előtt tartva.

**2** Végezzen egy karral gyors ütőmozdulatot vállmagasságban előre, megcélózva képzeletbeli ellenfele állát.

### Horog

**1** Alapállásból egy karral végezzen karlendítést vállmagasságban oldalról előre (félkört leírva öklével), megcélózva képzeletbeli ellenfele arcát, aki a pofont oldalról kapja. Enyhén hajlított ütő karja legyen párhuzamos a talajjal.

### Felütés

**1** Alapállásból végezzen hajlított karú karlendítést lentől felfelé, képzeletbeli ellenfelének gyomrát megcélózva.

### Eltáncolás

**1** Széles terpeszállásban szökdelve egész testtel próbáljon elhajolni, elugrani a fejére irányuló képzeletbeli ütések előtt.

**2** Gyorsan végezze a gyakorlatot, váltogatva az ismertetett ütősfajtákkal.



## Bónusz gyakorlat

- ▶ Két menet között végezzen négyütemű szabadgyakorlatokat a hasizomgyakorlatok helyett.
- ▶ Az árnyékbokszolást folyamatosan végezze, megállás nélkül.

## Mozgástechnika

- ▶ A „bokszolás” során igyekezzen arcát egyik kezével mindig védve, széles terpeszállásban mozogni.
- ▶ Az ütéseket mindkét karral váltogatva végezze.
- ▶ Próbálja ritmikus zenére végezni a gyakorlatot.

## Izomerősítő: négyütemű szabadgyakorlat

20-szor



**1** Helyezkedjen el alapállásban. Ugorjon guggolótámaszba (1. ütem).



**2** Ugorjon hátra mellső fekvőtámaszba (2. ütem), majd vissza guggolótámaszba (3. ütem).

**3** Ugorjon alapállásba karlendítéssel, magastartásba (4. ütem).





# 4. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: gyakorlatok ugróasztalon

A mai napon az a cél, hogy 20 percen keresztül megállás nélkül mozogjunk az ugróasztalon. A gyakorlatok között szerepel a helyben futás és az ugrálás. Próbáljuk végig az alább javasolt mozdulatsorokat.



**1** Kezdje az edzést helyben járással, sarkát minden lépésnél erőteljesen nyomja le.

**2** Élénkebb tempóban folytassa a mozgást egészen a helyben futásig, amit akár térdemeléssel is végezhet. Időnként szökdeljen csípőfordításokkal jobbra, balra.

**3** Tegye változatosabbá a gyakorlatot különféle kar- és lábrendítésekkel (előre, hátra, oldalra, keresztbe). Merítsen az árnyékbokszolás tanult mozgásaiból (lásd 56. oldal).

**4** Befejezésül végezzen folyamatosan felugrásokat, térdlendítéssel a mellkashoz.



## Bónusz gyakorlat

► Hajtson végre néhány a 76. oldalon ismertetett gyakorlatot, támadó illetve terpeszállásban – egyik lábbal a gumiasztalon.



## Izomerősítés: lábtartás- csere hanyatt fekvésben 20-szor

### Mozgástechnika

► Az ugróasztal használatánál figyeljen a következőkre: e mindig teli talpról ugorjon el, e hasát húzza be, törzsét tartsa egyenesen.

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben az ugróasztalon, karok mélytartásban (kapaszkodjon az asztal szélébe). Bal lábát enyhén hajlított térdrel emelje fel (combja legyen függőleges), jobb lábát hajlítva tartsa a talajon.

**2** Végezzen lábtartáscseréket folyamatosan.





# 5. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

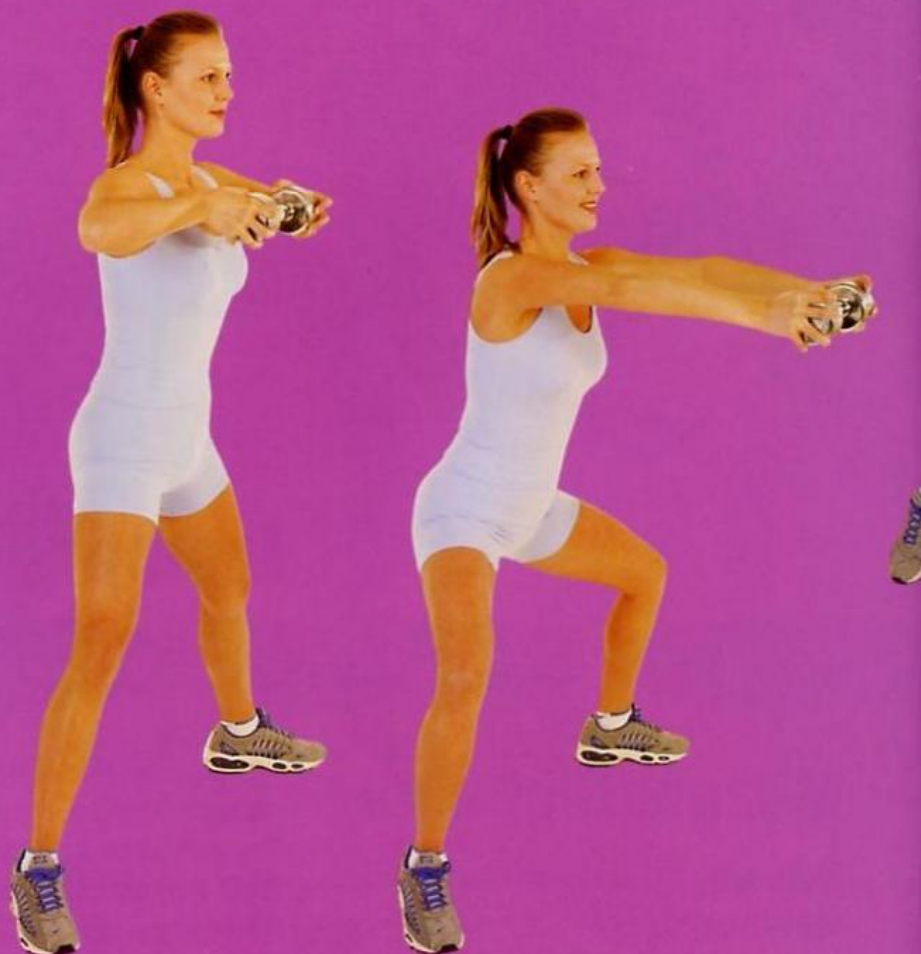
## Anaerob gyakorlat: gyakorlatok súlyzókkal

A mai napon súlyzók használatával izomtömegnövelő gyakorlatokat végzünk. A megnövekedett izom több kalóriát éget. Az edzés időtartama körülbelül 30 perc.

**1** Egy 5 kg-os súlyzót tartva csípője előtt (mélytartásban), végezzen helyben járást élénk tempóban magas térdemeléssel.

**2** Álljon széles terpeszállásba egy 5 kg-os súlyzót tartva hajlított karú mellső középtartásban. Végezzen térdhajlítást (comb vízszintesig ereszkedjen) karnyújtással mellső középtartásba, majd emelkedjen kiinduló helyzetbe. Ismétlje meg a gyakorlatot 25-ször.

**3** Helybenjárás közben a csípő előtt tartott 5 kg-os súlyzót emelje fel magastartásba, majd engedje le mélytartásba.



## Bónusz gyakorlat

- ▶ Használjon olyan nehéz súlyzókat, hogy a gyakorlatok 10-szeri ismétlése komoly munkát jelentsen.





# Izomerősítés: térdnyújtás

10-szer minden lábon



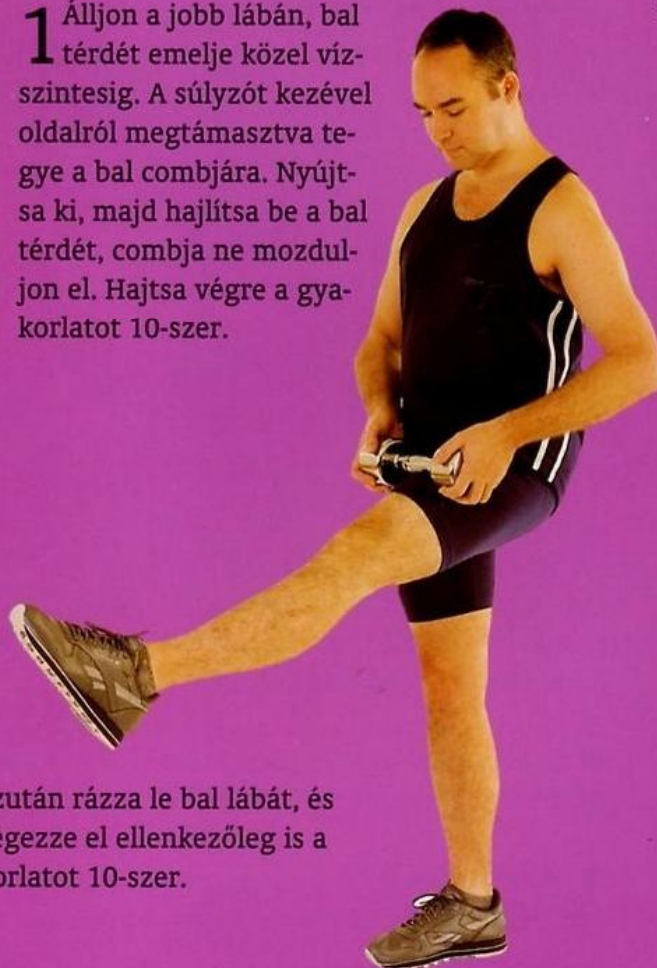
**4** Álljon széles terpeszlásban, a súlyzót (5 kg) tartsa a csípője előtt mélytartásban. Végezzen törzshajlítást balra súlyzóemeléssel magastartásba, majd helyezkedjen el kiinduló helyzetben. Hajtsa végre ellenkezőleg is a gyakorlatot és ismételje meg 25-ször.

**5** Lásd a 3. gyakorlatot.

**6** Helybenjárás, súlyzó mélytartásban a csípő előtt. Ezután ismételje meg az egész gyakorlatsort (1-6). Az edzés ideje kb. 30 perc legyen.



**1** Álljon a jobb lábán, bal térdét emelje közel vízszintesig. A súlyzót kezével oldalról megtámasztva tegye a bal combjára. Nyújtsa ki, majd hajlítsa be a bal térdét, combja ne mozduljon el. Hajtsa végre a gyakorlatot 10-szer.



**2** Ezután rázza le bal lábát, és végezze el ellenkezőleg is a gyakorlatot 10-szer.

## Mozgástechnika

► A gyakorlatok során törzsét tartsa egyenesen, hasát húzza be.



# 6. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Anaerob gyakorlat: köredzés

A köredzés során különböző állomásokon más-más gyakorlatot végzünk. A cél 20 perc folyamatos mozgással a pulzus aerobzónában tartása.

**1** Állomásonként 1 percre végezze az adott gyakorlatot, majd 30 másodperces aktív pihenő után (helyben futás) kezdje a következő állomás gyakorlatát. Az összes feladatot egyszer végezze el (1 kör).

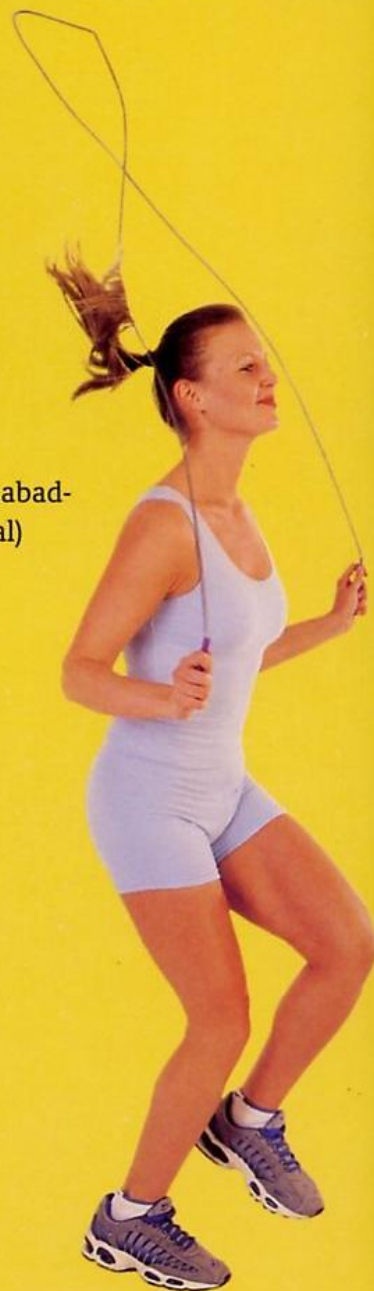
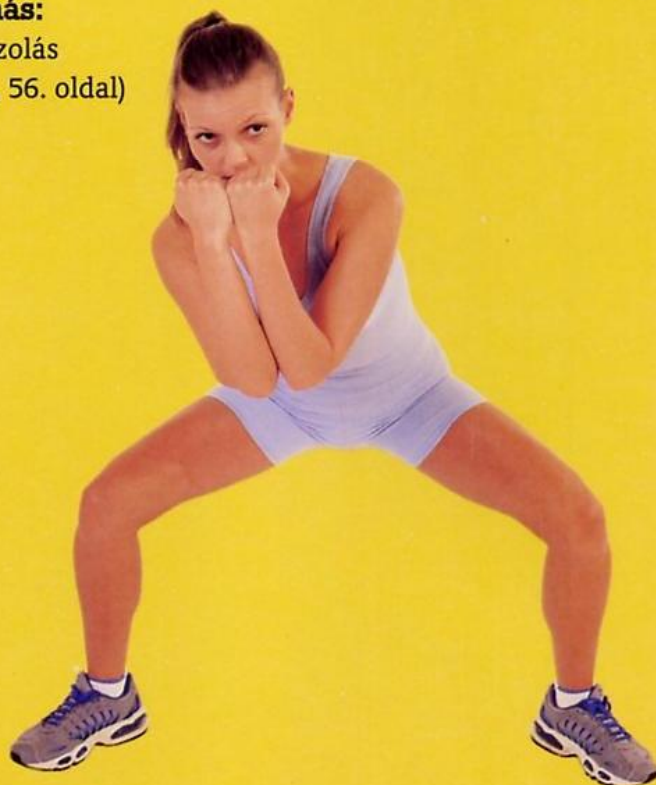
● **1. állomás:** ugrókötelezés (lásd 15. nap, 80. oldal)

● **2. állomás:** árnyékbokszolás (lásd 3. nap, 56. oldal)

● **3. állomás:** négyütemű szabadgyakorlat (lásd 3. nap, 57. oldal)

● **4. állomás:** lépcsőzés (lásd 2. nap, 54. oldal)

● **5. állomás:** ugrálás térdlendítéssel a mellkashoz (lásd 4. nap, 58. oldal)





## Bónusz gyakorlat

- ▶ A gyakorlatokat 2 percig végezze állomásonként, és háromszor ismételje meg a kört (1-5. gyakorlat, 5-ször).
- ▶ Törekedjen az első és a harmadik állomáson az intenzitás fokozására.
- ▶ A gyakorlatsort egészítse ki egy vagy két állomással.



## Mozgástechnika

- ▶ Ha ugrókötelezés közben sokszor elakad a kötél, a gyakorlatot végezze kötél nélkül.

## Izomerősítés: mellső fekvőtámasz

**1** Helyezkedjen el mellső fekvőtámaszban, fenekét szorítsa össze, hasát húzza be, válla a csuklója felett legyen, homloka a talaj felé nézzen, ujjai előre nézzenek.

**2** Ne mozduljon 30 másodpercig, ezután lazítson és, ismételje meg a gyakorlatot 1-2-szer.





# 7. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: futás

Edzettségétől függően 15 percig fusson fokozatosan az alábbiak szerint.



**1** Kocogjon egyenletes iramban kb. 7,5 percig.



**2** Végezzen iramváltásokat. Kocogás közben gyorsítson (20 lépés nyújtott lépéshosszal), majd folytassa eredeti iramban a futást. A 15 perc során ezt többször ismételje meg.



**3** Mint a második gyakorlat, de iramváltás helyett a 20 lépést magas térdemeléssel végezze.

## Mozgástechnika

▶ Mindig arra törekedjen, hogy a 15 percet végig tudja futni. A lépéseknél (kivéve a térdlendítést a harmadik gyakorlatnál) mindig sarokról gördüljön át a talpra. Lélegezzen egyenletesen, karjait végig lendületesen használva teste mellett.



## Bónusz gyakorlat

- ▶ Öt perc normál iramú futás után 1 percig fusson gyorsan. Ezt ismételje meg 3-szor.
- ▶ Előző gyakorlat, de a gyors futás másfél percig tartson.
- ▶ Növelje a futás időtartamát 20-30 percre, közben többször végezzen iramváltásokat.



## Izomerősítés: tarkóállás (gyertya) 5-ször

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben, karok mélytartásban (a test mellett). Emelje meg a lábait, térdét közelítve a homlokához, majd csípőjét, amit kezével támasszon meg.

**2** Ezután nyújtsa ki a térdet, fenekét szorítsa össze. Ne mozduljon néhány másodpercig, majd engedje le a lábait hanyatt fekvésbe. Ismételje meg a gyakorlatot négyszer.





# 8. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: piramis köredzés

A piramis köredzés során egy aerob gyakorlatsort végzünk kétszer megismételve. Az edzés ideje 25-30 perc. Minden állomáson 30 másodpercig kell dolgozni, az állomások között rövid aktív pihenőt tartva (könnyed futás).

### Hogy működik a piramistechnika?

Az edzés során hat különböző gyakorlatot végzünk más-más állomáson, megadott ismétlésszámmal vagy meghatározott ideig. A gyakorlatokat az alábbi ábrán látható rendszerben hajtjuk végre.

Kezdeként hajtja végre az 1. gyakorlatot. Ezt rövid aktív pihenő követi, majd az 1. és a 2. gyakorlatot végezze el. Rövid aktív pihenő után következik a harmadik szint, ami az 1., 2. és 3. gyakorlatból áll. Majd ismét aktív pihenő, és így haladjon tovább a hatodik szintig (1–6. gyakorlat). Ez az edzés módszer összesen 21 gyakorlatot jelent, a feladatoknál jelölt ismétlésszámmal vagy időtartammal.





● 1. állomás: **ugrókötelezés** (lásd 15. nap, 80. oldal)

● 2. állomás: **páros lábon szökdelés oldalra**, labda felett (lásd 16. nap, 82. oldal)

● 3. állomás: **szökdelés helyben**, bal, illetve jobb lábon.

● 4. állomás: **futás** nyújtott lépésekkel (lásd 13. nap, 76. oldal).

● 5. állomás: **lépcsőzés** (lásd 2. nap, 54. oldal)

● 6. állomás: **lépcsőre fel-le ugrás** páros lábbal (lásd 2. nap, 55. oldal)





# 9. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: könnyű súlyzóval

A mai napon könnyű súlyzókkal (50–70 dkg) tesszük hatékonyabbá az edzést. Az alább felsorolt gyakorlatokat folyamatos mozgással (helyben futás, szökdelések) húszas ismétlésszámmal végezzük. A gyakorlatsort egyszer, kétszer hajtsuk végre, így az edzés időtartama kb. 25 perc lesz.



### Karhajlítás mélytartásból

**1** A súlyzókat mélytartásból (karok a test mellett) tenyérrel felfelé, karhajlítással emelje vállhoz, majd engedje le.

**2** A gyakorlatot lassan, egyenletes tempóban hajtsa végre.

### Tárogatás

**1** Emelje karjait oldalra vízszintesig, könyökét hajlítsa 90 fokig, tenyerei felfelé nézzenek (hajlított karú oldalsó középtartás).

**2** Alkarjait zárja a mellkas előtt, majd ismét tárja karjait hajlított karú oldalsó középtartásba.



### Karnyújtás hátsó rézsútos mélytartásba

**1** Nyújtsa ki a könyökét hajlított karú hátsó rézsútos mélytartásba (könyöke a test mögött legyen, lapockáit zárja).

**2** Engedje le a súlyzókat, de könyöke továbbra is maradjon a teste mögött.





## Súlyzóemelés magastartásba

**1** A vállnál tartott súlyzókat emelje magastartásba, majd engedje ismét vállhoz.

**2** Egyenletes tempóban, lassan végezze a gyakorlatot.



## Izomerősítés: súlyzógyakorlatok

**1** A gyakorlatok hatását nehezebb súlyokkal (5–10 kg) megváltoztathatjuk. Ilyenkor próbálja lassabban végezni a kargyakorlatokat.



## Bónusz gyakorlat

- ▶ Növelje az ismétlések számát.
- ▶ Csökkentse a gyakorlatok közötti szünetek időtartamát.
- ▶ Növelje a gyakorlatok számát, például súlyzóemelés magastartásba egy karral (lásd 18. nap 86. oldal) vagy súlyzóemelés oldalsó középtartásba (lásd 21. nap, 92. oldal).





# 10. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: lépcsőzés

Az otthoni lépcsőház, vagy a park lépcsősora remek lehetőséget kínál 20 percnyi szívizomzat-erősítő gyakorlatsorhoz.

**1** Lassan kocogjon fel és le a lépcsősoron háromszor.

**2** Lépjen fel az első lépcsőre, majd lépjen vissza. Lépjen fel egyesével két lépcsőfokot, majd vissza. Ezután haladjon fel és le az első három lépcsőfokon és így tovább, míg be nem járja az egész lépcsősort.

**3** Haladjon fel, majd le az egész lépcsősoron minden második lépcsőfokra lépve.



## Mozgástechnika

▶ A gyakorlás során térdeit egyenesen előre lendítse, lefelé haladáskor pedig kissé rézsútosan lépkedjen a lépcsőfokokra (lásd a képeket).

**4** Kocogjon fel a lépcsősoron, és a végén végezzen páros lábú szökdelést ötször.

**5** Befejezésképpen fusson fel-le ötször a lépcsőn.

## Bónusz gyakorlat

▶ Próbáljon minden harmadik lépcsőfokra lépve felszaladni, lefelé pedig egyesével lépdeljen.

▶ Használjon könnyű súlyt a gyakorlat végrehajtása során.





# Izomerősítés:

## ugrás fekvőtámaszba lebegőtámaszon keresztül 20-szor



**1** Helyezkedjen el a lépőzsámoly előtt guggolótámaszban, kéztámasszal a zsámolyon. A gyakorlatot végrehajthatja egy lépcsősornál is, alulról a második lépcsőfokra támaszkodva.

**2** Ugorjon hátra fekvőtámaszba lebegőtámaszon keresztül, majd vissza a kiinduló helyzetbe. A megállás nélküli ismétlések száma egy idő után érje el a 20-at.



**3** Lebegőtámasz helyzetben lábait szorítsa össze, törekedjen arra, hogy csipője a vállmagasság fölé kerüljön, miközben válla nem dől előre.



# 11. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: piramis köredzés labdával

A nyolcadik napnál (lásd 66-67. oldal) már ismertetett piramis elvet alkalmazzuk ennél a gyakorlatsornál is, ám ez alkalommal labdával mozgunk. Minden állomáson 10 ismétlést kell végrehajtani. Az egyes szintek közötti gyakorlatszűnet egyperces, ezalatt a fejünk fölé tartott labdával helyben futunk.

### ● 1. állomás: csípőkörzés – csípőbillentés

**1** Üljön a labdára egyenes háttal, terpeszülésben.

**2** Medencéjét billentse, jobbra majd balra.



### ● 2. állomás: szökdelés terpeszállásban

**1** Helyezkedjen el széles terpeszállásban enyhén hajlított lábakkal, a labdát tartsa mellő középtartásban.

**2** Szökdeljen ebben a helyzetben folyamatosan ritmusra.



### ● 3. állomás: hátizom-erősítés

**1** Helyezkedjen el térdelőtámaszban, labdával a hasa alatt. Kezei legyenek a tarkón, feje lazán lógjon, hátizmait ernyessze el.



**2** Emelje fel, majd engedje le fejét és karjait, emeléskor lapockáit zárja. A gyakorlat a gerincfeszítők felső szakaszát és a vállöv hátulsó izmait erősíti.



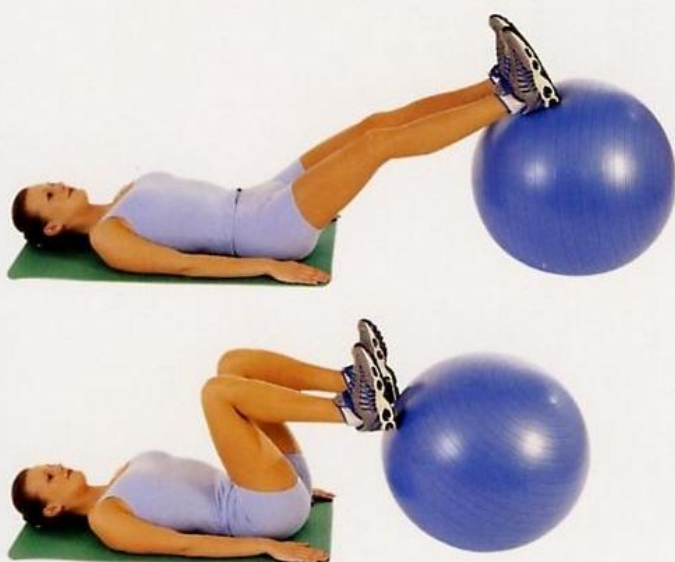
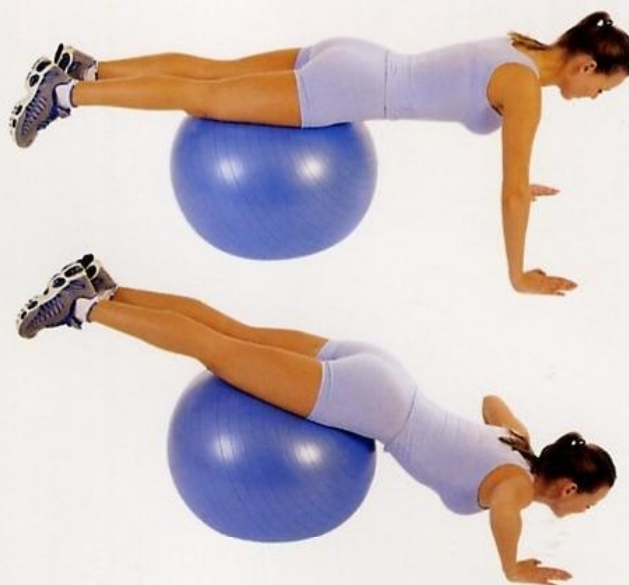


● 4. állomás:  
**mellső fekvőtámasz labdával**

(mély fekvőtámasz)

**1** Helyezkedjen el mellső fekvőtámaszban, medencéje a labda kezeihez közelebbi szélénél legyen. Lábaik zárja össze, ujjai előre nézenek, válla a csuklója felett legyen.

**2** Végezzen karhajlítást és nyújtást (lásd 15. nap, 80. oldal).



● 5. állomás:  
**térdhajlítás hanyatt fekvésben**

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben, sarkát tegye a labdára.

**2** Térdeit behajlítva gördítse a labdát maga felé, majd térdnyújtással vissza a kiinduló helyzetbe.



● 6. állomás:  
**hasizom-erősítés**

**1** Feküdjön háttal a labdára, lábaival széles terpeszben támaszkodjon a talajon, kezeit helyezze tarkóra.

**2** Végezzen törzsemelést, majd ereszkedjen kiinduló helyzetbe (lásd 2. nap, 55. oldal).



## 12. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: ugróasztal-gyakorlatok 2

Ma ismét az ugróasztalt használjuk 30 percen keresztül. A negyedik napon tanult mozdulatokat egészítjük ki néhány merészebb ugrással. A lényeg, hogy pulzusunk a zsírégető zónában maradjon.

### Macskaugrás

**1** Felugráskor végezzen páros saroklendítést hátra, bal karlendítéssel magastartásba, jobb karlendítéssel hátsó rézsútos mélytartásba, törzsfordítással jobbra. A karlendítést és törzsfordítást végezze ellenkezőleg is.



### W-ugrás

**1** Felugráskor lendítse jobb lábát előre, bal sarkát hátra, karlendítéssel hátsó rézsútos mélytartásba.



### Bónusz gyakorlat

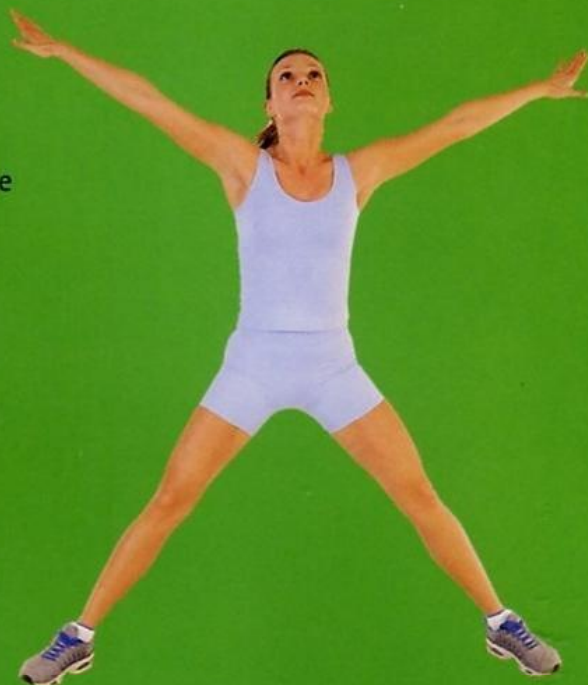
- ▶ Próbálkozzunk néhány negyed-, fél-, illetve egész fordulattal.





## Csillagugrás

**1** Felugráskor lendítse karjait oldalsó középtartásba, lábait terpesze.



## Mozgástechnika

► Gyakorláskor mindig a gumiasztal közepéről ugorjon el. Kezdetben kicsiket ugorjon, majd önbizalma növekedésével ugorjon egyre nagyobbakat.



## Izomerősítés: farizom-erősítés *lábanként 20-szor*

**1** Helyezkedjen el alapállásban az oldalra döntött gumiasztal mögött, annak lábait fogva.

**2** Végezzen bal lábemelést hátra. Egy perc mozgás-szünet után engedje le lábát kiinduló helyzetbe. Ismételje meg hússzor, majd hajtsa végre ellenkezőleg is 20-szor a gyakorlatot.





# 13. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Anaerob gyakorlat: támadóállások

Bemelegítésként gyalogoljon lendületesen, vagy kocogjon öt percen keresztül. Ezt kövessék az alábbi gyakorlatok, amelyeket futás közben hajtson végre. Az edzés folyamatos mozgással teljen húsz percig.



### Futószökdelés

- 1 Futás közben nyújtsa meg a lépteit.
- 2 Törekedjen minél magasabbra szökkenni.

### Járás nyújtott lépésekkel

- 1 Járás közben nyújtsa meg lépéseit, de figyeljen arra, hogy az elől lévő láb térdje ne kerüljön a boka elé. Pár kísérlet után az elől lévő láb combja már vízszintes is lehet.





## Mozgástechnika

► A támadóállást érintő gyakorlatok során a térd sose kerüljön a boka elé.

## Izomerősítés: karhajlítás hátsó fekvőtámaszban 40-szer

### Szökdelés támadóállásban

**1** Helyezkedjen el bal harántterpeszállásban (a bal láb van elől).

**2** Szökdeljen folyamatosan.

**3** Hajtsa végre ellenkezőleg is a gyakorlatot.

### Szökdelés támadóállásban lábtartáscserével

**1** Szökdeljen haránt terpeszállásban folyamatosan, lábtartáscserével.



**1** A lépőzsámolyt használjuk a gyakorlathoz, de ha épp nincs kéznél, megteszi valamelyik pad is a parkban. Helyezkedjen el hátsó fekvőtámaszban a padon vagy a lépőzsámolyra támaszkodva. Lábai csípőszéles terpeszben, térdei hajlítva legyenek.



**2** Végezzon karhajlítást és nyújtást negyvenszer, ha nem megy, akkor 4×10-es sorozatban.



# 14. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: árnyékbokszolás 2

A mai napon felhasználjuk a 3. napon (lásd 56. oldal) tanult ütéstechnikákat, és bevezetünk néhány újabb gyakorlatot is. A feladatot 3 perces menetekben hajtjuk végre, kezdjük az „Ali-elmozgással”. Képzeljünk magunk elé valakit (vagy valamit!), amit nagyon nem kedvelünk, és essünk neki. A célkitűzés, hogy végigmozogjunk a nyolc, egyenként háromperces menetet.



### Ali-lábmunka

**1** Szökdeljen folyamatosan, testsúlyáthelyezéssel egyik lábról a másikra.

**2** Képzeld magad elé egy valódi ellenfelet, és igyekezz a lehető legintenzívebben öklözni vele.

### Egyenes ütés nagy erővel

**1** A korábban ismertetett egyenes ütés testsúlyáthelyezéssel.

**2** Miközben egyik kezével a fejet védi, az ütőkéz mozgását segítse azzal, hogy testsúlyát az elől lévő lábra helyezi.



### Bónusz gyakorlat

▶ Két menet között végezzen néhány fekvőtámaszba ugrást lebegőtámaszon keresztül (lásd 10. nap, 71. oldal, de lépőzsámoly nélkül), vagy folyamatosan szökdeljen támadóállásban, lábtartáscseréssel (lásd 13. nap, 77. oldal).

▶ Próbálja meg az alábbi ütősorokat végezni.  
1. Szúrás (56. oldal), szúrás, egyenes ütés erőből, rövid ütés.  
2. Szúrás, felütés, horog, horog, horog, fej félrekapása (eltáncolás), horog, fej félrekapása.

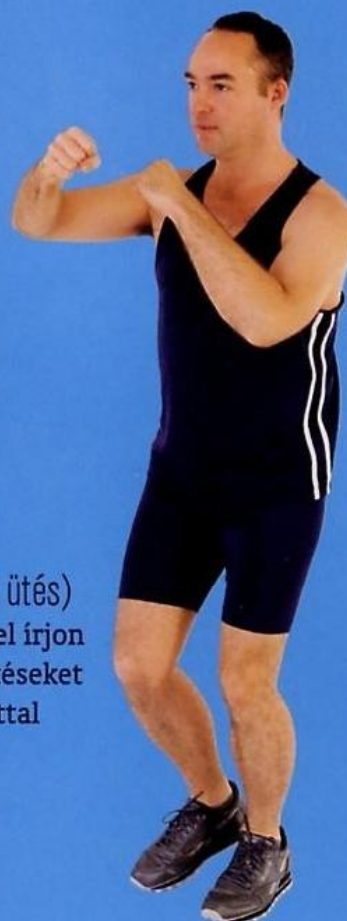






### Cipőfényesítés

**1** Szökdeljen helyben, öklével írjon le kis, vízszintes köröket mellkasa előtt (mintha a cipőjét fényesítené).



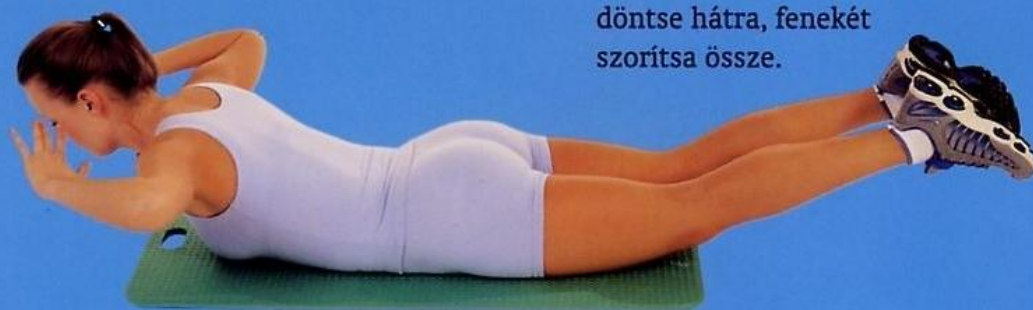
### Labdapofozás (öklözés, rövid ütés)

**1** Helyben szökdelés közben öklével írjon le kis köröket az arca előtt. Az ütésekentről indítsa felfelé, mintha kézháttal pofozná az arca előtt lévő labdát.

## Izomerősítés: Törzsemelés hason fekvésben 10-15-ször

**1** Helyezkedjen el hason fekvésben, kezeivel érintse meg füleit, lapockáit zárja.

**2** Végezzen törzsemelést (csak addig, hogy a legalsó bordái a talajon maradjanak), majd ne mozduljon öt másodpercig. Ezután engedje le törzsét hason fekvésbe. Homloka végig a talaj felé nézzen, hasát húzza be, medencéjét döntse hátra, fenekét szorítsa össze.





# 15. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: ugrókötelezés

Az ugrókötelezés kemény, kalóriaégető munka, ezért igyekezzünk 25-30 percig folyamatosan végezni a gyakorlatokat.



- 1** Végezzen kötéláthajtást egy percen keresztül kényelmes tempóban.
- 2** Ugráljon egy percen keresztül nagyon gyors tempóban.
- 3** Ugráljon egy percen keresztül aránylag gyors tempóban.
- 4** Félszerként váltogassa a gyors és kényelmes tempót 20 percen keresztül.
- 4** Hajtsa hátrafelé a kötelet, felugráskor térdfelelőrántást végezve, úgy hogy térdét minél közelebb húzza a mellkashoz.

## Bónusz gyakorlat

- ▶ Ugráljon gyors tempóban 45 másodpercig, majd 15 másodpercen keresztül lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor.
- ▶ Tesztelje magát, egy perc alatt hány kötéláthajtást tud elvégezni.
- ▶ Az alapgyakorlatot négy helyett ötször ismételje meg.



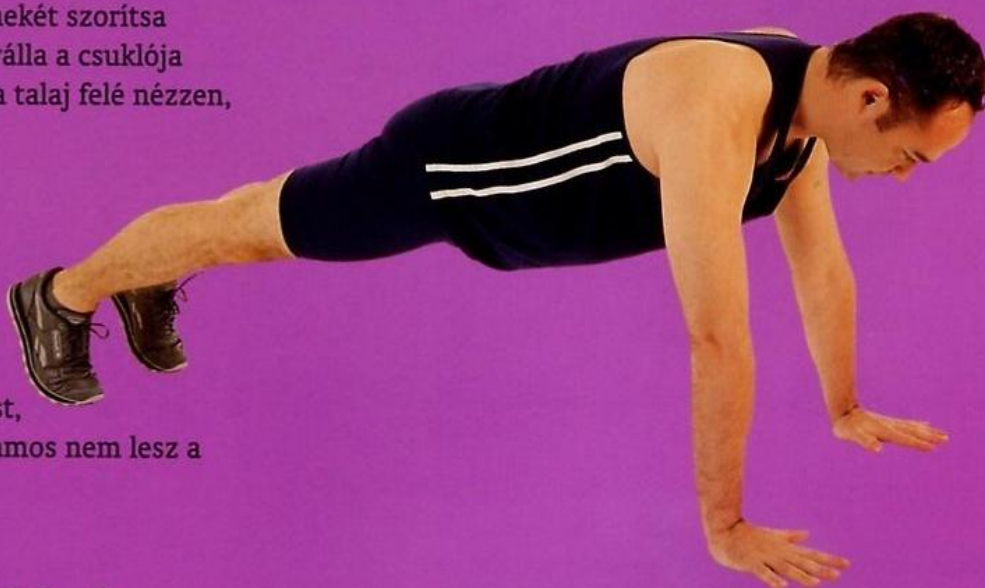


## Mozgástechnika

► Az ugrókötelezés egyik legfontosabb szabálya, hogy a gyakorlat végzése során mindvégig tartsa hajlítva a térdeit, és ne ugorjon túl magasra, csak egy kissé emelkedjen fel a földről.

### Izomerősítés: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás *10-szer*

**1** Helyezkedjen el mellső fekvőtámaszban, fenekét szorítsa össze, hasát húzza be, válla a csuklója fölött legyen, homloka a talaj felé nézzen, ujjai előre nézzenek.



**2** Végezzen karhajlítást, míg felkarja párhuzamos nem lesz a talajjal.

**3** Emelkedjen kiinduló helyzetbe.





## 16. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: köredzés labdával

20 perc folyamatos mozgás egy futball-labdával. Legjobb, ha a szabadban végezzük a gyakorlatsort, de bent is végrehajtható, ilyenkor gumilabdát használjunk.



**1** Helyben futás közben emelje a labdát magas-tartásba, majd engedje le mélytartásba.

**2** Helyben futás közben a kezében tartott labdával a mellkasa előtt végezzen kis körzéseket balra, majd jobbra.



**3** Keressen egy legalább 20 méter hosszú területet, és tegye le a labdát a táv felénél. Fusson el a labdáig, kerülje meg, majd fusson tovább a táv végéig. Visszafelé is hajtsa végre a gyakorlatot.

**4** Tegye le a labdát, és ugráljon felette egyik oldalról a másikra, egy percen keresztül.

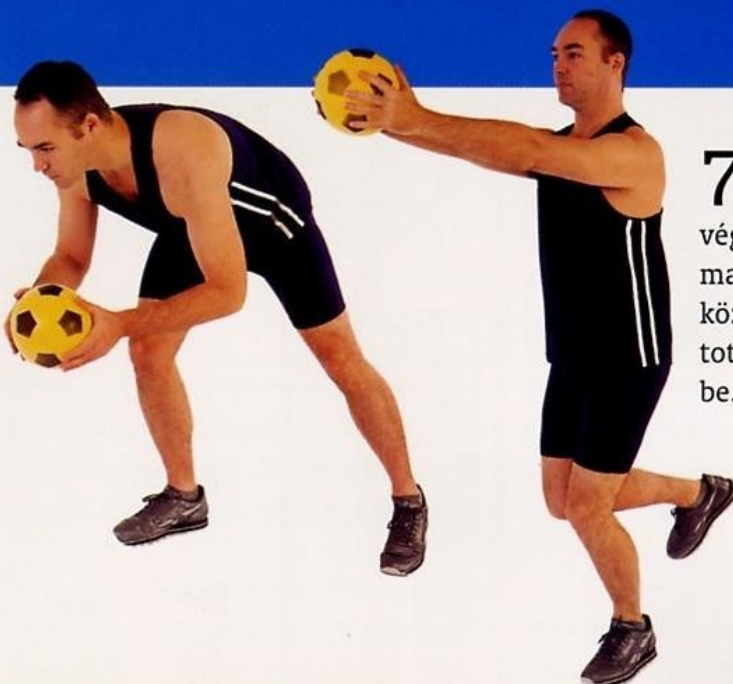


**5** Végezzen labdavezetés közben cselezéseket két percen keresztül.





**6** Helyben futás közben különböző irányokba dobja fel a labdát, majd kapja el. Törekedjen a dobás ívének és irányának változtatására.



**7** Helyben futás közben a kézben tartott labdával végezzen karnyújtásokat magas-, mély- és mellső középtartásba. A gyakorlatot helyben járással fejezze be.

## Mozgástechnika

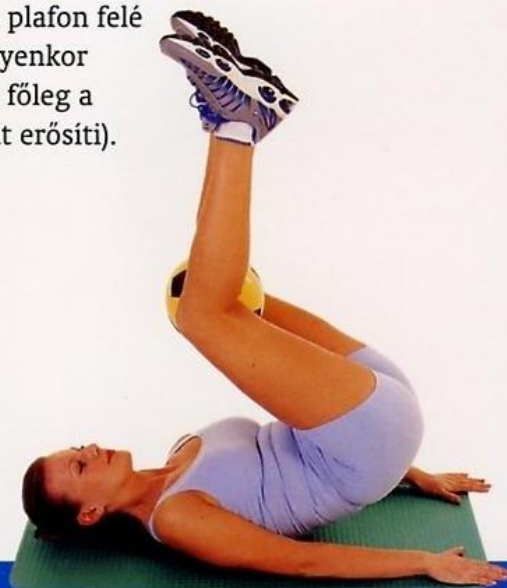
► Mindig a lehető legalacsonyabb ponton igyekezzon elkapni a labdát.

► Felugráskor az egész lábfején átgördülve (sarok-talp) rugaszkodjon el, és mindig hajlítsa a térdét leérkezéskor.

## Izomerősítés: lábemelés labdával *10 ismétlés*

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben, karok mélytartásban. Hajlított térdei között tartson egy labdát. Combja függőleges legyen, talpa ne érjen le.

**2** Emelje fel csípőjét a talajról, talpával próbáljon a plafon felé nyújtózni (a medence ilyenkor hátrabillen, a gyakorlat főleg a hasizmok alsó szakaszát erősíti).





# 17. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: tánc

Táncoljunk folyamatosan 20 percen keresztül! Ez a gyakorlat leginkább saját fantáziánkon múlik, s teret ad kreativitásunknak. Olyan nehézségi szinten végezhetjük a gyakorlatot, ahogy nekünk jólesik. Tegyük be valami jó zenét, amit igazán kedvelünk, és mozogjunk!

**1** Kezdje egy helyben végzett mozdulatokkal. Idézzon fel minden eddig tanult táncmozdulatot, és gyakorolja őket. Mozgassa csípőjét, lengesse karjait, ugorjon és forogjon!



**2** Használjon fel klasszikus tánciskolai elemeket is. Az aerob gyakorlatok közül is választhat néhányat, próbálja most zenére végrehajtani a különböző rúgásokat vagy keresztlépéseket (lásd 22. nap, 94. oldal), esetleg a csillagugrást (lásd 12. nap, 75. oldal).

## Bónusz gyakorlat

- ▶ A gyakorlatot hajtsa végre csukló- és bokasúlyokkal is.







**3** Használja fel a lambada elemeiből a csípő-, a törzs- és a vállmozgást. További tánclépéseket kölcsönözhet még a keringőből, a charlestonból és a csacsacsából.

**4** Használjunk minden eszünkbe ötlő mozdulatot (de akár ki is találhatunk valamit) a rock and rollból, különböző filmekből és jazztáncokból. Mind-egy tulajdonképpen, mit csinálunk, a lényeg az, hogy lelkesen mozogjunk, ne álljunk meg!



## Mozgástechnika

► Ebben a gyakorlatban az a legfantasztikusabb, hogy egyszerre kell használnunk a fejünket és a testünket – tehát még több kalóriát égetünk. Figyeljünk oda, hogy egy pillanatra se álljunk meg! Megeshet, hogy másnapra nagyobb izomlázunk lesz, mint bármelyik másik napot követően. Ennek oka, hogy olyan izmokat használunk tánc közben, amiket nem is igen ismerünk, vagy már rég elfelejtettünk.

## Izomerősítés: ferde hasizmok erősítése 5×20

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben tarkóratartással, jobb térdét emelje fel, combja legyen függőleges.

**2** Végezzen törzsemelést törzsfordítással jobbra, bal könyökével érintse meg a jobb térdét, majd engedje le törzsét kiinduló helyzetbe. Ismétlje meg a gyakorlatot 20-szor, aztán hajtsa végre ellenkezőleg is.





# 18. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Anaerob gyakorlat: a felsőtest erősítése nehéz súlyzóval

Az alábbi gyakorlatoknál a lényeg az izmok erősítése, nem pedig a zsírégetés. Ezért nagyobb súlyokkal, de kisebb ismétlésszámmal dolgozunk.

### Súlyzóemelés egy karral magastartásba

**1** Csípőszéles terpeszállásban jobb karját emelje magastartásba, majd a súlyzót engedje le a feje mögé.

**2** Végezzen karnyújtást magastartásba, majd engedje kiinduló helyzetbe a súlyzót.

**3** Ismételje meg nyolcszor a gyakorlatot, majd hajtse végre bal karral is. Ha túl nehéz a gyakorlat, akkor szabad kezével megtámaszthatja a súlyzós kar könyökét.

### Súlyzóemelés mellkashoz

**1** Álljon bal támadóállásba, végezzen törzsdöntést előre, bal kezével támaszkodjon a bal térdére. A jobb kezében lévő súlyzót engedje mellő középtartásba.

**2** Karhajlítással emelje a súlyzót mellkashoz, majd engedje kiinduló helyzetbe. Ismételje meg mindkét karral nyolcszor a gyakorlatot.





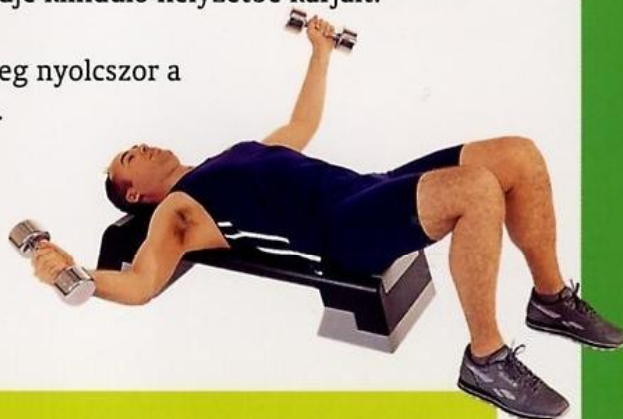


## Súlyzóemelés magastartásba

- 1 Helyezkedjen el csípőszéles terpeszállásba, súlyzók vállnál.
- 2 Végezzen karnyújtást magastartásba, majd engedje a súlyzót kiinduló helyzetbe. Ismételje meg nyolcszor a gyakorlatot.

## Súlyzóemelés mellső középtartásba (tárogatás)

- 1 Helyezkedjen el hanyatt fekvésben (pl. a lépőzsámon), karok hajlított karú oldalsó középtartásban.
- 2 Emelje lassan mellső középtartásba a súlyzókat, majd lassan engedje kiinduló helyzetbe karjait.
- 3 Ismételje meg nyolcszor a gyakorlatot.

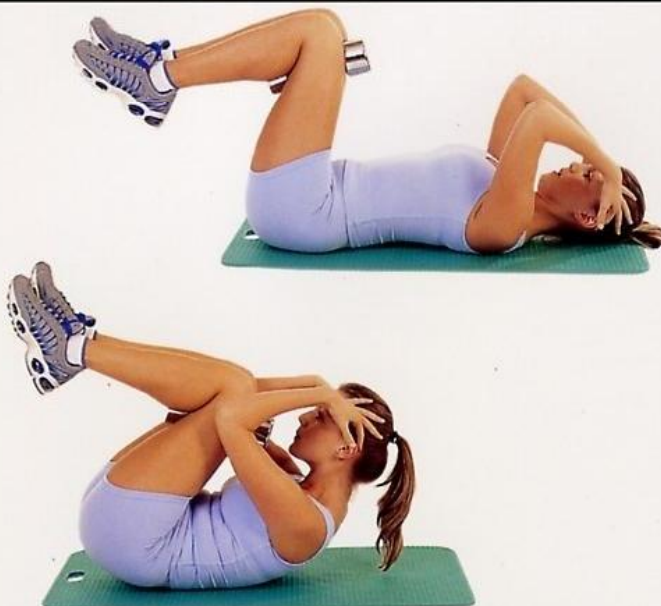


## Mozgástechnika

- Folyamatos próbákkal keressük meg azt a nehéz súlyzót, amellyel pont nyolcszor tudjuk végrehajtani az adott gyakorlatot.

## Izomerősítés: hasizom-erősítés súlyzóval 20-szor

- 1 Helyezkedjen el hanyatt fekvésben, lábait emelje meg, függőleges combjai között tartsa a súlyzót, kezei tarkón legyenek.
- 2 Térdét és könyökét közelítse egymáshoz. Törzsét és medencéjét emelje meg.
- 3 A gyakorlatot lassan, egyenletes tempóban hajtssa végre.





# 19. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: futás 2 – „Fartlek” vagy iramjáték

Mai napi edzéstervünk leglényegesebb eleme, hogy különböző futástípusokat gyűjt egy csokorba. Amennyiben lehetősége nyílik rá, füves pályán fusson. Első alkalommal a gyakorlatsort semmiképpen ne nyújtsa 20 percnél hosszabbra.

**1** Fusson öt percen keresztül kényelmes tempóban, majd fokozza a tempót, s gyorsítson addig, amíg el nem ér egy távolabb kitűzött célt.



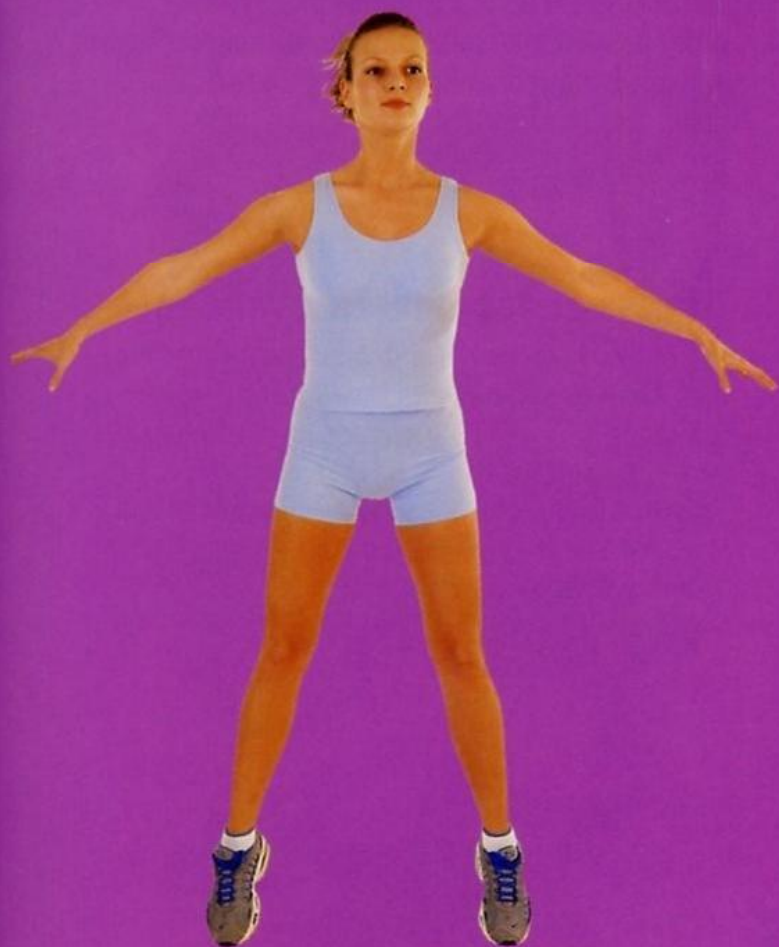
## Bónusz gyakorlat

- ▶ Edzettsége javulásával a gyorsítások közti időt csökkentse, vagy növelje az edzésidőt.





**2** Fusson kényelmes tempóban 30 másodpercen keresztül. Ezután fusson magas térdemeléssel újabb 30 másodpercig. Következzék 30 másodperc laza futás, majd újabb 30 másodperc oldalazó futás.



## Mozgástechnika

- ▶ A futás során ügyeljen a helyes testtartásra, továbbá a talajfogásra (sarok – talp – lábujj).
- ▶ A futóedzés végén mindig inkább nyújtás, mintsem izomerősítés következzen. Végezzük el az itt ismertetett nyújtást, illetve további nyújtásokat találunk még az 50-51. oldalakon.

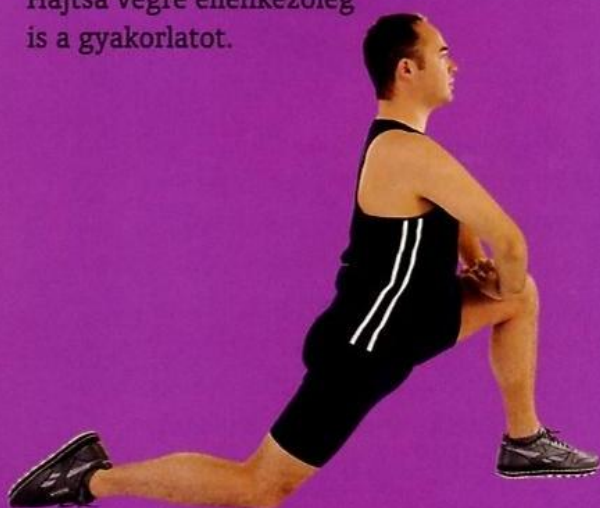
**3** Kényelmes tempóban fusson újra, majd gyalogoljon gyors tempóban.

**4** Az első öt perc bemelegítő futást követően az alábbi mozgásokat váltogassa: gyors futás, oldalazó futás, futó szökdelés.

**5** Váltogassa a sebességet és lépteinek hosszát. Az utolsó két-három percben mindenképpen kényelmes tempójú futást válasszon.

## Levezető nyújtás: a csípőhajlítók nyújtása

**1** Helyezkedjen el hosszú támadóállásban. Törzse legyen egyenes, jobb térde maradjon a csípője mögött. Jobb csípőjét a bal láb sarka felé közelítse. Hajtsa végre ellenkezőleg is a gyakorlatot.





# 20. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: piramis jellegű köredzés labdával

A labda segítségével folyamatos mozgássort hajtunk végre a 8. és 11. napon ismertetett piramis felépítésű gyakorlatsorban (lásd 66-67. oldal és 72-73. oldal). Minden állomáson tízszer hajtjuk végre az adott gyakorlatot. Minden szint közé egy perces aktív pihenőt iktatunk, amikor helyben futunk.

### ● 1. állomás: hasizom-erősítés, labdaemelések lábbal

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben. Lábszára a labdán, combja pedig függőleges legyen.

**2** Lábszárával szorítsa a fenekéhez, majd emelje fel a labdát. Medencéjét billentse hátra (dereka érjen a talajra).



### ● 2. állomás: hasizom-erősítés, törzs- és lábemelés a labdán

**1** Helyezkedjen el a labdán hanyatt fekvésben, lábak a talajon, kezek tarkón.

**2** Végezzen bal láb- és törzsemelést törzsfordítással balra. Jobb könyökét és bal térdét közelítse egymáshoz. Hajtsa végre ellenkezőleg is a gyakorlatot.



### ● 3. állomás: kar- és lábemelés hátra

**1** Helyezkedjen el hason fekvésben a labdán, nyújtott lábai és karjai érjenek le a talajra. Végezzen ellentétes kar- és lábemelést vízszintesig, majd rövid mozgás-szünet után engedje le karját és lábát kiinduló helyzetbe. Folyamatos lábtartás-cserékkel hajtva végre a gyakorlatot.





#### ● 4. állomás: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás

**1** Helyezkedjen el mellső fekvőtámaszban, lábai a labdán, kezei egymástól vállszélességre legyenek.

**2** Végezzen karhajlítást és -nyújtást.



**3** Fenekét szorítsa össze, hasát húzza be, vállai maradjanak a csuklója fölött.



#### ● 5. állomás: ugrás terpeszállásba

**1** Folyamatos szökdelés közben végezzen ugrásokat terpeszállásba, karlendítéssel magastartásba.



#### ● 6. állomás: egyensúlyozás labdán

**1** Helyezkedjen el térdelésben (sarokülésben) a labdán. Törzsének minden izmával és karjai segítségével próbálja megőrizni egyensúlyát.



# 21. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Anaerob gyakorlat: nehéz súlyzós nap

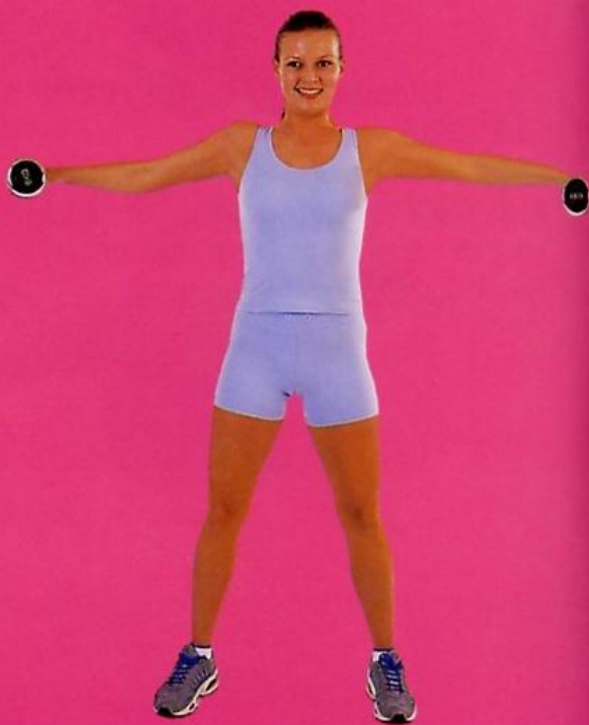
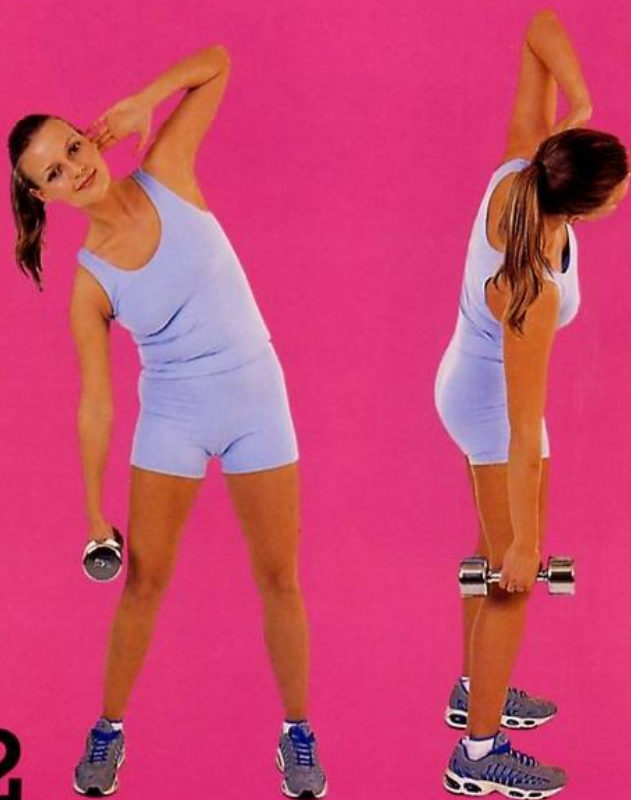
Ma keményen megdolgoztatjuk az izmokat, akár csak a 18. napon, (lásd 86-87. oldal), ebből következően a gyakorlatok végrehajtására szánt idő NEM 20 perc. Olyan súlyzót használjunk, amellyel komoly fáradtságunkba kerül a nyolc ismétlés elvégzése (lásd *Mozgástechnika* 87. oldal)

### Törzshajlítás oldalra

- 1 Helyezkedjen el csípőszélességű terpeszállásba, térdeit enyhén hajlítsa. Bal keze tarkón, jobb keze (benne súlyzóval) mélytartásban legyen.
- 2 Végezzen törzshajlítást jobbra, majd emelkedjen kiinduló helyzetbe.
- 3 A gyakorlatot lassan hajtsa végre nyolcszor, majd ellenkezőleg is végezze el. Ügyeljen arra, hogy törzse egyenes maradjon, gerince csak oldalra hajoljon.

### Súlyzóemelés oldalsó középtartásba

- 1 Helyezkedjen el csípőszélességű terpeszállásban, térdeit enyhén hajlítsa. Mindkét kezében egy-egy súlyzóval karjait tartsa mélytartásban (a teste mellett).
- 2 Emelje fel a súlyzókat oldalsó középtartásba, majd rövid mozgásszünet után engedje le mélytartásba.
- 3 Oldalsó középtartásban forgassa a súlyzót előre-hátra. A karemelést nyolcszor ismétlje meg, lassan végezve a mozgást.



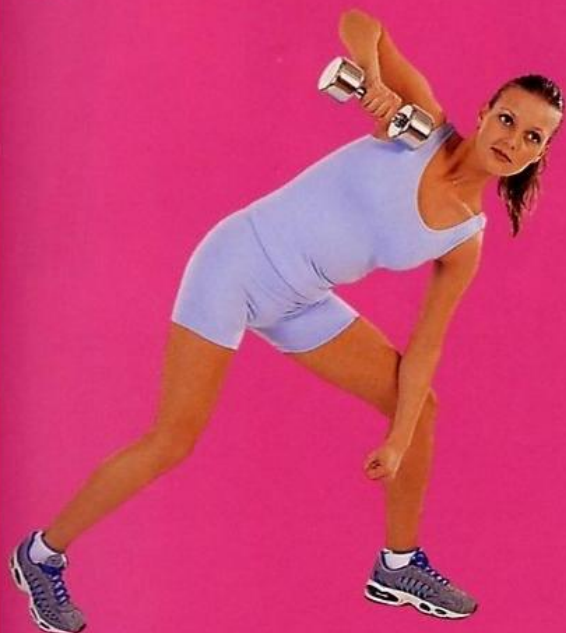


## Súlyzóemelés mellkashoz törzsfordítással

**1** Álljon bal támadóállásba, végezzen törzsdöntést előre, bal kezével támaszkodjon a bal térdére. A jobb kezében lévő súlyzót engedje mellő közép tartásba.

**2** Végezzen súlyzóemelést mellkashoz, törzsfordítással jobbra.

**3** Ismétlje meg nyolcszor a gyakorlatot. Hajtsa végre ellenkezőleg is. Ügyeljen arra, hogy a támaszkodó kar könyöke ne emelkedjen el a térdről.



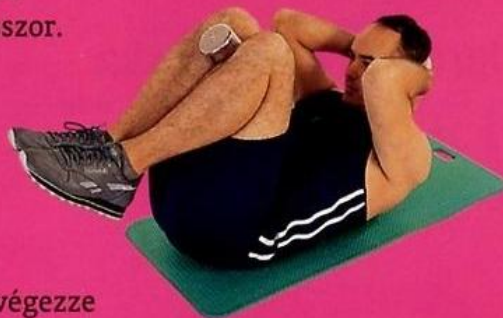
## Izomerősítés: hasizomgyakorlat súlyzóval

20-szor

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben, lábait emelje meg, függőleges combjai között tartsa a súlyzót, kezei tarkón legyenek.



**2** Végezzen törzsemelést, könyökével próbálja megérinteni a térdét, majd engedje le a törzsét. Ismétlje meg hússzor.



**3** A gyakorlatot végezze el törzsfordítással is. Ilyenkor könyökével az ellentétes oldali térdet próbálja megérinteni. Mindkét oldalra hússzor megismételve hajtsa végre a gyakorlatot.





# 22. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: aerob tánc

Egy újabb kreatív nap. A cél, hogy 20-25 percen keresztül folyamatosan mozogjunk. Ha épp nem jut eszünkbe semmi, következhet egy kis helyben futás, amíg kiötlünk valamit.

### Ősemberjárás

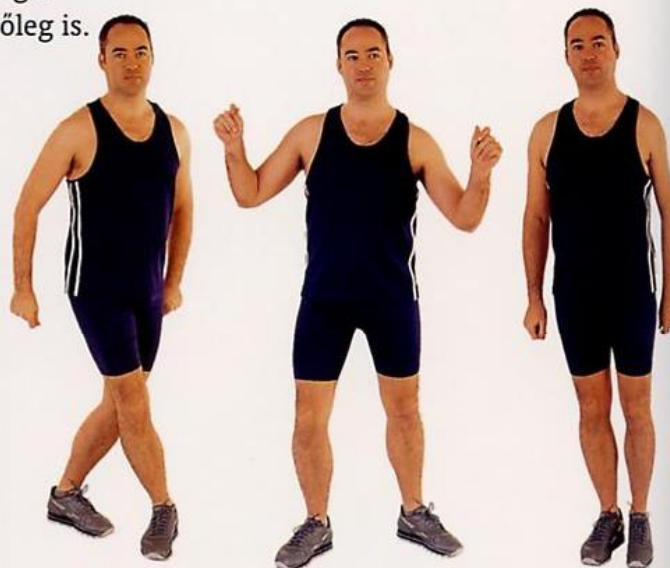
- 1 Ugorjon jobb támadóállásba, jobb karlendítéssel mellső középtartásba, majd ellenkezőleg.



### Keresztlépés

- 1 Lépjen keresztbe bal lábbal a jobb mögé, majd jobb lábbal jobbra, terpeszállásba.

- 2 Hajtsa végre ellenkezőleg is.



### Ugrás terpeszállásba

- 1 Ugorjon terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba. Ismételje ütemre.



### Bónusz gyakorlat

- ▶ Egy adott gyakorlatot végezzen négy-öt percen keresztül, majd iktasson közéjük kikapcsolódásképpen egy kis lépcsőzést, vagy ha a szabadban mozog, futást. Ezután végezzen el 20 négyütemű szabadgyakorlatot. Ismételje meg a sorozatot négyszer.





## Felugrás testfordulattal

- 1 Végezzen felugrást 90 fokos fordulattal balra, majd jobbra.

## Szökdelés csípőforgatással

- 1 Szökdelés közben végezzen csípőfordításokat balra, majd jobbra.

## Szökdelés támadóállásban

- 1 Végezzen szökdeléseket bal haránt terpeszállásban.

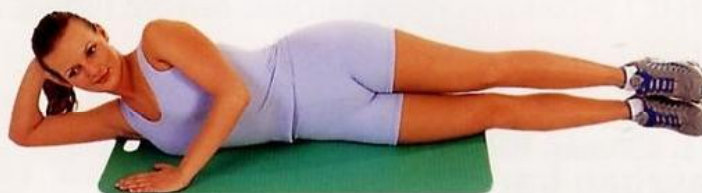
- 2 Végezzen szökdeléseket jobb haránt terpeszállásban.

## Levezető mozgás

- 1 Levezetésként végezzen helyben futást.

## Izomerősítés: oldalfekvésben lábemelések oldalra *lábanként 15-ször*

- 1 Helyezkedjen el jobb oldalfekvésben, bal karjával a mellkasa előtt támaszkodjon, jobb kezével a fejét támassza alá.



- 2 Bal lábát emelje fel ameddig csak tudja, majd engedje le.

- 3 A gyakorlatot nyújtott lábbal, lassan hajtsa végre. Mindkét lábbal 15-15 lábemelést végezzen.



## Mozgástechnika

- Szökdelések, ugrások közben figyeljen a törzs egyenes tartására.
- Minden felugrásnál nagyon figyeljen a leérkezésre: egész lábfejen gördüljön végig, és hajlítsa a térdeit leérkezéskor.





# 23. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: piramis köredzés

A következő gyakorlatsort a 8. napnál (66-67. oldal) ismertetett piramis-felépítés szerint végezzük el. A gyakorlatok között többségben vannak az anaerob gyakorlatok, hogy minél magasabbra tornázzák a pulzust. A mai napon elsősorban az izmok megdolgoztatásáé a fő szerep. Minden egyes állomáson tízszer ismétljük az adott gyakorlatot. Az egyes szintek között 1 perces szüneteket tartunk: helyben futunk, a lehető legmagasabbra emelt térdekkel.

- **1. állomás: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás** (lásd 15. nap, 81. oldal). Mellső fekvőtámaszban – széles kéztámasz – végezzünk karhajlítást és -nyújtást. Válla a csuklója fölött legyen, homloka a talaj felé nézzen.



- **2. állomás: ugrás terpeszállásba** (lásd 22. nap, 94. oldal). Ugorjon széles terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba.

- **3. állomás: ősember-járás** (lásd 22. nap, 94. oldal). Ugorjon jobb támadóállásba jobb karlendítéssel mellső középtartásba, majd ellenkezőleg.

- **4. állomás: támadóállásban szökdelés lábtartáscserével** (lásd 13. nap, 76. oldal). Szökdeljen támadóállásban folyamatosan lábtartáscserével.





- **5. állomás: négyütemű szabadgyakorlat** (lásd 3. nap, 57. oldal). A korábban ismertetett gyakorlatot folyamatosan végezze.



- **6. állomás: felugrás térdlendítéssel a mellkashoz** (lásd 4. nap, 58. oldal, de ugróasztal nélkül). Szökdelés közben végezzen felugrásokat. Igyekezzen a lehető legmagasabbra „kapni” térdeit. Leérkezéskor hajlítsa a térdeit.



## Mozgástechnika

► A gyakorlatok közötti aktív pihenőkben igyekezzen a lehető legmagasabbra húzott térdrel futni.

► Az ismétlések intenzitását az edzés során végig próbálja megtartani.



# 24. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

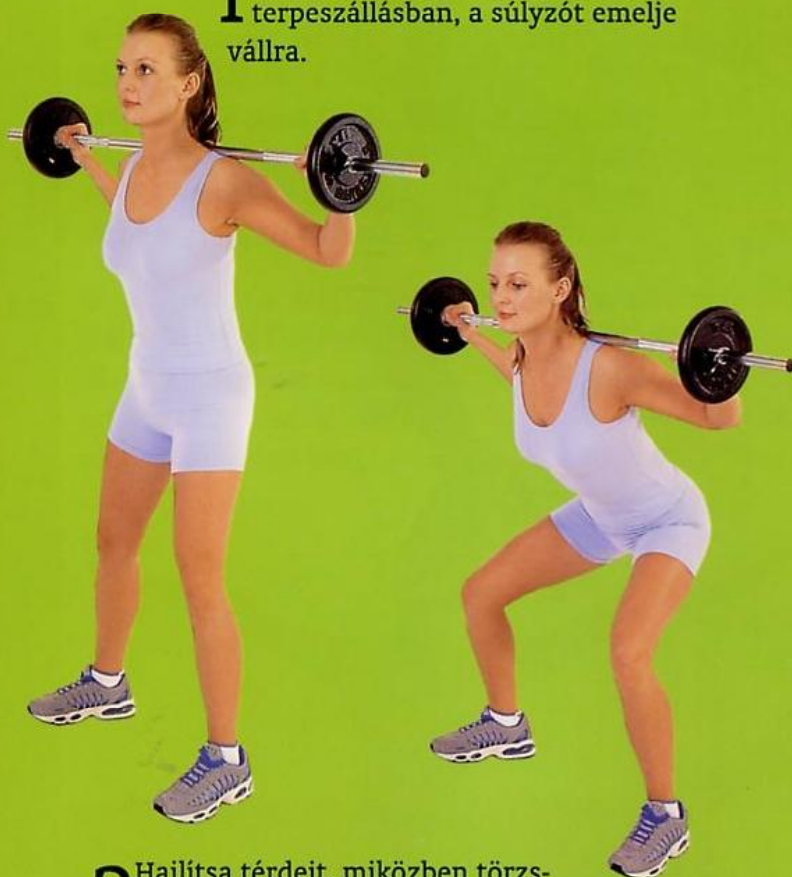
- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Anaerob gyakorlat: lábgyakorlatok

A mai napon minden gyakorlatot nyolcszor kell végrehajtani. Ehhez meg kell találni a megfelelő nagyságú súlyzót. Lehetőleg tárcsás súlyzót használjon.

### Terpeszállásban térdhajlítás törzsdöntéssel előre

- 1 Helyezkedjen el széles terpeszállásban, a súlyzót emelje vállra.

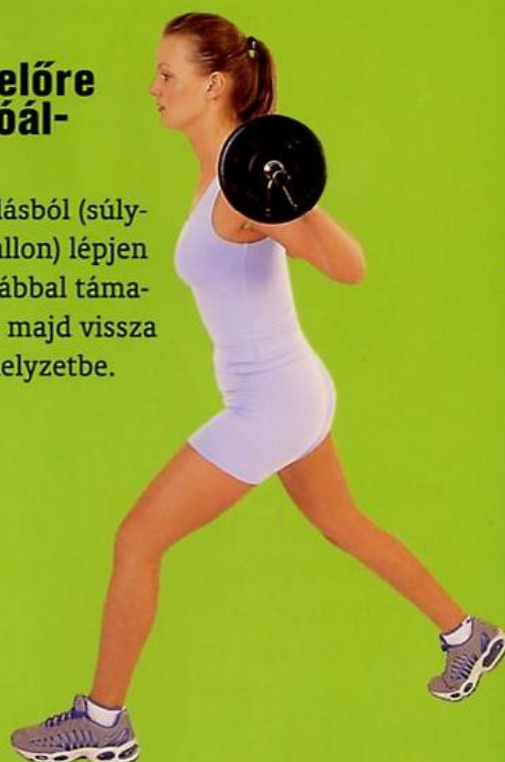


- 2 Hajlítsa térdeit, miközben törzsdöntést végez előre, majd egyenesedjen fel.

- 3 Térdei a lábfejek irányába mozduljanak el, törzsét végig tartsa egyenesen.

### Lépés előre támadóállásba

- 1 Alapállásból (súlyzó a vállon) lépjen előre bal lábbal támadóállásba, majd vissza kiinduló helyzetbe.



- 2 Törzse egyenes, a kilépő láb combja vízszintes legyen. Az elől lévő láb térde ne kerüljön a boka elé!





## Terpeszállásban térdhajlítás

**1** Helyezkedjen el széles terpeszállásban súlyzóval a vállon, a lábfej kicsit oldalra nézzen.



**2** Hajlítsa a térdét, míg combjai közel vízszintesig süllyednek, majd térdnyújtással emelkedjen kiinduló helyzetbe.

**3** A gyakorlatot lassan ismételje meg nyolcszor. Törzsét tartsa függőlegesen, egyenesen, bokája ne előzze meg térdét.

## Izomerősítés: állásban lábemelések oldalra *lábanként 8-szor*

**1** A felállított súlyzóra támaszkodva álljon jobb lábon, bal lábát kicsit megemelve.



**2** Emelje feljebb bal lábát bal karnyújtással oldalsó középtartásba, majd helyezkedjen el kiinduló helyzetben. A gyakorlatot lassan végezze, és hajtsa végre ellenkezőleg is.





## 25. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Anaerob gyakorlat: ugrások

A következő gyakorlatok ideális helyszíne egy park, de éppígy megfelel a tágas nappali is. Bemelegítésképpen gyalogoljunk gyors tempóban, majd kocogjunk öt percen keresztül, aztán folyamatosan menjünk végig az alábbi gyakorlatsoron. Az egyes gyakorlatok között járjunk helyben, amíg kissé fellelegzünk. A gyakorlatok összes időtartama körülbelül 15 perc.

### Guggolótámaszból felugrás

**1** Helyezkedjen el guggolótámaszban.

**2** Végezzen felugrást karlendítéssel magastartásba, majd ereszkedjen kiinduló helyzetbe.

**3** Ismételje meg négy-öttször a gyakorlatot.

### Négyütemű szabadgyakorlat

**1** Guggolótámaszból ugorjon hátra mellső fekvőtámaszba (1. ütem), majd terpeszbe lábait (2. ütem).

**2** Ezután végezzen karhajlítást (3. ütem), és ugorjon ismét guggolótámaszba (4. ütem). Ismételje meg 25-ször a gyakorlatot.





## Mozgástechnika

► Az ugrások végrehajtása során mindig nagyon fontos, hogy leérkezéskor hajlítsa a térdeit. A behajlított térdeknek mindig a lábfej fölött vagy egy kicsit az előtt kell lenniük, de a sarok érjen le.



### Felugrás terpeszállásból

**1** Álljon széles terpeszállásba, karok oldalsó középtartásban, térdeit hajlítsa.

**2** Végezzen homorított felugrást lábzárással és karlendítéssel magastartásba, majd érkezzen kiinduló helyzetbe.

**3** Ismételje meg a gyakorlatot 15-ször.



## Izomerősítés: csípőemelés mellső fekvőtámaszban *20-szor*

**1** Helyezkedjen el mellső fekvőtámaszban. Emelje fel, majd engedje le kiinduló helyzetbe a csípőjét.



**2** A gyakorlatot lassan végezze.



## 26. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: futás 3 – háromszögfutás

Melegítsünk be, majd keressünk egy olyan területet, ahol háromszög alakban futhatunk. Ezután kövessük az alábbiakban vázolt három lépést. Igyekezzünk 20-30 percen keresztül folyamatosan mozogni.



**1** Fusson lassan a háromszög egyik szarán, fokozza a tempót a másikon, majd fusson vissza ismét lassan a kiindulóponttra. Ezután élénk tempóban kezdje, fusson lassan a másik száron, és ismét élénk tempóban fusson a kiindulópontig.

**2** Hajtsa végre az előző gyakorlatot kétszer, majd rövid pihenő után újból ismételje meg kétszer.

**3** A fenti gyakorlatokban élénk futás helyett térdemeléssel fusson, miközben a lépéshosszt is megpróbálja növelni, vagy oldalazó futást végezzen.

### Bónusz gyakorlat

- ▶ Növeljük az egy sorozaton belüli ismétlések vagy a sorozatok számát. Keressünk olyan háromszög alakú területet, amelynek egyik része emelkedő. Mulatságos dolog fel-le futni!
- ▶ Csökkentsük a sorozatok közötti pihenő időtartamát.





## Mozgástechnika

► A befejező nyújtások (lásd 50-51. oldal) előtti öt percet feltétlenül töltsük csendes, pihentető ütemű futással.

► Az egész futógyakorlat alatt ügyeljünk a helyes testtartásra, továbbá, hogy lábfejük mindig sarok-lábujj sorrendben fogjon talajt.

## Izomerősítés: hátsó fekvőtámasz *5×30 másodperc*

**1** Helyezkedjen el nyújtott ülésben, kéztámasszal a csípő mögött.



**2** Emelje fel csípőjét, míg teste egyenes nem lesz. Fél perc mozgásszünet után ereszkedjen le ülésbe.



## 27. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: lépcsőzés 2

Az első lépcsőzés-változat kibővített, némileg átalakított verziója. Az 55. oldalon található 2. nap elképzeléseit használjuk alapként, a gyakorlat maga 30-40 percig tart.



**1** Lépegessen fel-le a lépcsőn kényelmes tempóban öt percen keresztül.

**2** A következő öt percben nagyobb iramban folytassa a gyakorlatot.



**3** Most iktasson be néhány, az előbbtől különböző lépésfajtát is: lépjen fel olyan széles terpeszállásba, ahogy csak a lépőzsámoly engedi, majd vissza.



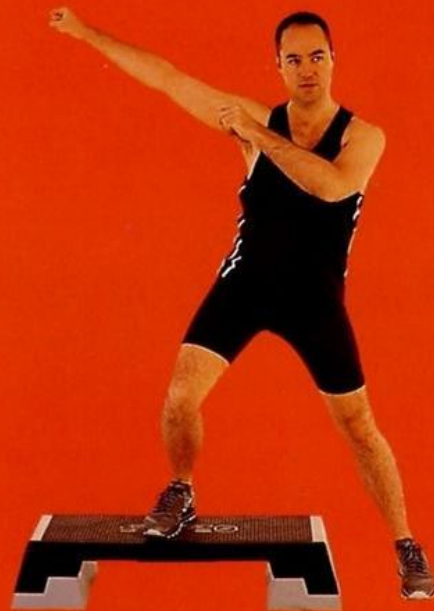
**4** Lépjen fel hosszában a lépőzsámolyra, és végezzen láblendítést előre.

## Bónusz gyakorlat

- ▶ Fogjon a kezébe súlyzót, így nehezítse a gyakorlatot.
- ▶ Végezzen iramváltásokat az edzés során.

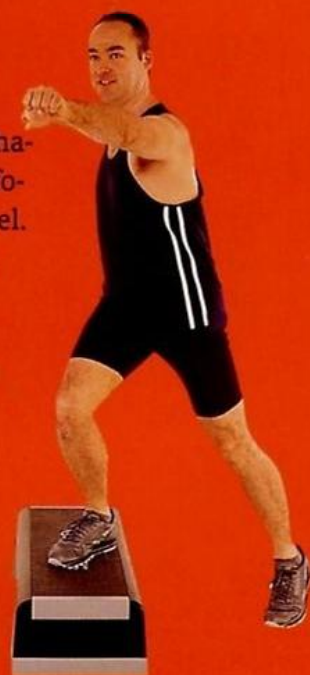






**5** Helyezkedjen el a zsámoly rövidebb oldala mellett, jobb oldalon. Lépjen fel bal lábbal a zsámoly közepére, majd jobb lábbal a bal mellé. Ezután lépjen le bal lábbal balra, majd jobb lábbal is. Ellenkezőleg is hajtsa végre a gyakorlatot. A mozgást lendületesen, ugrásszerűen, karlendítéssel is végezze el.

**6** Végezzen szökdelést hátránt terpeszállásban folyamatos lábtartáscserével. Az elől lévő láb mindig a lépőzsámolyon legyen.



## Izomerősítés: karhajlítás és -nyújtás mellső fekvőtámaszban *15-ször*

**1** Helyezkedjen el mellső fekvőtámaszban, lábai a zsámolyon, kezei a talajon vállszéles támaszban legyenek. Végezzen karhajlítást és nyújtást 15-ször.

**2** Ujjai előre nézzenek, karhajlításkor könyöke hátrafelé mozduljon el, és válla a kézfej elé kerüljön, hasát húzza be.



## Mozgástechnika

► Mindig a teljes lábfejet helyezze a lépőzsámolyra. Térdeit kissé hajlítsa fellépéskor, és húzza ki magát.

► Gyakorlás közben ütemesen számoljon magának.



# 28. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Anaerob gyakorlat: gyakorlatok súlyzóval

Ehhez a gyakorlatsorhoz kézisúlyzókra lesz szüksége. Minden egyes mozgássor kétféle mozdulat kombinációjából áll, így egyszerre kétféle izomra is hat. Igyekezzen mindegyik gyakorlatból legalább 10-15-ös sorozatot végrehajtani. Pihenjen 30 másodpercet a gyakorlatok között. Ismételje meg az egész mozgássort 2 vagy 3 alkalommal.

### Karnyújtás magastartásba súlyzóval a kézben

- 1 Helyezkedjen el vállszéles terpeszállásban, a súlyzókat tartsa vállhoz.
- 2 Hajlítsa térdeit, majd végezzen térdnyújtást karnyújtással magastartásba és bal lábemeléssel balra.
- 3 Ismételje meg ellenkezőleg is a gyakorlatot.



### Szlalom – szökdelés csípőforgatással

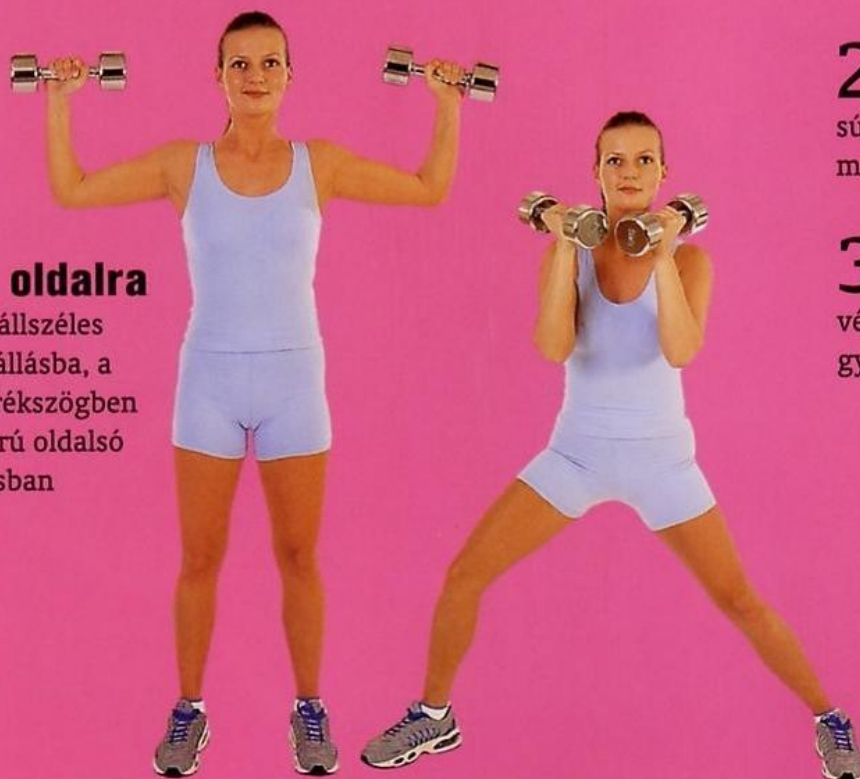
- 1 Súlyzókat vállhoz tartva szökdeljen páros lábon.
- 2 Végezzen csípőfordításokat balra-jobbra, mintha síelne.





## Kilépés oldalra

**1** Álljon vállszéles terpeszállásba, a súlyzók derékszögben hajlított karú oldalsó középtartásban legyenek.



**2** Jobb lábbal lépjen ki jobbra. Ezzel együtt a súlyzókat érintse össze mellkasa előtt.

**3** Lépjen vissza kiinduló helyzetbe, majd hajtsa végre ellenkezőleg is a gyakorlatot.

## Izomerősítés: könyöknyújtás törzsdöntéssel és testsúlyáthelyezéssel *10-szer*

**1** Helyezkedjen el állásban, karok hajlított karú hátsó részsútos mélytartásban (könyök a test vonala mögött, a súlyzó a test mellett legyen). Testsúlyát helyezze a bal lábára.

**2** Végezzen karnyújtást (súlyzóemelést hátra) törzsdöntéssel előre, majd emelkedjen kiinduló helyzetbe, és helyezze át testsúlyát a jobb lábára. Hajtsa végre így is a gyakorlatot.

**3** Ismételje meg tízszer a fentieket.



## Mozgástechnika

► A gyakorlatok során ügyeljen az ütemes légzésre, s a törzs egyenes tartására. Figyelmét a két izomcsoport megfeszítésére (az első mozdulat során) és elernyesztésére is összpontosítsa.



## 29. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: futball 2

A mai napon a gyakorlatok középpontjában a futball bizonyos mozgássorai állnak. Kezdjük azzal, hogy kijelölünk egy pályát. Egymástól 10 méter távolságban tegyünk le, mondjuk hat jelet, vagy használjuk a park fáit erre a célra. Mozogjunk folyamatosan 30 percen keresztül.



**1** Fusson el gyors iramban az első jelig, érintse meg a talajt, majd fusson vissza a kiindulási pontra.

**2** Fusson el a második jelig, és fusson vissza. Ily módon folytassa a többi jel érintését is. A 25 perces edzést az alábbi gyakorlatokkal tegye változatosabbá.

## Mozgásváltozatok:

Íme néhány ötlet, amellyel izgalmasabbá tehetjük a futást.

- ▶ A jel érintése helyett annak helyén végezzen felugrást.
- ▶ Próbálja a gyakorlatokat labdavezetéssel végrehajtani.
- ▶ Élénk futás után a jeleknél végezzen két felugrást, és fusson vissza a kezdőponthoz, a labdát fejeléssel tartva a levegőben.

## Bónusz gyakorlat

- ▶ Jelöljön ki hatnál több célállomást. A cél, hogy fokozatosan, de minél kevesebb időt hagyjon magának a pihenésre. A futball olyan játék, ahol minimális pihenőidő áll a játékosok rendelkezésére.
- ▶ Végezzen önszöktetéseket minden irányba.





# Izomerősítés: labdagyakorlatok



## Dekázás térden – 100-szor

- 1** Próbálja a labdát térdével a levegőben tartani. Tetszés szerint, de mindkét lábát használja.
- 2** Törzsét tartsa egyenesen.
- 3** Igyekezzen elérni a száz ismétlésszámot. Ha leesik a labda, kezdje előlről a számolást.

## Térdnyújtások ülésben – 20-szor

- 1** Helyezkedjen el ülésben kéztámasszal a csípő mögött. A labdát bokái közé szorítva emelje fel a lábát, és hajlítsa be a térdét.
- 2** Nyújtsa ki, majd hajlítsa be a térdét.
- 3** Ismétlje meg a gyakorlatot 20-szor. Nehezítheti a végrehajtást egyszer jobbra, másszor balra nyújtva a lábakat.





# 30. nap

## NE FELEDKEZZÜNK EL

- ▶ a bemelegítésről (lásd 48-49. oldal)
- ▶ a levezetésről (lásd 50-51. oldal)

## Aerob gyakorlat: futás 4 – időre

Alapos bemelegítést követően fussunk néhány különböző tempójú kört a parkban vagy a futópályán 30 percen keresztül.

**1** Fusson gyorsan 30 másodpercen keresztül, majd 30 másodpercig kényelmes tempóban. Ezt ismételje meg háromszor. Egy perc kocogás után a fentieket hajtsa végre még egyszer.

**2** Fusson gyorsan 30 másodpercen keresztül, majd 30 másodpercig kényelmes tempóban. Ezt követően 40 másodperc gyors futást követ 40 másodperc kocogás. Minden alkalommal 10 másodperccel növelje a futás-időket, amíg eléri a 90 másodpercet.

**3** Az idő helyett meghatározhatja a távolságot is. Például 100 méterenként váltson iramot, majd növelje a távolságot.

## Bónusz gyakorlat

▶ Növelje a lefutott sorozatok számát.

▶ Növelje a lefutott ismétlések számát, vagy csökkentse a kocogás időtartamát két gyors futás között. Növelje az állóképességet adó elemek számát.

▶ Alternatív izomerősítőként álljon kézen fal mellett. Próbálja magát megtartani egy percen keresztül. Ismételje többször.



## Mozgástechnika

▶ Minden futógyakorlatra igaz, hogy legfontosabb a helyes testtartás megőrzése mozgás közben. Fejét emelje meg, ne görnyedjen előre. Figyeljen a helyes talajfogásra, lába sarok-lábujj sorrendben érjen a talajra.



# Izomerősiés: fekvőtámaszok



**1** Helyezkedjen el mellső fekvőtámaszban (lásd 15. nap, 81. oldal). Ne mozduljon 5-10 másodpercig.



**2** Forduljon jobbra bal oldalsó fekvőtámaszba, jobb karemeléssel jobbra oldalsó középtartásba. Mozgásszünet 5-10 másodpercig.



**3** Forduljon jobbra hátsó fekvőtámaszba. Ne mozduljon 5-10 másodpercig.



**4** Forduljon jobbra jobb oldalsó fekvőtámaszba bal kar- és lábemeléssel oldalra. Ne mozduljon 5-10 másodpercig, majd forduljon jobbra mellső fekvőtámaszba.



# Tartsuk meg újjászületett alakunkat

Gratulálunk! Mire idáig értünk, sikeresen végrehajtottuk a 30 napos programot – vagy legalábbis eljutottunk idáig az olvasásban! Új cél lebeg előttünk: hogy minél hosszabban megtarthassuk újjászülető energiánkat és alakunkat.

Megeshet, hogy a kezdeti erőfeszítéseket követően úgy találjuk, nincs is szükségünk a mindennapos tornára ahhoz, hogy megtartsuk formánkat, elégséges az is, ha kiválasztunk bizonyos elemeket, amelyeket a leghatékonyabbnak találtunk alakunk formálása során.

Ha megfelelőnek találjuk a heti háromnapos mozgást, és úgy tűnik testzsírunk szinten tartására alkalmas ez a rendszer, akkor válasszunk ki három különböző gyakorlatsort minden hétre, és dolgozzunk ezek alapján.

Amennyiben úgy érezzük, vannak bizonyos célterületek, amelyeket erőteljesebben meg kell dolgoznunk, válasszunk a túloldalon szereplő gyakorlatok közül.

Ezt követően pedig legalább egyszer egy évben menjünk végig a harmincnapos gyakorlatsoron, hogy fitten tartsuk magunkat. Ily módon hasznunkra válik a program nem csupán most az egyszer, hanem az elkövetkező évek során folyamatosan.

## Ahogy tetszik

Épp csak kiestünk a formából, hatásos zsírégetésre van szükségünk, vagy épp nemigen van időnk mozogni – válasszunk számunkra megfelelőt a következő gyakorlatsorok közül.

**Könnyű hét:** Ha kijöttünk a gyakorlatból, vagy épp csak egy kis könnyebbségre vágyunk néhány hétig, akkor válasszunk a következő gyakorlatsorok közül.

**Első hét:** 1., 3., 5. nap programja, plusz izomerősítés az 1., 2. és 4. napról.

**Második hét:** 4., 9., 11. nap programja, plusz izomerősítés az 1., 2. és 4. napról.

**Szupernehéz program:** Nem sikerült úgy dolgoznunk, ahogy terveztük, vagy felszedtünk néhány kiló felesleget? A következő program segítségével három hét alatt visszaszerezhetjük formánkat!

**Első hét:** 1., 2., 13., 29. nap programja

**Második hét:** 15., 7., 11., 27. nap programja

**Harmadik hét:** 19., 25., 26., 30. nap programja

**Időhiányos hét:** Ezen a héten használjuk fel a 8. és 11. nap piramis felépítésű gyakorlatsorát, de ha igazán szűkében vagyunk az időnek, csökkentsük az állomások számát. Megtehetjük azt is, hogy a 6. nap programját hajtjuk végre, de rövidebb időt töltünk egy-egy állomáson (egy percet), és csak kétszer megyünk végig a gyakorlatsoron.



## Problémás területek – célterület-erősítés

Mint már megtárgyaltuk korábban (lásd 19. oldal), az ember nem onnan faragja le a felesleget, ahonnan akarja. Ugyanakkor lehetőségünk van bizonyos célterületek speciális izomcsoportok formálására.

**Deréktól lefelé:** Szeretnénk egy kicsit több időt szentelni far- és combizmainknak? Próbáljuk meg a következő gyakorlatsort két héten keresztül.

**Első hét:** Izomerősítés a 4., 6., 7., 10., 11. és 12. napról.

**Második hét:** Izomerősítés a 15., 16., 19., 23. és 30. napról.



**Felsőtest:** Leginkább a felsőtestünket szeretnénk megdolgoztatni? Próbáljuk meg a következő gyakorlatokat.

**Első hét:** Izomerősítés a 3., 5., 8. és 9. napról.

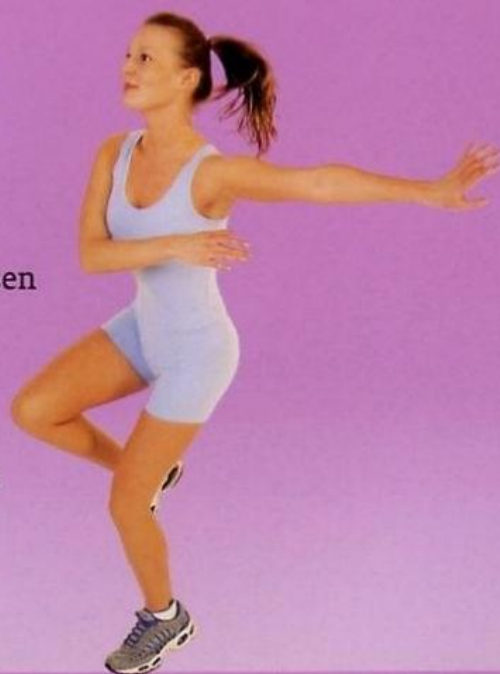
**Második hét:** Izomerősítés a 11., 14., 17., 18. és 21. napról.




**Középső testtájak:** A hasizom és a hát erősítésére vegyesen javasolunk aerob és izomerősítő gyakorlatokat.

**Első hét:** A 3. és 5. nap gyakorlatsora, plusz izomerősítés a 2., 4., 6., 14., 15. és 16. napról.

**Második hét:** A 8. és 18. nap gyakorlatsora, plusz izomerősítés a 17., 18., 21., 25., 26., 29. és 30. napról.





- 
- ▶ **Több mozgást mindennapjainkba**
  - ▶ **Gyakorlatok munka közben**
  - ▶ **Ötletek a szabadidő kihasználásához**
  - ▶ **Aktív hétvége**



5

# Zsírégetés a test minden pontján





# Több mozgást mindennapjainkba

Az életünk során megszerzett tudásmennyiség folyamatosan változik és fejlődik. A tudományos ismeretek előrelépésével egyre többet tudunk meg testünk működési mechanizmusairól, az elhízás és a fogyás körüli tényekről.

Bizonyos tanulmányok azt mutatják, hogy vannak emberek, akik többet esznek, mint az átlag, mégsem rendelkeznek arányosan több súlyfelesleggel. Más tanulmányok viszont azt bizonyítják, hogy ezek az emberek jóval aktívabb életet élnek, mint a többiek, még akkor is, ha ennek nincsenek tudatában. Amikor az ember a városban talpal, vagy a telefont rohan felkapni, kalóriát éget. Az ehhez hasonló mozgások lehetnek a fent említett szerencsések súlyának állandósága mögött. Másrészről ismerünk olyan embereket, akik keveset esznek – csak annyit, amennyi éppen elveri éhüket –, s nem kívánnak többet. Az étvágy minden bizonnyal központi szerepet játszik azon a tudományterületen, ahol a szakemberek a hízás okait keresik.

Addig azonban, amíg a tudósok előállnak a pontos válaszokkal, vagy megtervezik a tablettát, ami azonnali eloszlatja a súlyfelesleget, amint szert teszünk rá, nincs más megoldás, csupán a mozgás, ha testünket egészségesen és fitten akarjuk tartani.

Mindenkinek vannak olyan időszakai, amikor nem jut annyi ideje mozgásra, ám a most következő oldalakon arra szeretnénk tanácsot adni, miként vihetnénk még több mozgást mindennapi életünkbe. Lehet, hogy egyelőre egyiket sem választjuk, mégis hasznos, ha ott van a fejünkben, miként lehet tovább bővíteni a napi mozgás mennyiségét.

## Aktivitás-felmérés

Kezdjük azzal, hogy végiggondoljuk, egy nap hányszor teszünk meg egy ki-

lométernél rövidebb utat, vagy néhány kilométeres távot. Milyen gyakran megyünk autóval ezekre a rövidebb kiruccanásokra? Miért ne gyalogolnánk inkább az autózás helyett? Sokkal kevésbé károsítjuk a környezetet, jobban megismerjük szűkebb környezetünket, és még kalóriát is égetünk közben. Nem kíván sokkal több időt a szokásosnál – elegendő tíz perccel többet betervezni a gyaloglásra –, viszont többszörösen is megtérül az elvesztett idő, amikor egészségesebbnek és pihentebbnek érezzük magunkat alig néhány hét után.

A következő lépés, hogy iktassunk néhány rövidebb gyakorlatsort a mindennapi tevékenységeink sorába. Ne feledjük, születésüktől fogva karcsú ismerőseink minden bizonnyal jóval többet mozognak, mint az átlag.

## Éljünk aktívabb életet

Amikor jövünk és megyünk, mindennapi teendőinket ellátandó – tegyük a lehető legaktívabb módon. Figyeljük meg a gyerekeket. Ők igazán remekül értenek hozzá, hogyan lehet a legnehezebb és legbonyolultabb módon eljutni egyik helyről a másikra. Ha meg lehet mászni bármit is, ők biztosan nem hagyják ki! Ha le lehet csúszni valahol, azonnal kihasználják az alkalmat. Tehát:

- Ha mehetünk lépcsőn lift helyett, tegyük azt!
- A mozgólépcsőn sétáljunk felfelé és lefelé is.
- Fussunk a busz után, és járjunk kéreppárral dolgozni.



# Nyújtás reggel

Kezdjük a napot néhány nyújtással. Nem kell semmi különlegesre vagy bonyolultra gondolnunk, néhány egyszerű gyakorlat elég ahhoz, hogy frissebb tempóban induljon a reggel.

A következőkön kívül kísérletezzünk bátran további nyújtásokkal – de az sem baj, ha valami egészen mást csinálunk. A mozgással kezdődő nap testünk és elménk számára is felüdülést jelent, arról nem is szólva, hogy égeti a kalóriákat!

## Nyújtózkodás nyújtott ülésben

**1** Helyezkedjen el nyújtott ülésben. Ujjfűzéssel, karral nyújtózkodjon magastartásba.

**2** Lábfejét feszítse hátra, és sarkával is nyújtózkodjon, térdeit nyújtsa ki.



## Nyújtózkodás terpeszülésben

**1** Helyezkedjen el széles terpeszülésbe.

**2** Hajoljon előre, karjaival nyúljon előre amennyire csak tud.



## Nyújtás törzsfordítással

**1** Üljön fel az ágyon, bal lábát hajlítva húzza maga alá. Jobb lábát hajlítva tegye keresztbe, sarkával érintve a bal térdét. Végezzen törzsfordítást jobbra. Jobb kézzel a teste mögött támaszkodva tolással, bal kezével pedig a jobb térdébe kapaszkodva húzással segítse az elfordulást. Fejjel forduljon a jobb válla felé.

**2** Hajtsa végre ellenkező irányba is a gyakorlatot.



## Nyújtás törzshajlítással

**1** Helyezkedjen el törökülésben az ágyon. Végezzen törzshajlítást balra jobb kar-emeléssel magastartásba.

**2** Jobb karjával nyújtózkodjon magastartásba, bal karjával pedig támaszkodjon az ágyon.





# Tévénézés aktívan

Legtöbben, hazaesve a napi fárasztó munkából, tv-nézéssel töltjük az estét, és miért is ne? Hisz segít kikapcsolni a napi gondokat, lazítani egy kicsit, és ez remek dolog. Ugyanakkor némi előrelátással még ki is használhatjuk a televízió előtt eltöltött órákat. Semmi szükség rá, hogy a hirdetések végignézzük, ugye? Miért ne használnánk ki a filmszüneteket egy kis nyújtásra?

## Nyújtózkodás kézzel - lábbal

**1** Dőljön hátra a kanapén, karjával nyújtózzon a mennyezet, lábaival a talaj felé.



## Lábnyújtás kar segítségével

**1** A kanapén ülve emelje fel bal lábát. Ezután kéz segítségével közelítse megemelt lábát a mellkasához, majd hajtsa végre ellenkezőleg is a gyakorlatot.



## Térdérintés orral

**1** A kanapén hanyatt fekve emelje fel bal lábát közel függőlegesig. Kezét tegye tarkóra, és végezzen törzsemelést. Orrával próbálja megérinteni a bal térdét.



# Napzáró mozgás

Miért ne használnánk ki az elalvás előtti percekét már az ágyban egy kis napzáró mozgásra? Habár ez az időszak nem épp a legalkalmasabb az aktív gyakorlatozásra (mivel utána nehezebben alszunk el), bátran végezhetünk néhány izomerősítőt a 30 napos programban ismertettek közül, és egy kis nyújtás is biztosan jót tesz majd.

## Lábnyújtás törülköző segítségével

**1** Hanyatt fekvésben emelje fel bal lábát függőlegesig, jobb lába hajlítva legyen, talpa érjen az ágyhoz.

**2** A bal lábfején átvetett törülköző két végét karral húzva közelítse megemelt lábát a mellkashoz.



## Karhajlítások térdelőtámaszban

**1** Helyezkedjen el térdelőtámaszban, kezei vállszélességnél nagyobb távolságra legyenek egymástól. Csípője kicsivel a térde előtt legyen.



**2** Végezzen karhajlítást, majd karnyújtással emelkedjen kiinduló helyzetbe.

**3** Ismételje meg a gyakorlatot 8-15-ször.

## Esti hasizomerősítés

**1** Helyezkedjen el hanyatt fekvésben, térdeit hajlítsa be, talpaival érintse az ágyat. Az ágybetét puha, ez segíti a felülést, így lendületesen hajthatja végre a gyakorlatot. Használja ki ezt a könnyebbséget a mozgástechnika tökéletesítésére.



## Mély légzés

**1** Hanyatt fekvésben lélegezzen mélyeket. A mély, erőteljes légzés jót tesz a vérkeringésnek, és ellazítja a testet, amely ezáltal könnyebben készül fel az éjszakai pihenésre.





# Gyakorlatok munka közben

A munkahelyen lehet legnehezebben alkalmat találni az aktív mozgásra, kivéve persze, ha fitneszedzőként dolgozunk. Először is az a gond, hogy a munkahelyet nem arra tervezték, hogy bármiféle mozgást is végrehajthassunk odabenn, másrészt mindig akad egy sürgős határidő, amit mindenképpen be kell tartanunk.

Nem szabad azonban elfeledkeznünk arról, hogy a jó időben beiktatott szünetek fokozzák a teljesítményünket, és semmiképpen nem időrablók. Néhány perc mozgás serkenti a vérkeringést, és szabadabb oxigénáramlást eredményez, ezáltal nem csak fizikai, de szellemi teljesítményünket is növeli!

Ha lehetőségünk van rá, állítsunk be egy figyelmeztető jelzést a számítógépünkön, ami minden 30 percben felhívja a figyelmünket arra, hogy mozognunk kell, és igyekezzünk komo-

lyan is venni a figyelmeztetést. Ha az ülőmunkát rendszeresen megszakítjuk, és átmozgatjuk testünket, nem csupán extra kalóriákat égetünk el, és elkerüljük a zsibbadtságot, hanem a visszértágulatok és a mélyvénás trombózis esélyétől is megóvjuk magunkat.

Végezetül, a munkaidő lejártával tempós sétával térjünk haza. Ha tömegközlekedési eszközt használunk, szálljunk le néhány megállóval előbb, mint szoktunk, és sétáljunk egy jót.

## Munkahelyi torna

Munkahelyünkön elvégezve a következő gyakorlatokat, lendületet adunk magunknak az előttünk álló feladatok megoldásához.

### Törzshajlítás előre

**1** Székén ülve végezzen törzshajlítást előre (lassan), karjait lógassa lazán maga mellett. Maradjon ebben a helyzetben néhány másodpercig, majd egyenesedjen fel.

**2** Az előző gyakorlatot végrehajthatja tarkóra tartott kézzel is.







## Törzsfordítás

**1** Forduljon hátra a széken, amíg mindkét kézzel meg tudja fogni a háttámlát – ha nem sikerül, végezze a gyakorlatot mindennap.

**2** Ha elérte a háttámlát, akkor ne mozduljon pár másodpercig. Tartsa meg magát ebben a helyzetben, majd fokozza az elfordulást a kar segítségével. Ismételje meg a gyakorlatot az ellenkező oldalra is. Ez a gyakorlat segíti a gerinc mozgékonyságának megőrzését.

## Meleget!

**1** Hosszas üldögélés után bizony könnyen fájni kezd az ember – ez biztos jele annak, hogy ugyancsak elkélne egy kis mozgás. Álljon fel, hajlítsa térdeit, és fusson egy helyben.

**2** Fokozza az intenzitást, végezzen sarok-, illetve térdemeléseket futás közben. Érezni fogja izmainak mozgását, combjai hamarosan átmelegednek, lélegzete felgyorsul, és máris felmelegedett.



## Térdnyújtás

**1** Ne hagyja elsatnyulni lábait munka közben sem, legyenek csak feszesek és izmosak! Miközben üldögél, nyújtsa ki jobb térdét, és megemelt lábával nyomja az asztallapot felfelé olyan erősen, ahogy csak tudja.

**2** Ismételjük meg a mozdulatot a másik lábbal is. A gyakorlat 20 ismétlése közben lélegezzen (vagy beszélgessen) folyamatosan.





# Ötletek a szabadidő kihasználásához

A szabadság édes pillanatának beköszöntésével igyekezzünk megőrizni a mindennapos mozgást, és beiktatni új időrendünkbe. A szabadság pontosan az a periódus, amikor az ember legszívesebben az összes hétköznapi dologtól megszabadulna. Nincs is ezzel semmi gond, ám érdemes néhány trükköt beiktatni, hogy a nyaralás közben se puhuljunk el, és könnyebb legyen visszaállni a megszokott kerékvágásba, he egyszer majd újra megkezdődnek a szorgos mindennapok.

## Ünnepnapok

Az ünnepnapok során az összejövetelek és társadalmi események valósággal egymást érik, sok időnket és energiánkat felemésztve, úgyhogy az egyetlen, amit tehetünk, hogy minimálisra csökkentjük a napi mozgásadagot.

Igyekezzünk a kevés mozgásnál jól választani. Elsősorban a bent végezhető gyakorlatokra, például a lépcsőzésre (lásd 2. nap, 54. oldal vagy 27. nap, 104. oldal), az árnyékbokszolásra (lásd 3. nap, 56. oldal vagy 14. nap, 78. oldal) vagy a piramis-felépítésű gyakorlatsorokra (lásd 8. nap, 66. oldal vagy 23. nap, 96. oldal) koncentráljunk. Ezekhez a feladatokhoz szinte semmilyen felszerelés nem szükséges, és az sem baj, ha ez alkalommal a lehető legrövidebb időt szabjuk magunknak a mozgásra. A piramis-felépítésű mozgássor esetében ez például különösen igaz, hiszen ha 15 perc áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy mozogjunk, elég egyetlen blokkot elhagyni, és máris rendelkezésünkre áll egy rövid, ám mégis „komplett” mozgássor.

Ha tudjuk, hogy nemsokára egy nagyszabású eszem-iszomon kell megjelennünk, végezzük el a napi mozgást még a partit megelőzően. Ezzel felgyorsítjuk anyagcserénket, és gyorsabban égetjük a kalóriákat – és pontosan ez az, amire szükségünk van egy nagyszabású va-

csorát megelőzően. Nem csupán ez az előnye! Ha előzőleg sportolunk, több energiánk lesz a mulatságra is!

Amikor hazaérünk, fogyasszunk nagy mennyiségű vizet, ez segíti túlhajsztolt szervezetünket. Ha úgy érezzük, hogy túlettük magunkat, gyomrunk puffadt és émelygünk, nosza, szaladjunk fel az emeletre, és végezzünk el 20-30 felülést! Égessük el a kalóriák egy részét, és csináljunk egy kis helyet túlterhelt gyomrunknak!

A legtöbb ünnepen a csokoládé klasszikus ajándéknak számít – tehát semmiképpen ne hagyjuk abba a mozgást, ha nem akarunk felszedni néhány extra kilót. A csokoládé tele van cukorral, ezáltal drámai energiaingadozást idézhet elő szervezetünkben. Sok-sok CV-gyakorlattal szinten tarthatjuk magunkat. Használjuk ez alkalommal az első nap (52. oldal), a hetedik nap (64. oldal), a kilencedik (68. oldal), a huszonhatodik (102. oldal) és a harmincadik nap (110. oldal) gyakorlatsorait, amelyben sok futás és gyaloglás szerepel. Változtassunk időről időre a megszokott útvonalakon, hogy futás közben környezetünk újabb részeit is megismerhessük.

## Nyaralás

A nyári szabadság remek alkalom arra, hogy egy kicsit változtassunk a bevett



napi mozgás formáján. A változatosság megóv bennünket attól, hogy beleunjunk a napi gyakorlatba, és az új helyszín ebből a szempontból egyenesen kitűnő.

Vigyünk magunkkal az ugrókötélünket, és menjünk végig a tizenötödik nap (80. oldal) gyakorlatsorán, majd a futóedzéseken a hetedik (64. oldal), a kilencedik (68. oldal), a huszonhatodik (102. oldal) és a harmincadik napról (110. oldal). Együttal legalább alkalmunk nyílik rá,



hogy megismerjük új környezetünket. Az úszás is remek CV gyakorlat, miért ne próbálnánk ki a következő feladatot?

## Aerob gyakorlat: úszás

Általában az a gond az úszással, hogy a mozgás teljes hossza alatt kényelmi tempóban úszunk. A feladat ezúttal az, hogy legalább 20 percen keresztül ússzunk olyan ütemben, ami komoly munkát jelent számunkra.

**1** Igyekezzen leúszni egy hosszat gyors tempóban, egy hosszat lassabban. Változatosabbá teheti a mozgást úgy is, ha hosszónként változtatja az úszásnemeket.

### Bónusz gyakorlat

- ▶ Egy gyors hosszat követően pihenjen egy keveset, majd ússzon egy újabb gyors hosszt.
- ▶ Ússzon két gyors hosszt, majd egy pihentetőt.
- ▶ Nehezítheti a mozgást, ha úszógumit húzunk.

## Izomerősítő: lábemelés vízben – Lábanként 20-szor

**1** Kapaszkodjon a medence szélébe, helyezkedjen el állásban.

**2** Nyújtsa ki bal térdét, majd emelje fel a lábát, míg a lábfeje kiér a vízből.

**3** Ismételje meg a gyakorlatot mindkét lábbal hússzor. A vízben végzett lábemelés egyenértékű a szárazföldi, nehéz súllyal végzett lábemeléssel – ennél fogva remekül erősíti a combizmokat.

### Mozgástechnika

- ▶ Viseljen úszószemüveget, így nem lesz gond, hogy fejét a vízbe tegye, s ezáltal sokat javulhat úszástechnikája.
- ▶ Minél fittebb, vérnyomása annál gyorsabban áll vissza a normális szintre. Ellenőrizze az uszodában egy gyorsabb hossz után, hol tart (lásd 29. oldal).



# Aktív hétvége

A rendszeresen végzett mozgás mellett is megeshet, hogy előfordulnak időszakok, amikor a legjobban megtervezett időbeosztás sem elégséges. Talán elkapott bennünket valami betegség, vagy közbejött néhány teljesen váratlan program, és a mozgásra szánt idő egy csapásra odalett. Nem baj, ezért még nem érdemes kétségbe esni. Újra nekilendülhetünk a programnak, akár a jövő héten. Közben pedig miért ne iktatnánk be egy aktív hétvégét, amely egy csapásra elfújja az egész munkával töltött hét minden stresszét és fáradtságát?

## Gyaloglás

Akárcsak az első napi programban, az 52. oldalon szereplő fitneszséta, is remek kikapcsolódást jelentő mozgás. Keressünk egy olyan helyet a környéken, amit nem igazán ismerünk, és nézzünk körül alaposan. Harminc perc elteltével forduljunk meg, és sétáljunk haza.

Ha lehetőségünk van rá, miért ne keresnénk a környéken dombos, hegyekkel tarkított területet egy kisebb túrra? Szerezzünk magunknak egy jókora túrabotot, és vágjunk neki a sétának vagy a túrának, fogjuk olyan gyorsra a tempót, amilyenre csak tudjuk. Ha ragaszkodunk a beépített, civilizált környezethez, akkor is bizonyosan találunk néhány emelkedőt és lépcsősort azon a környéken, ahol lakunk.

## Aktív elfoglaltság

Számos olyan tevékenységet ismerünk, amelyet érdemes kipróbálni egy hétvége során. A legtöbbet a felsoroltak közül megtehetjük a rendelkezésre álló két szabadnap valamelyikén – miért ne próbálkoznánk hát valami újdonsággal?



- ▶ Túra
- ▶ Rollerezés
- ▶ Evezés
- ▶ Szörfözés
- ▶ Búvárkodás
- ▶ Gördeszkázás
- ▶ Száraz sí

## Családi ügyek

Amennyiben a gyerekeinkkel akarjuk tölteni a hétvégét (vagy másokkal), igyekezzünk kivinni őket egy parkban ahol magunk is mozoghatunk egy sort.



# Kerti munkák

Remek elfoglaltságot jelent a hátsó kis-kert magányában gyakorlatozni, felhasználva akár a gyerekek udvari játékait is. Legelőször is bemelegítésképpen fussunk 10 percet.

Győződjön meg róla, hogy a gyerekjátékok elbírják-e önt, mielőtt bármiféle gyakorlathoz felhasználná őket.

**1** Ha van szőnyegporoló, vagy ahhoz hasonló állvány (hintaállvány például), végezhet függő gyakorlatokat. Kapaszkodjon meg a rúdban, és próbálja magát a lehető legtöbbször felhúzni. Nagyon nehéz gyakorlat, és ha kezdetben nem sikerül, akkor húzódkodás helyett ugorjon fel, majd a lehető leglassabban engedje le magát függésbe. Ez remek erősítő gyakorlat.

**2** Helyezkedjen el függésben a rúdon. Végezzen lábemelést minél magasabban, majd engedje le lábát kiinduló helyzetbe. Ismétlje meg tízszer.

**3** Ha van a játékszeren gyűrű, végezzen függésben átfordulásokat.

**4** Ha megfelelő méretű hinta áll rendelkezésre, üljön bele, kapaszkodjon meg a láncban, és végezzen karhajlítást megemelve magát az ülőkéről. Ismétlje meg a gyakorlatot tízszer.

**5** Ha csúszda is van, széleit két oldalról megfogva helyezkedjen el mellső fekvőtámaszban. Végezzen 20 karhajlítást és nyújtást.

**6** Helyezkedjen el terpeszállásban a csúszda alja felett. Ugorjon páros lábbal a csúszdára, majd lábterpesztéssel terpeszállásba a talajra. Ismétlje meg tízszer.

**7** Végül hintáztassa gyerekeit, és lökje egy darabig a srácokat a hintán olyan intenzíven, ahogy csak tudja.

## Izomerősítő: lábemelés – Lábanként 10-szer

**1** Végezetül keressen bármilyen játékszert, amire egyik lábát rá tudja tenni, de ha nincs más, megteszi egy (stabil!) szék is a házból.

**2** Bal lábát tegye a székre. A testsúlyt helyezze bal lábára, de térdét ne nyújtsa ki, és jobb lábát emelje hátra, majd engedje vissza. Ismétlje meg tízszer, majd hajtsa végre ellenkezőleg is.

**3** A gyakorlatot lassan végezze! A végén pihenjen meg, és végezzen törzshajlítást előre.



# Tárgymutató

- Ablaktisztítás 27  
 Aerob gyakorlatok 26-27  
   Izomépiés 31  
   Energiafelhasználás 28  
   Mecéeltott pulzusszám 29  
 Agyvérzés 13  
 Alapvető fontosságú zsírsavak (EFA-k) 37  
 Ali-lábtechnika, árnyékboxszolás 78  
 Alkohol 39, 43, 47  
 Állomások a gyakorlatsorban 62-63  
 Anaerob gyakorlatok 27  
 Anyagcsere 30-31  
   Aerob gyakorlatok 26  
   És öregedés 31  
   Kiszáradás 38  
   Serkentése 20-21, 30-31  
   Üteme 30  
 Árnyékboxszolás 56, 78-79  
 Ásványok 20, 37  
 Atherosclerosis 17  
 Bemelegítés 32, 48-49, 121  
 Betegség 47  
 Bicepszhajlítások 68  
 Cipőfényesítés 79  
 Combizom-erősítés labdával 73  
 Combizom nyújtása 50, 51  
 Cukor 38  
 Cukorbetegség 16-17, 38  
 Csipőkörzés labdán 72  
 Csipőnyújtás 89  
 Csokoládé 43  
 Csökkent glükóztolerancia (IGT) 16-17  
 Depresszió 24  
 Derék-csipő arány 18, 19  
 Dinamikus nyújtó rúgások 49  
 Edzőcipő 33  
 Egészségügyi kockázatok 10-11, 16-17  
 Egy helyben ugrálás 67  
 Egyenes ütés 78  
 Egyensúlyérzés, egyensúlyozás labdán 91  
 Egykaros evezés 86  
 Eglábas triceps 107  
 Egyszeresen telített zsírok 37  
 Együnk kevesebbet 20  
 Ektomorf 14-15  
 Endomorf 14-15  
 Energia, kalóriák 20-21  
 Erőtadó rágsálnivalók 43  
 Étel 34-43  
 Étkelési napló 40-41  
 Étkelési rendellenességek 18  
 Étkelési szokások 43  
 Étvág 39, 116  
 Farizom-erősítő 75  
 Fartlek 88-89  
 Fejkorzés 49  
 Fekvőtámaszok 53  
   Klasszikus fekvőtámasz 81, 96  
   Izometrikus körtámasz 111  
   Háromszögállás 101  
   Fordított fekvőtámasz 103  
   Lépcsős fekvőtámasz 105  
   Fekvőtámasz labdán 73, 96  
   Háromnegyed fekvőtámasz 119  
 Fekvőtámasztartás 63  
 Felhúzott térdes ugrások 97  
 Felsőtest súlyzókkal 86-87  
 Felsőtest, célzott erősítés 113  
 Felszerelés 46  
 Felugrás fordulással 95  
 Felugrások 72, 91, 94, 96  
 Férfiak  
   Testzsír 12, 13  
   Testalkat 18  
 Fordított fekvőtámasz 103  
 Fordított felülés labdán 83  
 Futás 64-65  
   Fartlek 88-89  
   Féldős futótréning 110  
   Háromszögfutás 102-103  
 Futás, háromszögben 102-103  
 Futball-gyakorlatsor 27, 82-83, 108-109  
 Futóedzés a parkban 110  
 Gabonafélék 38  
 Glükogén 27, 36  
 Glükóztolerancia 16-17  
 Guggolás súlyzóval 98  
 Guggolásból felugrás 100  
 Guggolások 49, 99  
 Gyakorlatok könnyű súlyzókkal 68-69  
 Gyakorlatok nehéz súlyzókkal 60-61  
 Gyakorlatok  
   Haszna 24  
   Zsirégető program 32-33  
   Fogyás 20-21, 24-25  
   Üzemanyag-felhasználás 28  
   Még több gyakorlat a mindennapokban 116-125  
   És magas vérnyomás 17  
   Intenzitási szint 29  
   És anyagcsere 30-31  
   Típusai 26-27  
 Gyaloglás 27, 52-53, 116, 124  
 Gyors, játékos futás 88-89  
 Gyorslabda 79  
 Gyümölcsök 20, 37-38  
 Hajlítások, biceps 77  
 Hamis evezés 93  
 Háromszögállás 101  
 Háromszögállás 101  
 Has – lásd hasizom  
 Hasizom 109  
 Hasizomgyakorlat labdával 109  
 Felülés 85  
 Lábemelés 59  
 Felülés súlyzóval 93  
 Esti hasizom erősítés 119  
 Piramis-felépítésű labdagyakorlat 90  
 Fordított felülés labdán 83  
 Középső testtájak 113  
 Felülés nyújtott lábbal 55  
 Hát  
   Háthajlítás 72  
   Kar- és lábemelés 90  
   A felsőtest edzése 113  
 Helyben futás 49  
 Helyben járás 50  
 Helyben futás 48  
 Hétvége 124-125  
 Inzulin 16, 38  
 Izmok  
   Aerob gyakorlat 26  
   Anaerob gyakorlat 27  
   Építés 31  
   Kalória-felhasználás 20-21  
   Levezetés 32, 50-51  
   Gyakorlatok és izmok 24  
   Izomláz 47  
   Erősítés 32  
   Nyújtás 50-51  
   Bemelegítés 32, 48-49, 121  
 Izometrikus körtámasz 111  
 Izomláz 47  
 Ízületek, bemelegítés 48-49  
 Ízületi gyulladás 37  
 Izzadás 24  
 Jogging 27, 64-65  
 Kalóriák 12, 20-21, 24, 25, 36  
 Karizom  
   Bicepszhajlítás 68  
   Hamis evezés 93  
   Zsirfelhalmozás 19  
   Izometrikus körtámasz 111  
   Oldalemelés 92  
   Súlyzós gyakorlat 87  
   Egykaros evezés 86  
   Karhajlítások 68  
   Fekvőtámaszok 53, 73, 81, 103, 105, 119  
   Árnyékboxszolás 56, 78-79  
   Triceps – karhajlítás 77  
   Tricepsnyújtás 86  
   Lásd még: vállak  
 Kerékpározás 27  
 Kerti torna 125  
 Készételek 20  
 Kiszáradás 38, 43  
 Koleszterin 17, 37  
 Koplálás 20, 36  
 Körte formájú alak 13



- Kövérenek lenni 19  
Középidős súlyzógyakorlat 92-93  
Külső combizom 95
- Lábak  
Oldalizmok 95  
Levezetés 50-51  
Térdemelések 121  
Lábnújtás 61  
Lábemelések 123, 125  
Lábnújtás törülközővel 119  
Egylábás triceps 107  
Támadóállások 76-77, 100-101  
Piramis-felépítésű gyakorlatsor labdával 72-73, 90-91  
Ugrókötelezés 80-81  
Oldalsó lábemelések 99  
Levegőtámaszba ugrás fekvőtámaszból 71  
Lépcsőzés 70  
Lépőszámoly 104-105  
Bemelegítés 49
- Labda  
Futball gyakorlatsor 82-83, 108-109  
Fordított felülés labdával 83  
Gyakorlatok labdával 72-73, 90-91
- Labda, piramis-felépítésű gyakorlatsorban 72-73, 90-91
- Lábikranyújtás 50
- Lefekvés előtti felülések az ágyban 119
- Lélegzés  
Aerob gyakorlatok 26, 28  
Mély lélegzés 119
- Lelkesedés 47
- Lépcsős fekvőtámasz 105
- Lépcsős gyakorlatok 70
- Levegőtámaszba ugrás 71
- Levezető mozgás 32, 50-51
- Lipoproteinek 37
- Macskaugrás 74
- Magas vérnyomás 17
- Mánaposság 47
- Megcélzott pulzusszám (HTR) 29
- Mellizom-erősítés könnyű súlyzóval 68
- Mezomorf 14-15
- Motiváció 47
- Munka és mozgás 120-121
- Műtét 21
- Napló, étel 40-41
- Napvégi gyakorlatok 119
- Négyütemű fekvőtámasz 57, 97, 100
- Nők  
Testzsír 12, 13  
Testalkat 18
- Nyak, bemelegítés 49
- Nyújtások 50-51, 117
- Oldalazó ugrás 67
- Oldalemelések lábbal 99
- Oldalemelések 87
- Oldalemelések 92
- Oldalizmok 48, 92
- Orvos, ellenőrzés 33
- Oxigén, aerob gyakorlatok 226, 28
- Öregedés, anyagcsere 31
- Ösemerjárás 94, 96
- Piramis-felépítésű gyakorlatsor 66-67, 96-97  
Labdával 72-73, 90-91
- Problémás területek 113
- Problémás területek, célzott izomerősítés 113
- Protein 28, 36
- Pubertás 12
- Pulzusszám ellenőrzése 29
- Pulzusszám  
Pulzusszám levitele 51  
A megcélzott pulzusszám 29
- Rágcsálnivalók 39, 42, 43
- Rák 17, 37, 39
- Reggeli nyújtás 117
- Reggeli 42
- Rostok 20
- Rúgások, dinamikus 49
- Ruházat 33, 46
- Sejtek, zsírtárolás 12-13, 21
- Sérülések 47
- Síelés, sífutás 27
- Só 39
- Sörhas 13
- Sporttálok 43
- Súlyzógyakorlatok deréktól lefelé 98-99
- Súlyzók 27  
Izomépités 31  
Vegyes súlyzó 106-107  
Gyakorlatok nehéz súlyzókkal 60-61  
Gyakorlatok könnyű súlyzókkal 68-69  
Alsótest erősítése súlyzókkal 98-99  
A test középső részének erősítése 92-93  
A felsőtest erősítése súlyzókkal 86-87
- Szabadság 122-123
- Szénhidrátok 28, 36, 38
- Szív- és érrendszerre ható (CV) gyakorlatok 32, 36
- Szív, aerob gyakorlatok 26, 31
- Szívbetegségek
- Szívkoszorúér-rendellenesség 17
- Szlamol 106
- Szökdelés 27, 67, 80-81, 95
- Támadóállás súlyzóval 98
- Támadóállás-ugrások 77, 95, 96
- Tánc 27, 84-85, 94-95
- Tápanyagok 34-43
- Táplálkozás 20, 34-43
- Társas mulatságok 122
- Televízió 118
- Telített zsírok 37
- Teljes nyújtás 51
- Térdemelések 121
- Terpeszugrás 101
- Testfordítás 48, 121
- Testizom-index (BMI) 18
- Testnyújtás 120
- Testtartás 24, 27, 38
- Testtípusok 14-15
- Több állomásból álló gyakorlatsor 62-63, 66-67, 96-97
- Többszörösen telítetlen zsírok 37
- Tökéletes támadóállás 107
- Törzsfordítás 51
- Triceps, hátralendítés 68
- Triceps, nyújtás 86
- Tülevés 18, 36
- Twist 95
- Ugrás páros lábbal 67
- Ugrások 76-77, 100-101
- Ugróasztal 58-59, 74-75
- Ugrókötelezés 67, 76
- Ugrókötelezés 67, 80-81
- Unalom 47
- Úszás 27, 123
- Vállak  
Vállról nyomás 69, 87  
Vállkörzés 49  
Gyertyaállás 106
- Vegyes súlyok 106-107
- Vércukorszint 16-17, 36, 38
- Vérkeringés 51
- Vérnyomás 17, 39
- Veseproblémák 16, 17
- Vitaminok 20, 37
- Víz, ivás 24, 38, 43
- W-ugrás 74
- Zöldseggfélék 20, 37-38
- Zsír  
Testzsír 12-13  
Kalóriák 36  
Mozgás és zsír 24-25  
Egészségügyi kockázatok 10-11, 16-17  
Alacsony zsírtartalmú étrend 36-37  
Modern életstílus 11  
Fajtai 37
- Zsírszívas 21
- Zsírpanák a csípő két oldalán 19
- Zsírszövet 12



## **Égessük el zsírfeleslegünket!**

Könnyen és gyorsan,  
diétázás nélkül!



## **Legyünk csodaszépek, és érezzük magunkat remekül!**

Nem kell hozzá egyéb, csupán  
ez a harmincnapos mozgásterv.



## **Tegyünk egészségesebbé étkezésünket!**

Hogy mindig a legjobb formánkat  
hozhassuk.



## **Tegyünk a mozgást minden- napjaink szerves részévé!**

Hogy biztosak lehessünk benne,  
soha többé nem kell aggódnunk  
alakunk miatt.



Internetes  
Könyvruházunkat  
megtalálja a  
[www.alexandra.hu](http://www.alexandra.hu) címen  
email: [kozpont@direkt.hu](mailto:kozpont@direkt.hu)

ISBN 963-368-531-1

