



## ***Komplex állóképesség javító program***

Az állóképesség azt jelenti, hogy izmaink viszonylag hosszútávú, azonos terhelés hatására is megfelelő teljesítményre képesek anélkül, hogy elfáradnának. Ez a fejezet azon fiataloknak, középkorúaknak, illetve jó kondíciójú időseknek szól, akiknek **nincs semmiféle egészségügyi problémája, nincs idült betegsége, nem fájnak az ízületei és nem rendelkezik túlsúllyal** (ehhez a kérdéshez kérje orvosa tanácsát).

Eddigi élete során még nem végzett különösebb testmozgást, **ezért szeretne változtatni!** A gyorsan fejlődő civilizáció miatt, az emberek jelentős részének, mindennapos munkája gyakran nem jár annyi fizikai megterheléssel, amennyire az egészségük megőrzése érdekében szükségük volna.

A fizikai munka hiányát, tudatos testedzéssel, tornával pótolhatjuk, számtalan formában. Mindez történhet egyedül és társakkal, játékos formában és tervszerű edzés keretében, szárazon és vízben. **Csak a rendszeresen mozgó emberek remélhetik, hogy izmaik és ízületeik időskorukra is jó formában lesznek.**

## **A mozgás fontossága:**

A mozgáshoz, az izmoknak energiát kell nyerni. Az izmoknak elegendő lenne a könnyen hozzáférhető **szénhidrát** is, de mindenki örülne, ha a **zsírraktárakhoz** nyúlna, mert azokból van bőven. Ha túl nagy a terhelés, szervezetünk ijedtében a könnyen és gyorsan elérhető szénhidrátot használja. De ha közepes erősségű mozgást végzünk, van ideje, a szövetekben felhalmozott, magasabb fűtőértékű zsír elégetéséhez. Ha közepes intenzitással sportolunk, izmaink ráállnak a zsírégetésre, és a cukrot meghagyják az agynak. **A zsír csak egyetlen szövetben ég el: az izomban!**

**Mit sportoljunk?** Mindegy, mit csinálunk, csak mozogjunk! Az intenzív séta, a könnyű kocogás nem kerül semmibe. **Kezdőknek ezt ajánlom.** A nap bármely szakában végezhető, nem vagyunk időhöz kötve, és lehet társaságban is futni. Érdemes erre alkalmas futópályára menni, ami nem beton, mert az kevésbé terheli az ízületeket. Vagy edzőterembe futópadra.

Fontos a megfelelő cipő kiválasztása! Legyen fűzős, rugalmas talpú sportcipő. Bármikor megállhatunk pihenni! A biciklizés is jó választás! Kerékpározás közben izmaink 35%-át dolgoztatjuk. És kevésbé viseli meg az ízületeket a mozgás, mint kocogás közben. Szobakerékpár is alkalmazható. Az úszás pedig még egészségesebb mozgás, hisz itt egyáltalán nem terheljük meg az ízületeket! Sokan a tornát, az aerobikot szeretik, ahol szakember diktálja az tempót, és minden izomcsoportot megmozgat. Ha óra előtt jelzik az edzőnek, hogy Ön még nagyon kezdő, Ő figyelemmel kíséri az Ön mozgását, és segít mikor, miből, mennyit csináljon.

**Mennyit sportoljunk?** Legalább 3-szor egy héten! Fél-1 óra a választott mozgásformából a legideálisabb. Tapasztalni fogjuk, hogy néhány perc izommunka után frissek, éberek leszünk. **Gyakori kifogás:** nincs időm rá!!! Őszintén! Tényleg nincs? Ha eluralkodik a lustaság, álljunk a sarkunkra, és csak azért is mozogjunk egy kicsit!

## **Minta edzésterv kezdőknek:**

Nyugodtan szakítsa félbe a gyakorlatsort, ha szükséges! Egy-két hét elteltével érezni fogja, hogy egyre többet bír.

Fontos, hogy a mozgás során **figyelje a pulzusszámát.**

A **normál pulzusszám** 60-90 ütés/ perc, melyet Ön is könnyen kitapinthat. Fordítsa felfelé a tenyerét, a hüvelykujja felőli oldalán tegye a másik kéz 2-es, 3-as ujjbegyét a csuklóra. Érezze, ahogy lüktet az ér.

**Számolja meg**, hogy egy percen belül hány ütést érez, ez az érték a pulzusszáma.



Létezik egy „állóképesség fejlesztő pulzustartomány”. 220-ból kivonja az életkorát, így megkapja a maximális pulzusát.

Ez az állóképesség fejlesztő pulzustartomány **kezdőknek és időseknek** ajánlott, a maximális pulzus **50-60%-a**.

**Kiszámítás** (ha Ön 40 éves:  $220-40=180$ ;  $180 \times 0,5=108$ ;  $180 \times 0,6=126$ )

### Állóképesség fejlesztő pulzustartomány

Életkor	30 év	40 év	50 év	60 év
Zsírégető pulzustartomány	95-114/perc	90-108/perc	85-102/perc	80-96/perc

### Bemelegítés:

**Minden mozgásforma előtt ajánlott!!!**



Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket. Ismételjük 5-ször.



Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezzük előrébb a másiknál), majd lassan hajoljunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.

## ***Futó program***

heti 3 alkalommal (intenzív gyaloglással is helyettesíthető)

- 1. hét:** 1 perc futás / 2 perc gyaloglás (ötször)
- 2. hét:** 1 perc futás / 1 perc gyaloglás (nyolcszor)
- 3. hét:** 2 perc futás / 2 perc gyaloglás (hatszor)
- 4. hét:** 3 perc futás / 2 perc gyaloglás (ötször)
- 5. hét:** 4 perc futás / 2 perc gyaloglás (négyyszer)
- 6. hét:** 6 perc futás / 1 perc gyaloglás (háromszor)
- 7. hét:** 8 perc futás / 1 perc gyaloglás (kétszer)
- 8. hét:** 12 perc futás / 2 perc gyaloglás (kétszer)
- 9. hét:** 15 perc futás / 2 perc gyaloglás (kétszer)
- 10. hét:** 20 perc futás
- 11. hét:** 15 perc futás / 1 perc gyaloglás (kétszer)
- 12. hét:** 30 perc futás

Az edzőtermekben található futópad is kiválóan alkalmas a programhoz. Az ellenállás növelésével a program nehezíthető. Kérje az ott dolgozó személyi edző segítségét.

## ***Kerékpár program***

- 1. hét:** 10 perc kényelmes tekerés
- 2. hét:** 10 perc kényelmes tekerés / 2 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 3. hét:** 10 perc kényelmes tekerés / 5 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 4. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 10 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 5. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 15 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 6. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 20 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 7. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 25 perc intenzív tekerés
- 8. hét:** 30 perc intenzív tekerés

Szobabicikli is tökéletesen megfelel a célnak. Az ellenállás növelésével nehezíthető a program.

# Úszó program

- 1. hét:** 20 perc kényelmes mellúszás
- 2. hét:** 15 perc kényelmes mellúszás / 2 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
- 3. hét:** 15 perc kényelmes mellúszás / 5 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
- 4. hét:** 10 perc kényelmes mellúszás / 5 perc gyorsúszás / 10 perc kényelmes mellúszás
- 5. hét:** 10 perc kényelmes mellúszás / 10 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
- 6. hét:** 5 perc kényelmes mellúszás / 15 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
- 7. hét:** 5 perc kényelmes mellúszás / 20 perc gyorsúszás
- 8. hét:** 5 perc kényelmes mellúszás / 25 perc gyorsúszás

## Levezető gyakorlatok:



Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket. Ismételjük 5-ször.



Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezzük előrébb a másikonál), majd lassan hajoljunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.

**A pulzusszám fokozás után, szükséges egy kis izomerősítés is!  
Comb és farizom erősítés:**



Álló helyzetből lépjünk ki előre egyik lábbal, majd vissza. **Fontos** az egyenes hát, lábfejek előre nézzenek, a kilépő térd nem mehet a lábfej elé!  
Ismételjük mind két lábbal 10-szer.



Álló helyzetből, engedjük hátra a fenekünket (mintha székre ülnénk), majd egyenesedjünk fel. Egyenes háttal, térdek nem mehetnek előrébb, mint a lábujjak. Ismételjük 2x10-szer.



Álljunk terpeszállásba, lábfejek kifelé nézzenek. Egyenes háttal engedjük le a feneket, a térdek kifelé néznek, nem mehetnek előrébb, mint a lábujjak.  
És egyenesedjünk fel. Próbáljunk minél lejjebb ereszkedni.  
Ismételjük 2x10-szer.





Ereszkedjünk négykézláb helyzetbe, emeljük hátra egyik lábunkat hajlítva és engedjük vissza. **Fontos**, tartsuk végig egyenesen a derekunkat, a hasunk nem ereszkedhet be a lábemeléskor. Ismételjük mindkét lábbal 2x10-szer.



Háton fekvé húzzuk talpra lábainkat, majd emeljük fel a feneket és engedjük le. Ismételjük 2x10-szer.



Üljünk fel és nyújtott térdék mellett, nyújtózzunk a lábujjak felé. Ha nem megy, egyik lábunkat húzzuk fel hajlított helyzetbe és úgy nyújtózzunk a másik lábfej felé. Ismételjük 5-ször.

### **Mellizom erősítés:**



Helyezkedjünk fekvőtámaszba. Akinek nem megy, tegye le a térdét és emelje meg a sarkait. Tenyerek szélesebben, mint a vállak, de a vállnál nem előrébb, legyenek. Hajlítsuk a karunkat, tenyerek előre nézzenek, könyök oldalra. **Fontos**, derekat ne engedjük be, tartsuk egyenesen. Ismételjük 2x8-szor.



Kulcsoljuk össze kezünket a hátunk mögött és húzzuk hátra a vállakat. Ezzel nyújtjuk meg a mellizmot.

### Hátizom erősítés:



Négykézláb helyzetben nyújtjuk egyik karunkat előre, fej mellé és ellentétes lábunkat hátra egyenesen. A kar és a láb egy magasságban legyen a törzssel. Tartsuk meg 10mp-ig. Majd ellentétesen is. Ismételjük 4-szer.



Feküdjünk hasra, homlokon támaszkodva. Tegyük két kezünket tarkóra, emeljük a két könyököt a plafon felé, majd engedjük le a földre. Ismételjük 2x10-szer.



Közelítsük fenekünket a sarkunk felé. Közben két kezünkkel nyújtózzunk előre és púposítsuk a hátat, ezzel nyújtva a hátizmokat. Tartsuk 10mp-ig.

### **Karizom erősítés:**



Töltsünk meg vízzel egy fél literes üveget, fogjuk meg, és emeljük fel a karunkat fej mellé másik kezünkkel támasszuk meg. Engedjük le az üveget a hátunk mögé, majd nyújtsuk fel. Ismételjük mind két karral 2x10-szer.



Fogjuk meg a vizes üveget, engedjük le a kart a testünk mellé, tenyér előre néz. Hajlít a kar, érintsük meg a vállat az üveggel, majd engedjük vissza. Ismételjük 2x10-szer.

### **Hasizom erősítés:**



Húzzuk talpra a két lábat. Tegyük tarkóra a két kezet és végezzünk felülést, de csak a lapocka alsó csúcsáig emelkedjünk fel. Könyökök oldalra néznek. Ismételjük 3x10-szer.



Tartsuk két lábunkat a magasban, végezzünk felülést, miközben a karokkal a plafon felé nyújtózunk. Itt is csak a lapocka alsó csúcsáig emelkedjünk meg. Ismételjük 3x10-szer.



Végül egy nagyon egyszerű, de annál keményebb feladat. Tartsuk magunkat ebben a helyzetben legalább 1 percig. Derekat ne engedjük le, húzzuk be a hasunkat.



Forduljunk hasra és nyomjuk fel magunkat, amennyire megy. Ezzel megnyújtjuk a hasizmokat.

Az erősítő gyakorlatok végzése során előfordulhat **izomláz**, melytől nem kell megijedni, természetes dolog ha valaki nincs hozzászokva az intenzív mozgáshoz. Alkalmazzon gyógynövény tartalmú izomlazító, fájdalomcsillapító kenőcsöt a fájdalmas területen.

Bármely gyógyszertárban recept nélkül kapható, vagy kérje orvosa segítségét. (pl. Innorheuma krém). Nyugodtan végezhető tovább a torna.

Az izommunka serkenti a hormontermelést.