



 ALAKORVOSLÁS
PROGRAM

Mozogj! De hogyan? Tanácsok Szalka Anditól





Mozogj, hogy ne csak vékonyabb legyél, de formásabb tested is legyen, és hatásosabb legyen a programod.

 ALAKORVOSLÁS
PROGRAM



Andi összefoglalta, milyen általános tanácsai vannak a kezdőknek, nagyobb súlyfelesleg esetén és az idősebb korosztály számára. Ezeket vesszük most végig.



Extra: videós tartalmaink között Andi tolmácsolásában további információkat is kaphattok.



Hogyan kezdünk neki? Heti hány alkalommal? Milyen hosszú legyen egy edzés? Ez életkortól, edzettségi szinttől, a túlsúly mértékétől és élethelyzettől függ. Ezeket vesszük most végig.

Ha abszolút kezdő vagy

- Abszolút kezdőként első és leglényegesebb szempont, melyet szem előtt kell tartanunk az **a fokozatosság elve**. Minden edzés sűrűségben, hosszúságban és intenzitásban is időt kell adni magunknak, testünknek, hogy hozzászokjon a terheléshez. Diéta mellett kimondottan fontos ez, hisz maga az étrend megreformálása is egy feladat a szervezet számára, a sport pedig pozitív ugyan, de „stressz”, így szép fokozatosan kell belevonni szervezetünk a munkába.
- **Teljes testre eddzünk**, mindenképp iktassunk be mobilizáló gyakorlatokat hisz egy csípő- vagy épp egy váll mobilitási probléma, hogy példákat mondjak, jelentősen ronthatja mozgás kivitelezésünk, a gyakorlat helyes végrehajtását és hatékonyságát.
- Egyszerűbb gyakorlatoktól haladjunk a bonyolultabbak felé, könnyített verziótól a neheztített irányába. **Ne akarjuk azonnal megváltani a világot**. Figyelnünk kell arra is, míg izmaink relatív gyorsan formába lendülnek, addig ízületeinknek (több) idő kell ahhoz, hogy megszokják a terhelést.

Ne legyél türelmetlen, kis lépésekkel haladj, és minden edzésedre legyél büszke! Mert megcsináltad, és legközelebb még jobb lesz!





- Egy-egy gyakorlatot eleinte **maximum két körben végezzünk el** a megadott ismétlésszámokkal, mindig a minőségre és nem a „gyorsaságra” törekedve.
- **Teljes mozgástartományban** végezzük a gyakorlatokat és az edzést mindig előzze meg egy alapos, fejtől bokáig tartó **dinamikus bemelegítés**, majd a végén mindenképp lazítsunk.
- **Kezdetben heti kettő edzésnapot** iktassunk be. Az edzésidő szűk keresztmetszete edzettségi és fizikai állapotunk lesz, így ez lesz, akinél 15 percben kimerül, de akad, aki 30 percet simán végig tornázik. Ha ez már könnyedén teljesíthető, edzésidőnket toljuk ki 40-50 percre legalább (itt már 3 körökben ismételve a gyakorlatokat), és emellett a heti két alkalom mellé iktassunk be egy kardió napot, ezt már akár az elejétől. Ez lehet egy laza, majd tempósabb séta, később bicikli, kocogás, ahogy javuló fizikai állapotunk engedi.





Ha jelentős súlyfelesleged van

A jelentős súlyfelesleggel rendelkező embereknél a plusz kilogrammok élettani negatív hatásain túl jellemzően a mozgásszerv-rendszer is igen túlterhelt, ami egyéb panaszokat okozhat. Miután nagyobb súlytöbblettel kell élni a mindennapokat, az ízületek jelentősen túlterheltek és ez problémákat okozhatnak, gyulladások, kopások és egyéb tünetek formájában, így erre kiemelten figyelni kell.

- Nagyobb testsúly esetén (is) fontos a szervezet **fokozatos terhelése**. Először annyit edzünk amennyit a testünk „enged”. Fizikai terhelésre vélhetően egy hamarabb és nagyobb mértékben megemelkedő pulzussal válaszol a szervezet, mely jelzést mindenképp „venni” kell.
- **Nagyon könnyedek legyenek a bevezető edzések**. Itt is vegyítsük a teljestest-edzést kardió programmal. Ez utóbbi kis ellenállással végzett biciklizés lehet például kezdetben horizontális, vagy normál biciklivel a fenti (ízületi) túlterheltséget figyelembe véve. Eleinte amennyi ideig megy, majd törekedjünk a 40 perces kardió edzések elérésére minimum. Később 50-60 perces etapokat is lehet menni, de azt később, a súlycsökkenés és fizikális javulás után.

A legkisebb lépés is óriási dolog, legyél magadra nagyon büszke, és HAJRÁ!





- Érdeemes **ellenállással történő edzést** választani, mégpedig azért, hogy legértékesebb szövetünk, az izomtömegünk ne veszítsük el. Egy ilyen program során lényeges, hogy a testösszetételt javítsuk, mégpedig az izom javára. Természetesen egy fogyókúra alatt izmot építeni nem lehetséges, de megtartására törekedni nem, hogy lehet, de kell is. Lényeges viszont itt is, hogy ha ellenállással (súllyal) edzünk, adjunk időt testünknek, szervezetünknek az alkalmazkodáshoz és szépen lassan, fokozatosan emeljük a terhelést.
- Extrém túlsúlynál amennyiben már az állás is kihívást, terhelést jelent, **kezdetben ülve végezzük**, végezhetjük például a váll gyakorlatokat. Találjuk meg mindig azt a pozíciót, mely alátámasztást ad a testnek.
- **Heti kettő edzés** mindenképp szükséges kezdetben, mellé kardió. Később a változáshoz be kell iktatni a heti három „torna napot” és emellé amennyi időnk még engedi a kardió napokat.
- És **türelem**. Képzeljük el mennyi idő alatt jöttek fel a plusz kilók, ne akarjuk 1-2 hét alatt leadni, mert egészségünk megőrzésével azt nem lehet.





Ha idősebb vagy

A kor előrehaladtával bekövetkező leépítő folyamatokat jelentősen lassítja a sport, a mozgás, így mindenképp érdemes beiktatni életünkbe, vagy visszahozni, hisz fizikális és élettani síkon is javítja szervezetünk paraméterei.

- Mielőtt azonban belekezdenénk, mindenképp **konzultáljunk orvosunkkal**. A különböző gyógyszerek szedése, egy esetleges szív- vagy vérnyomás probléma ugyanis jelentős keretet szabhat életmódváltásunknak, bár hozzá kell tenni, orvosolhatja is ezeket.
- **Alacsony, közepes intenzitáson** tornázzunk mindenképp, heti 2-3 alkalommal. Teljes testünk kapjon figyelmet és szervezetünknek, lelkünknek kedves mozgásformát válasszunk. Séta a szabadban, úszás, biciklizés, senior torna társaságban, edző vezetésével, esetlegesen gerinc gimnasztika, jóga, mind-mind jó választás! Edzésünk hosszának teljesítőképességünk szab határt, figyeljünk szervezetünk jelzéseire.
- A tornát természetesen **alapos bemelegítés** előzze meg ízületeink védelme érdekében és zárjuk egy kiadós lazítással az alkalmat.



Az, hogyan idősödsz, mennyire maradsz fitt és egészséges, mind rajtad múlik, és ebben a sport rengeteget segíthet.



- Gyakorlatainkat **kis ellenállással (súllyal) végezzük**, edzésidőnk 20-30 perctől maximum 60 percig terjedjen.
- Figyeljünk fokozottan a **folyadékbevitelre**, valamint étkezés után várjunk legalább egy órát a sport elkezdéséig.

Az aktív életmódot szervezetünk meghálálja. Korunkhoz képest megtartott izomtömegünk támogatást ad ízületeinknek, ellenállással végzett gyakorlataink megelőzik, mérsékelik a csontritkulás kialakulását. Vérnyomásunk, szív- és érrendszerünk mellett pedig lelkünk is hálás lesz az aktív figyelemért.

