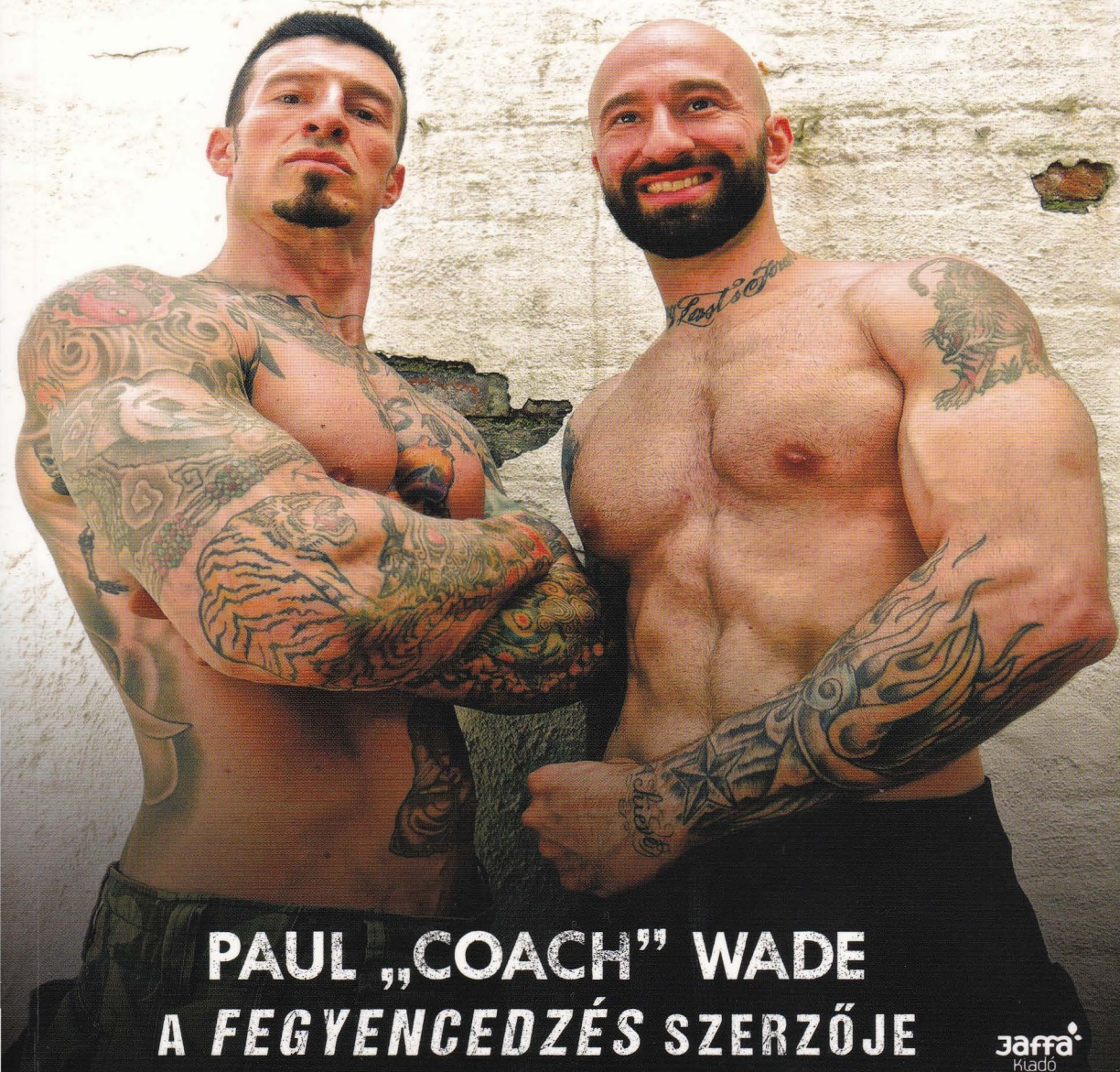


CSAK AZ IZOM!

Hogyan érjünk el

MAXIMÁLIS IZOMTÖMEG-NÖVEKEDÉST

kizárólag saját testsúlyos gyakorlatok segítségével



PAUL „COACH” WADE
A FEGYENCEDZÉS SZERZŐJE

PAUL „COACH” WADE
CSAK AZ IZOM!

IZOMTÖMEG-NÖVELÉS SAJÁT TESTSÚLYOS GYAKORLATOKKAL,
A FEGYENCEDZÉS MÓDSZEREIVEL

A szerzőtől a Jaffa Kiadó gondozásában megjelent:

Fegyencedzés (2011)

Fegyencedzés 2. (2012)

Fegyencedzés – Edzésnapló a tökéletes forma eléréséhez (2013)

CSAK AZ IZOM!

Hogyan érjünk el

MAXIMÁLIS IZOMTÖMEG-NÖVEKEDÉST

kizárólag saját testsúlyos gyakorlatok segítségével

PAUL „COACH” WADE
A FEGYENCEDZÉS SZERZŐJE

zaffa
Kiadó

Budapest, 2015

A fordítás alapjául szolgáló mű:
Paul „Coach” Wade: *C-Mass – How to Maximize Muscle Growth
Using Bodyweight-only Training*

Copyright © 2014 Paul „Coach” Wade
Published by Dragon Door Publications
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com

Fordította: Tóth Szabolcs
Hungarian translation © Tóth Szabolcs, 2015

Hungarian edition © Jaffa Kiadó, Tactical World Bt., 2015
Minden jog fenntartva!

Szerkesztette: Helfrich Judit
Felelős szerkesztő: Nemes Krisztián
Felelős kiadó: Rados Richárd, Tactical World Bt.
Jaffa Kiadó • *www.jaffa.hu*

ISBN 978 615 5492 631

JOGI NYILATKOZAT

A könyv szerzője és kiadója semmilyen felelősséget nem vállal a kötetben szereplő utasítások követése miatt bekövetkező bármely sérülésért. Az itt olvasható fizikai vagy más tevékenységek leírása tájékoztató jellegű, és bizonyos személyek számára túl kimerítő vagy veszélyes lehet; az olvasók a gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljanak orvosukkal.

CSAK AZ IZOM!

TARTALOM

Előszó	7
1. Izomtömeg saját súllyal? Nem probléma!	9
2. A saját súlyos izomnövekedés tízparancsolata	17
3. „Coach” Wade testrésztaktikái	49
4. Rendben, akkor mutasd a programot!	97
5. Izomnövekedési kisokos: gyakran ismételt kérdések	115
6. A demokratikus alternatíva... Hogyan válj a lehető legerősebbé tömegnövelés nélkül?	133
7. (Bónusz)fejezet: A hormonprofilod túltöltése	161

A PCC-közösség tagjainak



CSAK AZ IZOM!

ELŐSZÓ

Ekönyv első kezdeménye egy kétrészes átfogó cikk volt, amely a Progressive Calisthenics Certification (PCC) blogon látott napvilágot. A címe az volt: *The Ten Commandments of Calisthenics Mass*, azaz A saját súlyos izomnövekedés tízparancsolata. (Hiába, ha esetleg eddig nem tűnt volna fel, én számokon és szigorú listákon nőttem fel... Vegyük például a „Mesterhatost”, a tíz lépést stb. Ez a börtönélet hagyatéka, nem is kérdés.)

Több száz kérdést és hozzászólást követően – amelyek közül nem egy e-mailben érkezett – nyilvánvalóvá vált, hogy ezzel a témával érzékeny pontra tapintottam. Az izomnövekedés kapcsolata a saját súlyos gyakorlatokkal sokakat érdekel, bár ez mindig is így volt. A srácoknak folyton kérdéseik, új ötleteik, észrevételeik vannak... Röviden: többre vágnak, mint amit pár blogbejegyzésből megtudhatnak.

Ez arra sarkallt, hogy előálljak ezzel a könyvvel, amely tartalmazza a két eredeti cikk szerkesztett és kibővített változatát egybevágvá – egyrészt az egyértelműség miatt, másrészt hivatkozási alapként. De ezenfelül egy halom új anyaggal is kiegészítettem a cikkeket, amelyek kizárólag a könyvben szerepelnek. Többek közt külön-külön fejezetet szenteltem a saját súlyos testépítés lényegének, a programtervezésnek, az egyes testrészek edzésének; és számtalan más, itt fel nem sorolt témakör mellett tartalmaz a kötet egy alapos kérdezz-felelek gyűjteményt is, amely bármilyen probléma megoldásában segít.

Munkámat a PCC-közösség tagjainak ajánlom, akik nélkül ez az egész meg sem születhetett volna. Ha a könyv hatására jó eredményeket érsz el, ugorj fel a PCC blogra, és oszd meg a sikereidet a többiekkel! Csatlakozz a bolygó leggyorsabban fejlődő saját súllyal edző elit közösségéhez!

Remélem, ott találkozunk!



Paul „Coach” Wade, 2014



Ha tudod, hogyan kell csinálni, a húzódkodás
igazi izomnövelő gyakorlat.
Max Shank a felemás húzódkodást mutatja be.

1

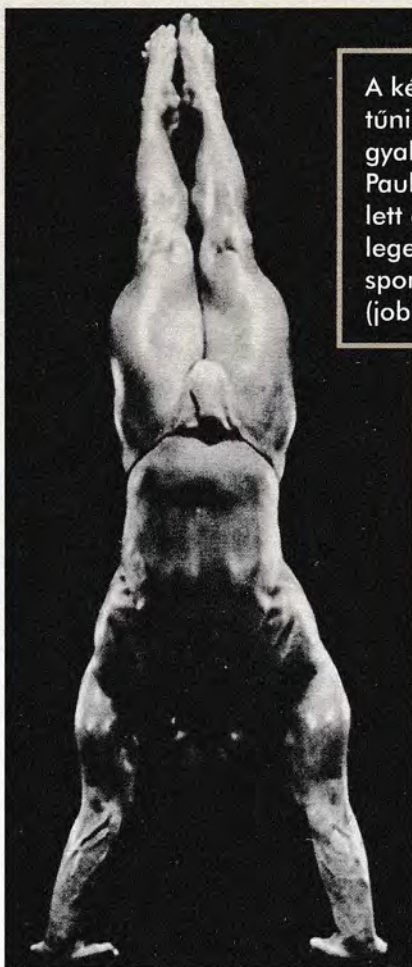
IZOMTÖMEG SAJÁT SÚLLYAL? NEM PROBLÉMA!

Él a fejemben egy kép. Éget a nyári nap a San Quentinben. Kint vagyok az udvaron, sorban állok a húzódzkodónál. Nem emlékszem, melyik évet írjuk éppen – olyan rég volt, hogy az olvasók közül sokan még meg sem születtek. De egy valamire jól emlékszem: az előttem lévő srácre, Dixonra. Olyan széles volt, hogy a folyosón nem láttál el mellette. A hátizmai annyira vastagok voltak, hogy azon csodálkoztam, egyáltalán miként képes maga mellett tartani a karjait. A deltái valódi izomgömböknek tűntek – akkora nagyok és olyan tökéletes formájúak, mintha úgy faragták volna ki őket. A tricepszei különösen lenyűgözően néztek ki: amikor felemelte a karjait, úgy álltak, mint a cápák fénylő hasa – emberi acélból faragott görbületekként.

Dixon nem cuccozott. Mind tudtuk, hogy bent ki az, aki szteroidokat használ, és akkoriban kevesebben éltek ilyenekkel, mint gondolhatnánk, látván azokat a börtönbeli fizikumokat. Ezenkívül Dixon soha nem érintett meg egyetlen súlyt vagy gépet sem – legalábbis azért biztos nem, hogy izmot növeljen velük. Az elképesztő izmait saját súlyos edzéssel érte el, és fájdalommal fizetett értük.

Dixon ezzel nem volt egyedül. Sok-sok sráccal találkoztam, akik el-
képesztő mértékű naturál izomtömeget szedtek magukra – gyakran vé-
kony, szálkás testalkatból kiindulva –, kizárólag saját súlyos módszerek
alkalmazásával. Te is képes vagy rá. Hogy miképpen fejlesztheted a fizi-
kumodat? Én erről beszélek:

- 10-15 kilónyi tömör izomnövekedés;
- a karjaid méretének növelése 5-8 centivel;
- a mellizmaid és a hátizmaid méretének megháromszorozása;
- a hasfalad vastagítása és erősítése a klasszikus kockahassá;
- vastag, egészséges véna feldobása a bicepszeidre;



A két kézenállás azonosnak
tűnik, de eltérő módon
gyakorolták őket.
Paulinetti professzor (balra)
lett a történelem egyik
legerősebb saját súlyos
sportolója. Ed Theriault
(jobbra) lett Mr. Kanada.

- olyan keményre faragott négyfejű combizmok és combhajlító izmok kialakítása, mint egy olimpikon sprinteré;
- valódi „gyémánt” vádlik felépítése.

A modern testépítés mesterségesen felfújta izmainak és értelmetlen méregetéseinek fényében az imént felsoroltakat néhányan legfeljebb mérsékelt eredménynek mondanák. Bízz bennem: nem erről van szó! Mire a fentieket eléred, bőven lepipálsz majd a naturál testépítők 99 százalékát, akik nagyon ritkán érnek el bármiféle észrevehető eredményt...

MIÉRT VAN AZ, HOGY A SAJÁT SÚLLYAL EDZŐ SPORTOLÓK JELLEMZŐEN NEM OLYAN NAGYOK, MINT AMILYEN ERŐSEK?

A rácsok mögött a legtöbb rab tisztaban volt vele, hogy ha a tesó komoly, masszív saját testsúlyos edzést végez, az komoly, masszív izmokat eredményez – függetlenül attól, hogy honnan indult. Elszomorít, hogy ezt kell mondanom, de kint nem ez a helyzet. A saját súlyos edzést a modern fitneszvilág nem azonosítja tipikusan a hatalmas izmokkal. Ez valószínűleg azért van, mert a saját testsúlyos edzés rajongói olykor elképesztő erőmutatványokra képesek – egykezes kézenállás, zászló, támaszmérleg stb. –, annak ellenére, hogy mind elég normálisan néznek ki. Sőt, megesik, hogy akár még soványnak is titulálják őket.

Hogy lehet az, hogy a saját súlyos edzéstől ezek a srácok erősek, fittekek lettek, de nem olyan nagyok, mint a testépítők? A válasznak az edzésmódszerhez van köze. Általánosságban véve – fiam, itt most magyarázni fogok – az ellenállással végzett edzésnek két típusa van, amelyek a spektrum ellentétes végein helyezkednek el. Az első az *idegrendszer* edzése. A második az *izomrendszer* edzése.

Akár hiszed, akár nem, a saját súlyos edzés ezen két típusa tökéletesen eltér egymástól... és radikálisan eltérő eredményeket is hoznak!

	AZ IDEGRENSZER EDZÉSE	AZ IZOMRENDSZER EDZÉSE
ADAPTÁCIÓ	Az idegrendszer újrakonfigurálás által adaptálódik: a sejtek <i>hatékonyabban</i> kommunikálnak.	Az izomrendszer extra kémiai energia hozzáadása által adaptálódik: az izomsejtek megduzzadnak és <i>megnőnek</i> .
MÓDSZER	Válassz egy olyan gyakorlatot, amely kihívást jelent, és próbáld meg <i>tökéletesen</i> végrehajtani <i>annyiszor</i> , ahányszor csak tudod!	Válassz egy nehéz gyakorlatot, és <i>olyan sokáig</i> csináld, amíg az izmaid ki nem merülnek!
ERŐFESZÍTÉS	Maradj „friss”! Ha túl keményen csinálsz, a végrehajtás nem lesz tökéletes, és ki fogsz merülni.	A szettek során olyan keményen hajtsz, amennyire csak tudsz! A célod az izmaid kifárasztása, rákényszerítve őket az adaptációra.
ISMÉTLÉSEK SZÁMA	Mivel a gyakorlat kihívást jelent, csak pár ismétlést fogsz végrehajtani: 1-5 (ideális esetben 1-3).	Ahhoz, hogy az izmok optimalisan elhasználják a kémiai energiájukat, több ismétlésre lesz szükség: 6-20 (ideális esetben 10 körül).
SZETTEK SZÁMA	Mivel a technikát számos alkalommal végre szeretnéd hajtani (alacsony ismétlésszámmal), sok szettre lesz szükséged.	Az izmok könnyen és hatékonyan kimeríthetők kevés szett alatt, amennyiben az ismétlésszám elég magas.
GYAKORISÁG	Az idegrendszer gyorsan újrakonfigurálódik – mivel friss maradsz, akár naponta többször is edzhetsz.	Az izomrendszernek időre van szüksége a gyógyuláshoz és a sejtek méretének növekedéséhez. Iktass be bőven pihenőnapokat.
PSZICHOLÓGIA	Az edzésszakaszt „gyakorlásként” fogod fel. Próbáld gyakorolni a készséget!	Az edzésszakaszt kihívást jelentő „edzésként” fogod fel. Próbáld keményen terhelni magad!

Az idegrendszer és az izomrendszer edzése közti alapvető eltérések

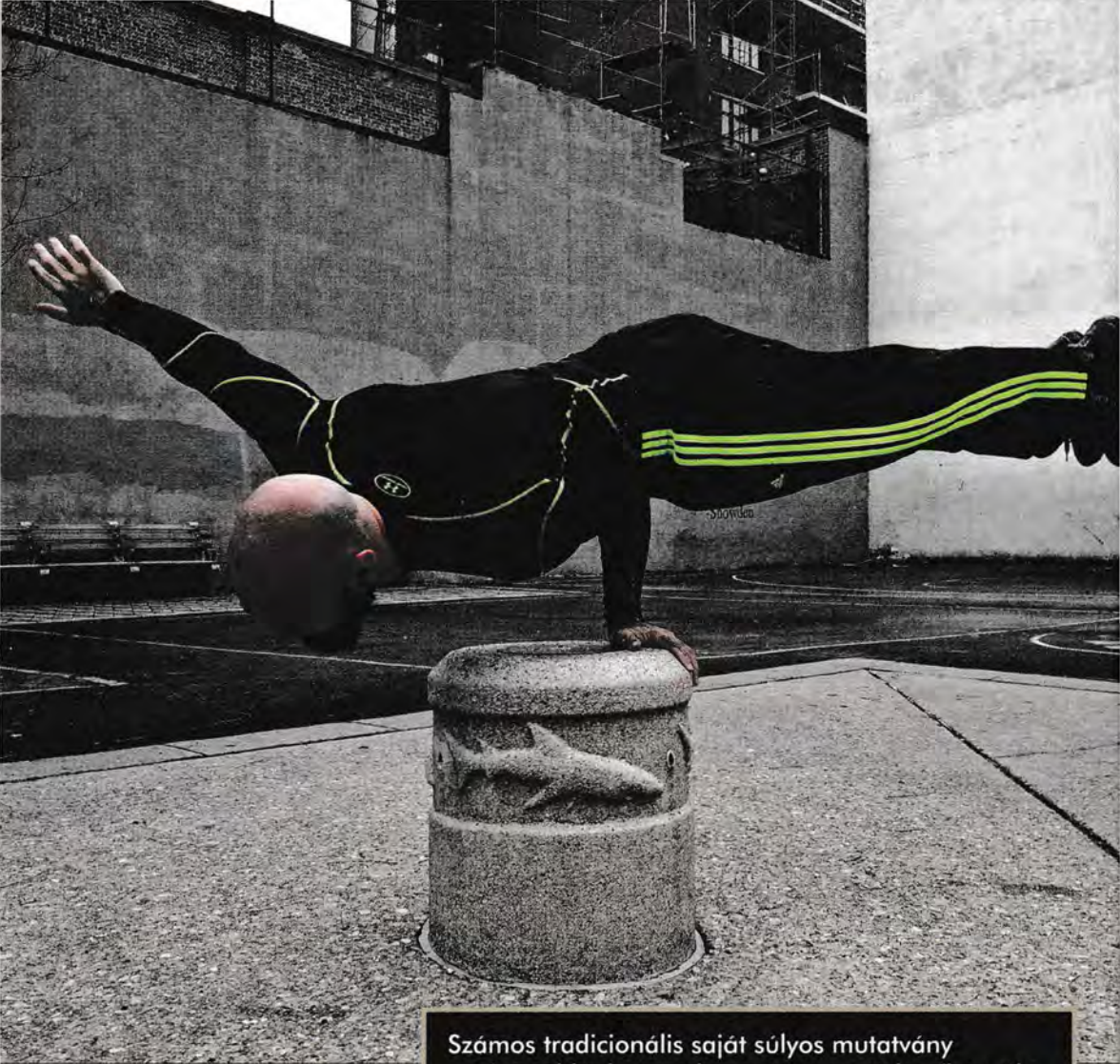


Nem csak a tornászok azok, akik saját súlyos edzést vetnek be az erejük és a képességeik fejlesztésére, izomnövekedés nélkül – a harcművészek ugyanezt teszik. Bruce Lee tudta, miként eddze az idegrendszerét saját súlyos erőgyakorlatokkal, s egyszerre volt erős és fürgé.

A szemközti oldali táblázat segítségével könnyen megértheted a kettő közti különbségeket.

A modern saját súlyos edzést követők hajlamosak inkább az *idegrendszer* edzése köré épült módszertant követni, azaz az idegrendszerüket teszik hatékonyabbá az izmaik használatában. Kiváló koordinációs, egyensúlyi és térérzékelési készségeket fejlesztenek ki, aminek köszönhetően nincs szükségük sokkal nagyobb izmokra a saját test-súlyos mutatványok végrehajtásához.

Ezen edzésfilozófia nagy része a tornából ered. A tornászok nem szeretnék nagy izmokat – ők elsődlegesen az idegrendszerüket edzik. (Igen, tudom, hogy egyes tornászok rendkívül izmosak, de akkor sem edzenek erre konkrétan. Ha azt tennék, még nagyobbak lennének!)



Számos tradicionális saját súlyos mutatvány – mint például az egykezes támaszmérleg (könyök-mérleg) – komolyan teszteli az inak erejét, az egyensúlyt és a koordinációt. De nem feltétlenül dolgoztatják meg keményen az izmokat.

Félre ne érts! Rendkívül nagy tisztelője vagyok az idegrendszer efféle edzésének, és sokat alkalmaztam én magam is. Csakhogy ha ugrásszerű izomnövekedésre vágysz, nem az *idegrendszeredet* kell edzened, hanem az *izomrendszeredet*. Rengeteg sportolóval találkoztam, akik nőni akartak, és belevetették magukat a saját súlyos testedzésbe – hogy aztán sikeresen szabotálják a próbálkozásaikat az idegrendszeredzés ismert módszereinek alkalmazásával, amelyek

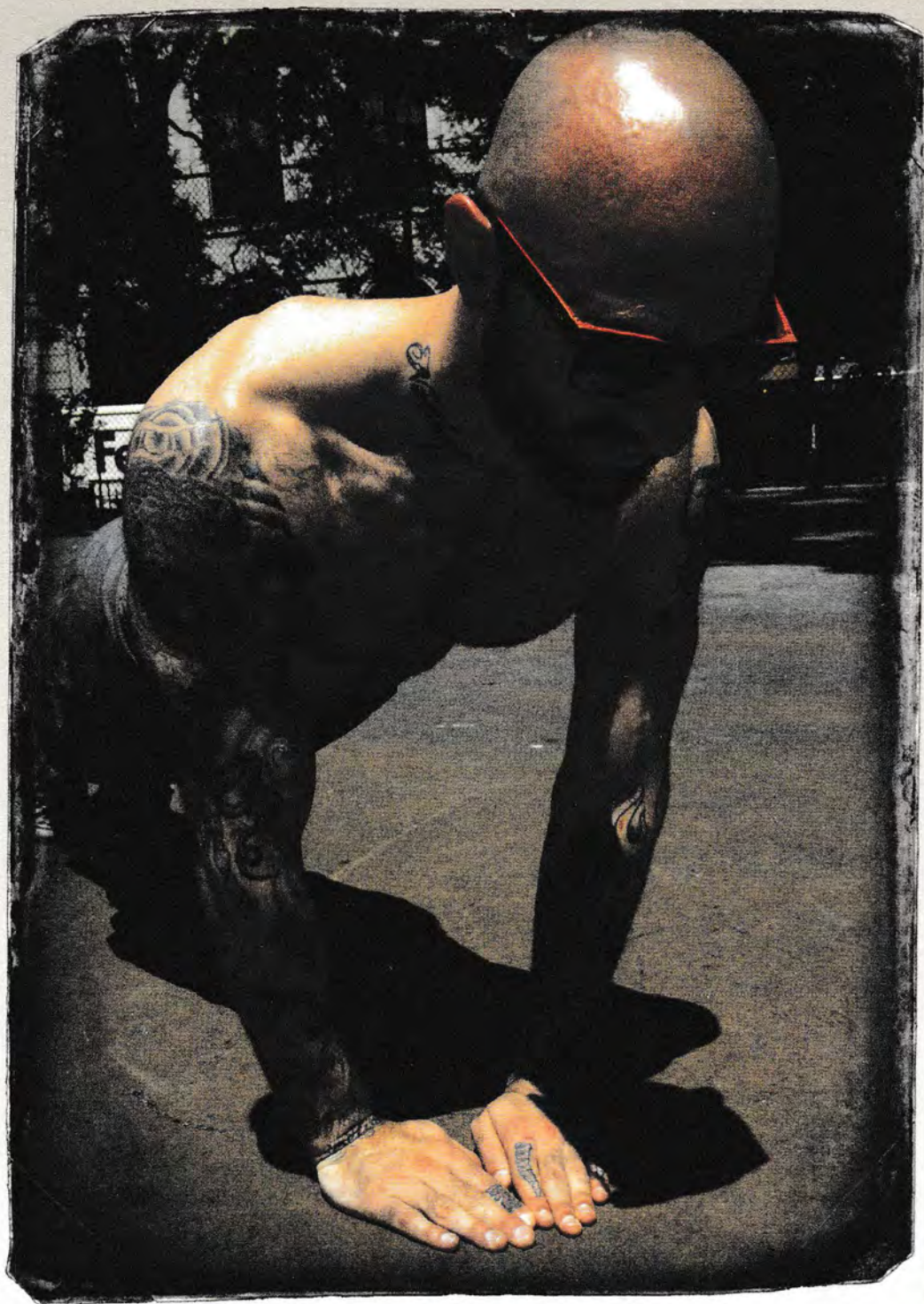
következtében erősebbek lettek, jobban mentek nekik a saját súlyos gyakorlatok, azonban nem sok növekedést mutattak eközben. Az ilyenek általában hat hónap után abbahagyják, és utána mindenkinek elmondják, hogy: „Persze, a saját súlyos edzés jó az erőre, de nem lehet tőle igazán nőni.”

Francokat!

Rosszul csinálták! Ha olyan megközelítést választottak volna, amely az izmaikat edzi – nem pedig elsődlegesen az idegrendszerüket –, akkor elérték volna a vágyott izomnövekedést. Ha számodra a méret a lényeg, akkor az idegrendszer edzése helyett a tiszta izommunkára érdemes fókuszálnod. Ne úgy eddz, mint egy *tornász*, hanem mint egy *testépítő*! A tornászok a saját súlyos erő és képességek fejlesztésének mesterei, a testépítők ellenben mindent tudnak a hatalmas izmok építéséről, s tisztában vannak vele, mit jelent az izomrendszer edzése.

Így aztán a következő a kérdés: mit jelent az „izmaid” edzése? Hogy megkönnyítsem a dolgod, az izomrendszer edzését a 2. fejezetben közölt tízparancsolatba sűrítettem. Ha *valódi* izmot építenél pár hónap alatt, felejtsd el az idegrendszer edzésével kapcsolatos tipikus módszereket, és láss hozzá a tíz tudnivaló elsajátításának!

Az eredmények láttán NEM FOGSZ hinni a saját szemednek.

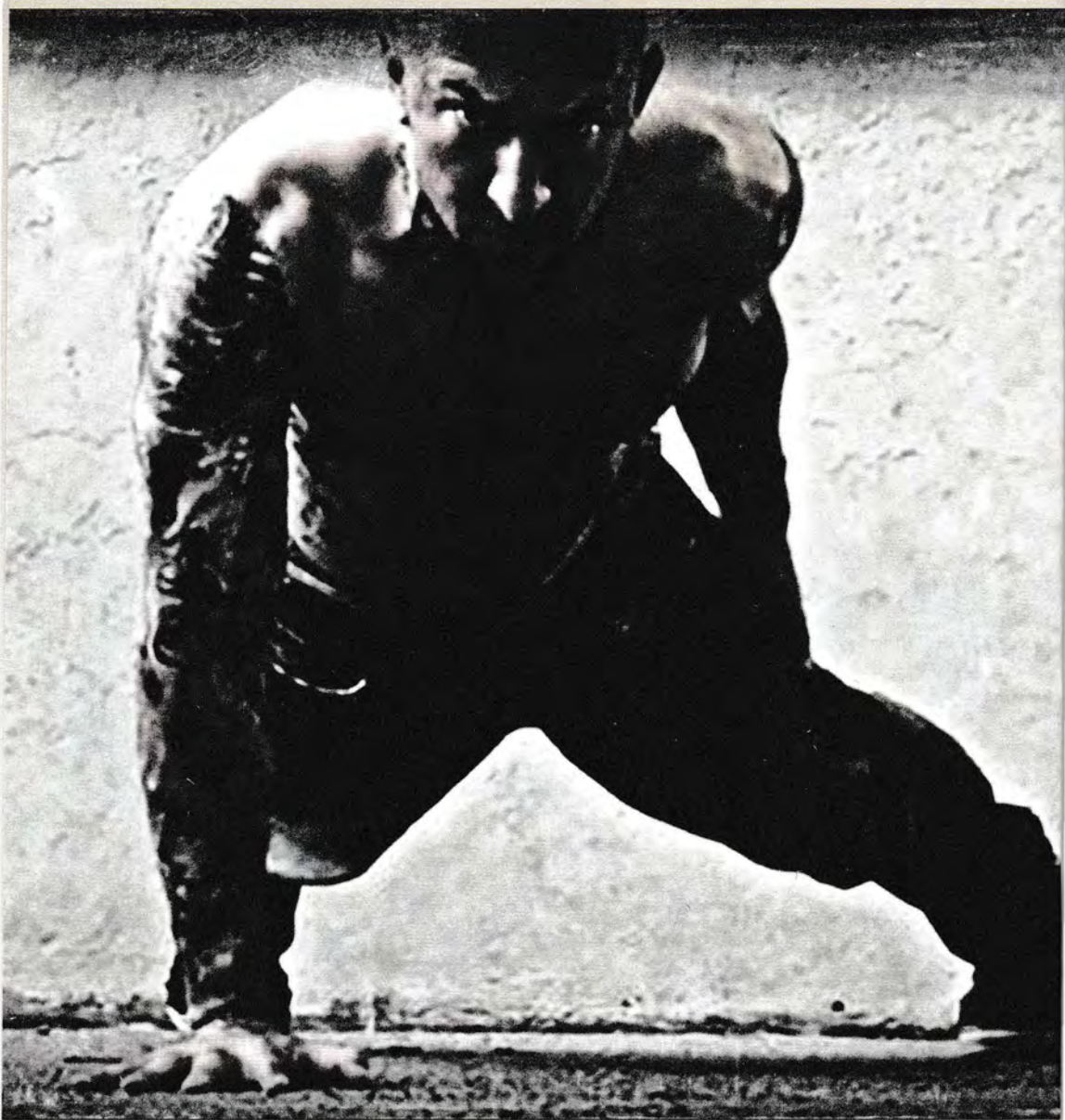


2

A SAJÁT SÚLYOS IZOMNÖVEKEDÉS TÍZPARANC SOLATA

I. PARANC SOLAT: SZERESD AZ ISMÉTLÉSEKET!

Manapság az alacsony ismétlésszám, a sok szett és az alacsony fáradtsági szint jelenti „a tuti módszert”. Hogy miért alacsony ismétlésszám és alacsony fáradtság? Mert az kiváló módszer a *készségfejlesztésre*. Ha igazán jó akarsz lenni egy mozdulatban – legyen az kézenállás vagy támaszmérleg –, akkor a kulcs az *idegrendszered* edzése. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlatot számtalan alkalommal tökéletesen hajtod végre, hogy sikerüljön bevésni az ideális mozgásmintát az „idegrendszeri térképedbe”. Ennek legjobb módja az, ha csak pár ismétlést csinálsz – nem túl keményen vagy hosszan, nehogy kiégj vagy túl fáradt légy –, majd pihensz egy kicsit, és kezded előlről. Mos, öblít, ismétel. Ez tipikusan az a módszer, amellyel a nagyon vékony, pehelysúlyú, saját súllyal edző srácok iszonyatosan erősek lesznek, túl nagy izomnövekedés nélkül. Elképesztően jó út ez a hatékony mozgáspályák idegrendszerbe történő bevésésére, miközben még friss is maradsz. Mint már mondtam, ez az ideális módszer egy *készség* edzésére.



Csakhogyni van akkor, ha duzzadó izomkötegekre vágysz? Ez esetben, bocs, de ez az irány nem fog működni. Az izom nem az *idegrendszer* edzésétől nő. Az izom az IZOM edzésétől nő! Ehhez pedig sok ismétlésre van szükség, fiacskám. Sok-sok vidám ismétlésre.

Röviden összefoglalva, nagy izmokat úgy szedhetsz össze, ha elhasználsz az izomsejtek kémiai energiáját. Idővel az izom erre a fenyegetésre azzal válaszol, hogy mind nagyobb és nagyobb mennyiségű kémiai energiát halmoz fel a sejtekben. Emiatt azok megdagadnak, és voilà – kész is a nagyobb izom. Azonban hogy előidézhesd a nagyobb raktárak kiépítését, el kell fogyasztanod a sejtekben lévő kémiai energiát. Ez pedig csakis *kőkemény, kimerítő munkával* lehetséges.

A finomkodás itt nem válik be – ha a gyakorlat intenzitása túl alacsony, az energia a zsírsavakból és más raktárakból fog származni, nem pedig az értékes izomsejtekből. A megszakításos edzés – kevés ismétlés, pihenés, ismétlés – szintén nem működik, mivel a sejtekben található kémiai energia villámgyorsan újratöltődik pihenés közben, ami azt eredményezi, hogy a raktárak soha nem ürülnek ki annyira vészesen, hogy a tested azt mondja: „Hajaj, jobb lesz, ha masszívabb adag energiát gyűjtök össze!”

Az izmokban található energia felhasználásának legjobb módját a *kőkemény, fogcsikorgatós, folyamatos ismétlések* jelentik. Tanuld meg imádni őket! Ha masszív növekedésre vágysz, egy időre hanyagold a nagyon kisszámú ismétléseket! Minimum 5 ismétléssel kezdj; a 6-8-as ismétlésszám kiváló. A két számjegyű ismétlések még jobbak; a 12-15 ismétlés már más izomépítési kategória. Találkoztam olyan srácokkal, akik iszonyat erősek voltak az évek óta alkalmazott alacsony ismétlésszámtól, de egy centit sem nőtt közben a karjuk. Átváltottak 20 ismétléses szettekhez vízszintes húzásokból, és 5 centit nőtt a karjuk egyetlen hónap alatt! Ezek az eredmények nem szokatlanok a fegyencedzésben – ami a magas ismétlésszámhoz való ragaszkodás eredménye. Ez ugyanis beválik!

II. PARANCSOLAT: DOLGOZZ KEMÉNYEN!

Ez a parancsolat közvetlenül kapcsolódik az előzőhöz. Kisszámú ismétlést végrehajtani sok pihenővel, és emiatt mindig frissnek maradni – ez viszonylag egyszerű módja az edzésnek. Ám ha folyamatosan újabb és újabb ismétlést kell kipróbálnod magadból egy nehéz gyakorlatnál – no, az bizony sokkal-sokkal keményebb dió. Minél nagyobb az ismétlésszám, annál nehezebb.

Az izmaid égni fognak, és sikítva akarnak menekülni az újabb ismétlések elől. (Ez az „égés” a kémiai energiáid elégetését jelzi, hogy ezáltal a szervezet üzemanyaghoz jusson, márpedig pont ez az, amire vágysz!) A pulzusod az egekben lesz – remegni, izzadni fogsz, és úgy érzed majd, hogy az egész szervezeted kikészült. Még az is lehet, hogy hányingered lesz.

Nagyon helyes! Ha így lesz, akkor valamit biztos jól csinálsz!

Mint már említettem, manapság az a trend, ha könnyű szetteket nyomunk, frissek maradunk, és a készségeken dolgozunk. Mostanában nem „edzünk”, hanem „gyakorolunk”. Az „edzés” és a „keményen odateszed magad” manapság mocskos kifejezéseknek számítanak az edzőtermekben. Ódivatú szavaknak tartják őket, a hetvenes, nyolcvanas évekből. (Emlékszel azokra az évtizedekre, amikor az edzőtermekben a nem cuccoló srácoknak *valódi izmaik* voltak?) Jézusom, néhány edző olyan komolyan veszi ezt a filozófiát, hogy az ember néha azt hiheti, ha a sportoló „bukásig” edzene, leesnének a nyamvadt golyói. Te jó ég!

Persze én se javaslok saját súlyos gyakorlatok esetében a teljes bukásig történő edzést – legalábbis a legtöbb esetben. Az lenne a kíváncsú, ha maradna egy kevés energia a testedben a szetteket követően, hogy kontrollálni tudd a mozgásodat, és meg tudd védeni magad, ha netán szükség lenne rá. Azonban ez nem jelenti azt, hogy nem kell keményen dolgoznod. Mert kőkeményen kell!

Nem célom a teljes fizikális tönkretétele, de a brutális erő kifejtés – ha elegendő pihenéssel és alvással enyhítik a hatásait – a testben tesztoszteron, növekedési hormon, endorfin és más olyan finomsá-



Bármit is mondanak a modern edzők,
soha ne félj keményen odatenni magad!

gok termelését eredményezi, amellyel az anyatermészet ősidők óta jutalmazza a vadászait és a harcosait.

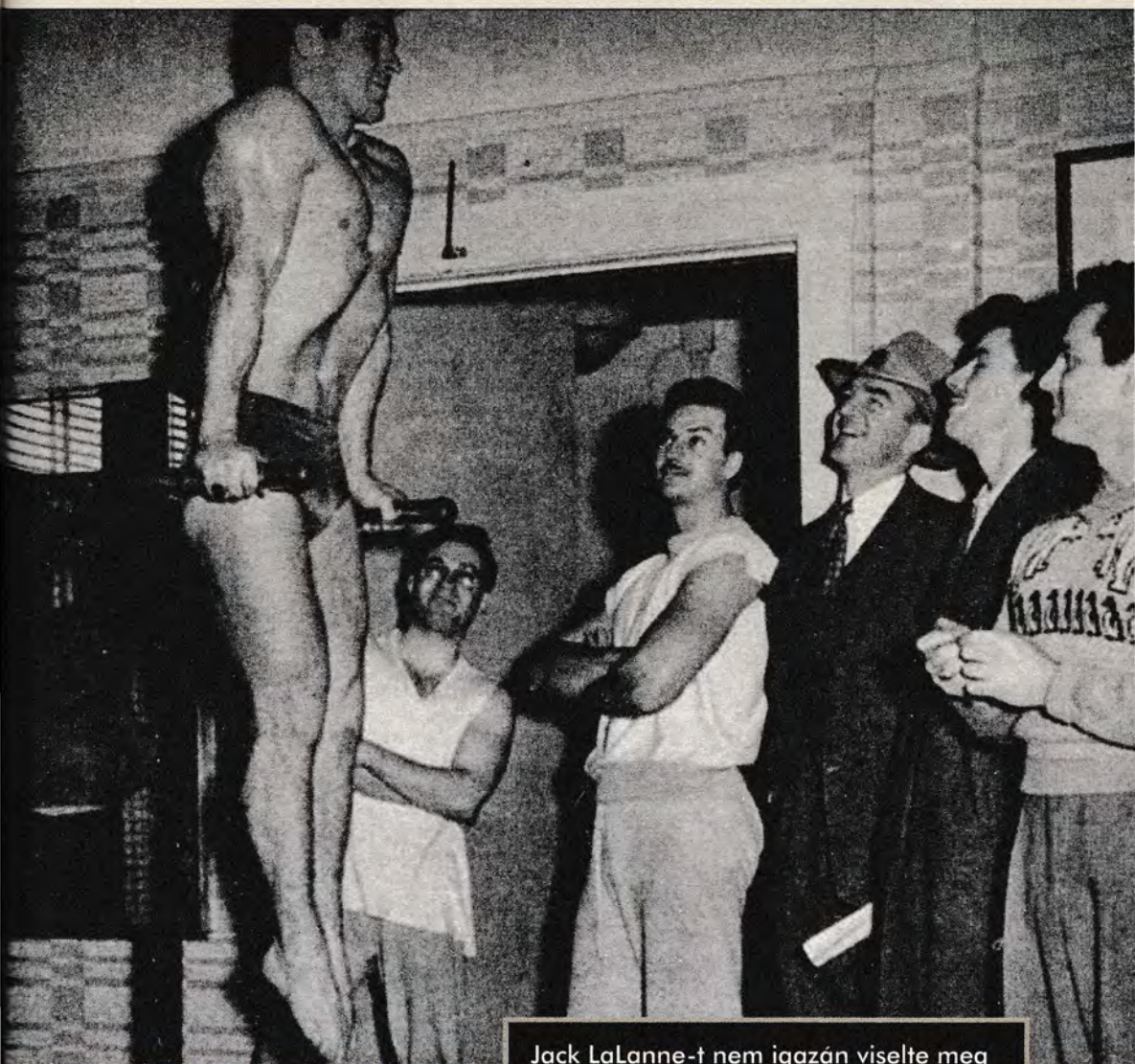
Úgyhogy fogadd el a kihívást! Padlógáz, értetted? Soha ne félj a fájdalom és az erőfeszítés új szintjeire lépni, ha nagyobbra akarsz nőni! Láttam olyan gebéket, akik óriásokká nőttek ezzel a módszerrel, és te is képes vagy rá! Én hiszek benned.

III. PARANC SOLAT: VÉGEZZ „EGYSZERŰ”, AZONBAN ÖSSZETETT GYAKORLATOKAT!

Ez a parancsolat ismét csak kapcsolódik az előző kettőhöz. Ha már egyszer *keményen* odateszed magad *közepes-magas* ismétlésszámmal, ne bonyolult, magas szintű képességeket igénylő gyakorlatokat végezz! Ha a kézenállásnál és a támaszmérlegnél az egyensúlyodra kell koncentrálnod, akkor nem fogod tudni túlterhelni magad – szét fog esni a formád (és te is), mielőtt elég keményen dolgozhatnál ahhoz, hogy kimeríthesd az izmaidat.

Szóval, amennyiben magas szintű képességeket igénylő gyakorlatokkal akarsz foglalkozni, maradj a kevés ismétlés/sok szett/folyamatos frissesség filozófiájánál. De ha *vastagodni* akarsz, viszonylag alacsony szintű készségeket igénylő gyakorlatokra lesz szükséged – ezekre gondolok, amikor azt mondom: „egyszerű” gyakorlatok. Az „egyszerű” nem feltétlenül jelent „könnyűt”: 20 tökéletes ismétlés az egykezes fekvőtámaszból „egyszerűnek” mondható – viszont egyáltalán nem könnyű!

Maradj azoknál a gyakorlatoknál, amelyekbe sok izom-erőfeszítést vagy képes beleölni anélkül, hogy az idegi energiáidat olyanokra pazarolnád, mint egyensúly, koordináció, gravitáció, testhelyzet stb.! A *dinamikus* gyakorlatok – amelyek során fel-le mozgatsz – általánosságban nézve sokkal jobbak, mint a *statikus* tartások, mivel többnyire kevesebb koncentrációt igényelnek, és gyorsabban kimerítik az izomsejteket.



Jack LaLanne-t nem igazán viselte meg a saját súlyos gyakorlatok egész életén át tartó imádata.

A legjobb dinamikus gyakorlatok az *összetett* gyakorlatok, amelyek egyszerre számos izomcsoportot dolgoztatnak meg. Ezek nem csupán egyszerűbbek – a test egyetlen egészként dolgozik, ami sokkal természetesebb –, hanem nagyobb eredményeket is tudsz elérni velük azáltal, hogy egyszerre több különböző izmot dolgoztatatsz meg. (Nincsenek gyenge láncszemek ebben az esetben, fiam.) Például koncentrálj az alábbiakra:

- húzódkodás;
- saját súlyos guggolás, pisztoly és sarokfogásos egylábos guggolás;
- fekvőtámasz;
- ausztrálhúzódkodás-variációk;
- tolódkodás;
- hídtartás;
- fekvőtámasz kézenállásban
(fálnak támaszkodva – alacsonyabb készségi szint,
nagyobb erőfeszítés);
- lábemelés.

Mindezeket a gyakorlatokat egyre nehezebbé lehet tenni, hogy paszsoljanak az izomnövelési ismétlésszámodhoz (lásd az V. parancsolatot). *Nincs* kifogás rá, hogy miért nem hajtod meg magad...

Nyugalom! Nem azt mondom, hogy a magas szintű készségeket igénylő technikáknak – mint a támaszmérleg vagy a kézenállás – nincs helyük az edzéstervedben. Ezek értékes gyakorlatok, és a PCC-tananyag részeként alaposan átrágjuk rajtuk magunkat. Ám ettől még hatalmas hiba kizárólag ezeket használni, ha az izomnövekedés a cél. Maradj az „egyszerű”, azonban összetett gyakorlatoknál, és figyeld meg, az izmaid úgy fognak nőni, mint még soha!

IV. PARANC SOLAT: KORLÁTOZD A SZETTEK SZÁMÁT!

Ez szintén egy elég megosztó javaslat – de mint mindig, ez is egyértelműen következik a korábbi parancsokból. Hogy miért? Nos, azért, mert ha nehéz gyakorlatokkal lezúzod a tested, és elég ismétlésre osztod szét az erőfeszítést, azért, hogy teljesen kimerítsd az izmaidat, akkor ugyan miért lenne szükséged egy csomó szettre?

Amennyiben az izomsejteket a tested számára kellemes szintnél jobban kimeríted, azzal benyomod a biológiai „túlélési gombot”, amely jelzi a testednek, hogy több energiára (esetünkben nagyobb izomra) lesz szükség legközelebb. Ez minden, ami kell neked. Ha már egyszer benyomtad a gombot, és jelezted a testednek, hogy több izomra van szükség, akkor mégis, mi a fenéért nyomogatnád újra és újra? Idő- és energiapocsékolás – sőt, igazából még rosszabb, mert tovább károsítja az izmokat, és emiatt hosszabb lesz a regeneráció is. Mike Mentzer, hírhedt gyakorlatideológus szavait idézve:

„Fogj egy rúd dinamitot, bökdösd egész nap egy tollal, és nem fog történni semmi. De elég egyszer rácsapni egy kalapáccsal, és BUMM – máris felrobban!”

Mike Mentzer

Sokan nem értenek egyet Mentzer edzésfilozófiájával – én sem fogadom el teljes egészében –, ugyanakkor ezzel a mondásával kétségkívül fején találta a szöveget. Az izomnövekedés biológiai kapcsolóját egy kalapáccsal kell aktiválni, nem pedig egy béna kis tollal. Vagyis: egyetlen kemény, koncentrált, kimerítő szett egy összetett gyakorlat esetében többet ér, mint 20-30 fél gözzel lenyomott szett.

Rendszerint azt tanácsolom azoknak a srácoknak, akik maximális növekedésre vágyanak, hogy csináljanak meg 2 kemény szettet gyá-



korlatonként, a megfelelő bemelegítést követően. A növekedést már 1 szett is kiváltja, de a 2 szett olyan párost alkot, mint az öv és a nadrágtartó. Kezdők esetében néha több szettet javaslok, azonban ez nem a növekedés miatt van, hanem azért, hogy több tapasztalatot szerezzenek a mozdulat kapcsán. Ez lényegében gyakorlás. Ha már egyszer megtanultad, miként kell megfelelően végrehajtani egy gyakorlatot, 2 szett bőven elég lesz.

A lelkes tanítványok gyakran kérdik, nem kellene-e több szettet csinálniuk. A baj az, hogy a több szett nem kemény, kiváló minőségű edzést eredményez, *hanem épp az ellenkezőjét*. Ha 5-6 szettet csinálsz, két dolog történhet: vagy beleadsz mindent, és az utolsó szettek szármalmas minőségűek az első párhoz képest, vagy egyenletes tempóban dolgozol, és az *összes* szett gyengébb lesz, mint amilyen amúgy lehetne. A fenti lehetőségek közül egyik sem okoz extra növekedést. Mindössze hátráltatják a regenerációdát, és növelik a sérülés valószínűségét.

Kerüld tehát a „mennyeségfüggőséget”! A *kemény* edzés tökéletesen eltér a *hosszú* edzéstől – lényegében kölcsönösen kizárják egymást. Az edzéseid legyenek rövidek és határozottak, és arasd le a babérokat, haver!

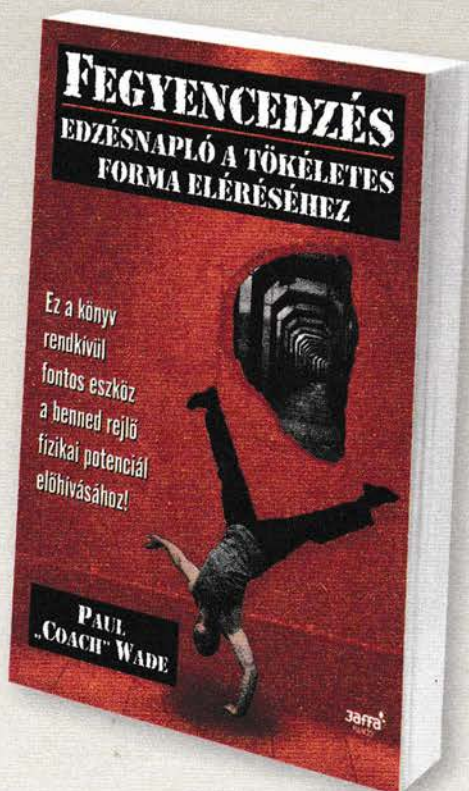
V. PARANCSOLAT: KONCENTRÁLJ A FEJLŐDÉSRE – ÉS ÍRJ EDZÉSNAPLÓT!

Akár hiszed, akár nem, vannak olyan srácok, akik odafigyelnek az első négy parancsolatban leírtakra – kimerítik az izmaikat, keményen edzenek, a leginkább megfelelő gyakorlatokat végzik, és minden energiájukat a kisszámú szetre fordítják –, mégse sikerül nagyobb izmokra szert tenniük. Ez még akkor is igaz, ha évek óta edzenek. Talán veled is ez a helyzet – de biztos vagyok benne, hogy ismersz ilyen srácokat.

Hogy miért történik ez a furcsaság?

A genetika az oka? Vagy az, hogy szteroidok nélkül edzenek? Esetleg az, hogy még nem ereszkedtek le a golyóik? Vagy azért van ez, tesó, mert az edzőtermükben nem lehet kapni a legújabb sok cukrot és sok mérgező anyagot tartalmazó hiperszuper kiegészítőket?

Nos, a fentiek közül egyik se. Ahhoz, hogy megtudd a valódi okot, íme, egy kivonat a *Fegyencedzés – Edzésnapló a tökéletes forma eléréséhez* című könyvemből:



Ha ennél az edzés módszernél ennyire egyszerű a fejlődés nyomon követése, vajon miért van az, hogy igen kevés szépményű sportember éri el az erő és izomtömeg megfelelő szintjét, nem is beszélve az ennél magasabb fokozatokról?

A válasz az, hogy ilyen kevesen használják ki azokat a lehetőségeket, amelyeket az edzés nyújt a számukra. A gyakorlatok során érzékelhetjük, hogy a testünk alkalmazkodik, idomul az aktuális erő kifejtéséhez, ám azt is látnunk kell, hogy mindez csak apró lépésekben történik meg. Ez különösen igaz lesz abban az esetben, ha a kezdő gyakorlatokat már magunk mögött hagytuk. A fejlődés a részletekben mutatkozik meg: itt növelni tudjuk az ismétlések számát, ott érezhetően javul a technikánk, amott meg rövidebb idő is elég a regenerálódásra két sorozat között. A hónapok és évek alatt azonban ezek a kis lépések egészen nagy és komoly változásokat eredményezhetnek. Pontosan így képesek a jelentős atléták is – látszólag „embertelen” módon – megduplázni, megtriplázni az erejüket, centiméterekkel növelni az izmaik átmérőjét, és egyfajta magasabb létezési formát elérni.

Sajnos, mivel a legtöbben nem fordítanak kellő figyelmet az ilyen apró változásokra, soha nem építkeznek ezekre úgy, ahogy szükségük lenne rá. Pedig ezek a hétről hétre megtapasztalható aprócska eredmények jelentik a lehetőségek kapuját. Ha hetente csupán egyetlen százalékkal tudjuk növelni az erőnket, az azt jelenti, hogy két év sem kell ahhoz, hogy a duplájára növekedjen... Sokan azonban a közelébe sem jutnak efféle előrelépésnek, méghozzá éppen azért, mert nem dokumentálják kellő pontossággal az edzéseiket. Így aztán nem is ismerik fel ezeket az 1 százalékos eredményeket – az ismétlésszám növekedését, a forma javulását. Ha pedig nem vesszük észre a fejlődés kis jeleit, hogyan építkezhetnénk rájuk a nagy változások elérése érdekében?

Az 1 százalék voltaképpen egészen szerény célkitűzés. Ha csupán az emlékeinkre, az ösztöneinkre és a megérzéseinkre hagyatkozunk – ahogy oly sokan teszik az edzéseikkel kapcsolatban –, azok óhatatlanul elmosódottak, pontatlanok lesznek. (És épp ez az, ami az ilyen apró eltérések esetén a leginkább zavaró lehet, nem igaz?) Ha viszont minden teljesítményünkről naplót vezetünk, a kis célok is tiszták és jól körülírhatók lesznek. Az egész folyamat objektív, mérhető előrehaladássá válik. Azok a sportemberek, akik naplót vezettek – legyen az bármilyen egyszerű is –, hirtelen ráébredtek, mire van szükségük ahhoz, hogy minden egyes edzés során egy újabb lépést tehessenek a céljuk felé. Az ő figyelmüket sosem kerülte el az a parányi 1 százalék sem.

Íme, itt a válasz. Valójában az első négy parancsolat értéktelen, ha nem tartod be mindet azért, hogy *fejlődhess* – hétről hétre, hónapról hónapra, évről évre. Nem számít, milyen apróknak tűnnek ezek a lépések. A hónapok, évek során ugyanis ezek összeadódnak. Nos, dióhéjban, a szteroidok nélküli izom- és erőnövelés „titka” az, hogy fokozottan ügyelj a teljesítményedben mutatkozó apró fejlődésekre, és folyamatosan építs rájuk. Ennek pedig legjobb módja az edzésnapló vezetése.

Aki ismeri az írásaimat, az tudja, hogy nagy rajongója vagyok az edzésnapló vezetésének, mert ezzel lehet megállapítani a fejlődést – *különösen, ha izomnövelés a cél*. Mindig is lenyűgözött, hogy a srácok képesek több száz dollárt kiadni értelmetlen kiegészítőkért, de

A vállunk az evolúció során rendkívül mozgékony, sokoldalúan használható izület fejlődött. Sajnos a legtöbb sportember csípőjén egyenes vonalú húzó és toló mozdulatokat végez vele az edzés során. Nem csoda hát, hogy a vállidővel tudásigazán kötött lesz. Ahhoz, hogy a vállad melyekben fekvő szövetet is egészseges és jól mozgathatók maradjanak, végezz körkörös és tekercs mozdulatokat is az edzés során. Nincs szükség gumiköttelekre vagy más felszerelésre – csak mozgasd meg a testedet.



EDZÉSNAPLÓ

NAME: _____
DATE: _____

[illegible]

Extra torbellós:

Megjegyzések:

Összeállítottam egy fegyencedzésnaplót, mert sok sportoló panaszkodott, hogy a hagyományosan elérhető naplók nem passzolnak a saját súlyos edzéshez. Ez a napló sokat jelent nekem, s tonnányi tanáccsal meg nagyon király képekkel pakoltam tele. Több okból is nagyon büszke vagyok rá, de itt és most nem szeretnék rád szózni semmit. Nem kell pont ezt a naplót megvenned ahhoz, hogy naplót vezethess... A saját súlyos edzés szépsége éppenséggel abban rejlik, hogy nem kell megvenned semmit!

Csak szedj elő egy olcsó jegyzetfüzetet, vagy használd a számítógépedet! Ezt viszont, kérlek, tedd meg! Az edző bá kedvéért!

VI. PARANCSOLAT: AKKOR NŐSZ, AMIKOR PIHENSZ, ÚGYHOGY PIHENJ!

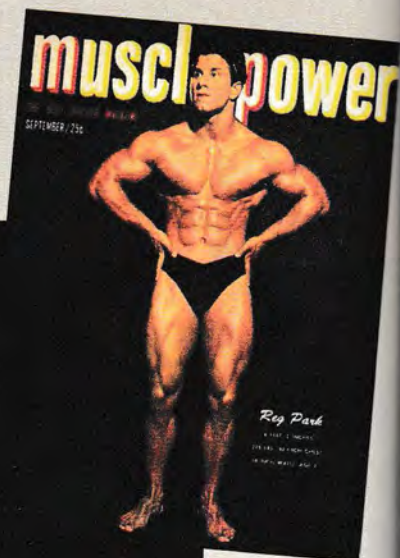
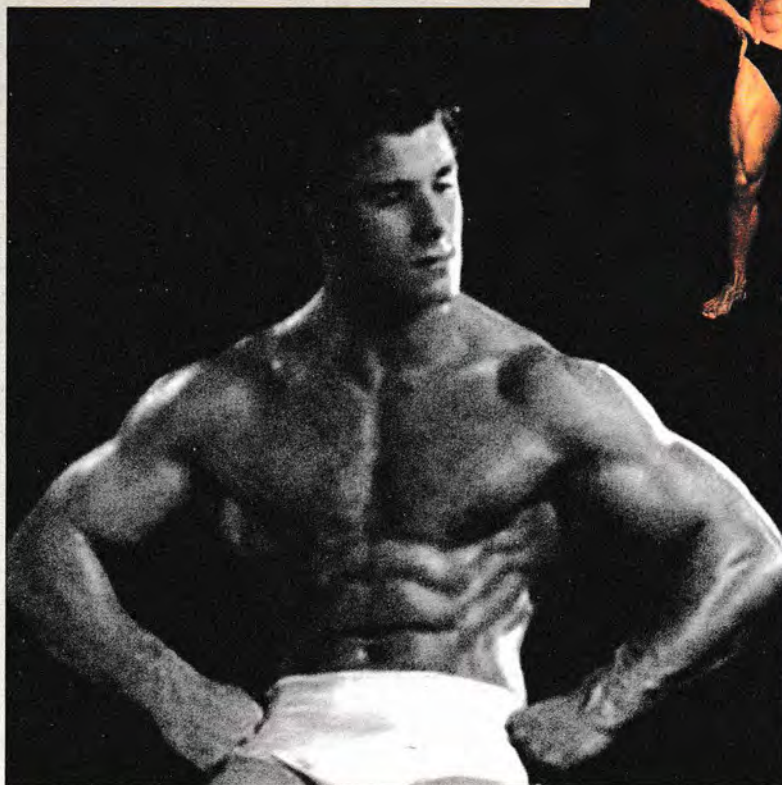
És már megint – a *pihenés* (vagy azoknak, akik szebben tudnak fogalmazni nálam: az „edzésgyakoriság”) kérdése közvetlenül következik az előző kulcsfogalomból, vagyis a *fejlődésből*.

Engedd meg, hogy feltegyek egy egyszerű kérdést. Ha *tényleg* javítani szeretnél az előző edzéseden – eggyel több ismétlés, szebb végrehajtás –, akkor hogy állnál neki az edzésnek? Fáradtan, kimerülten, leverten is belekezdeneél?

A pihenés létfontosságú.
Danny Kavadlo épp
a megérdemelt pihenőjét
tölti a PCC-képzés során.



Reg Park, még a Diabol előtti korszakból. Ezt a testet heti 3 kemény edzéssel építették.



Nem! Ez marhaság! Nyilvánvalóan olyan kipihent és friss szeretnél lenni, amennyire csak lehetséges, hiszen ez kell ahhoz, hogy a létező legnagyobb energiával vethesd magad bele az edzésbe – rekordokat dönteni, ismétlésszámot növelni, megjavítani a személyes csúcraidat!

Tényleg hülye kérdés volt. Naná, hogy nem lehetsz punnyadt, ha a legjobbadat akarod nyújtani, és maximális izomnövekedést szeretnél elérni, igaz?

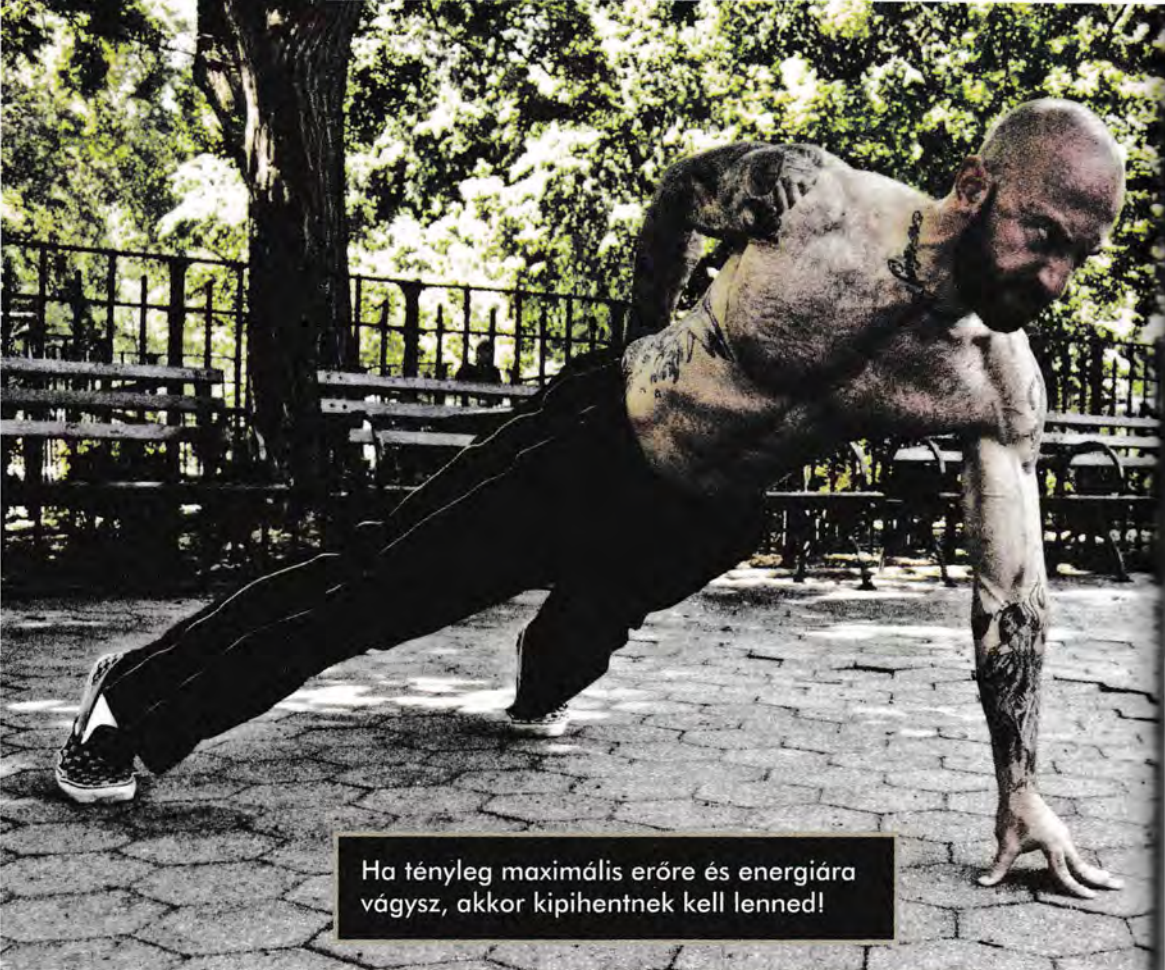
Ez mégis pont az *ellenkezője* annak, amit sok testépítő-növendék tesz, nekik ugyanis a gyúrással foglalkozó újságok átmossák az agyukat. Ennélfogva tipikusan az olyan szétcucozott szteroidfüggők programjait követik, akik heti hétszer edzenek, de akkor úgy, mint

egy punci – így elkeseredetten próbálják kimeríteni az összes mentális és hormonális raktárukat azáltal, hogy többet és gyakrabban edzenek. Némelyek heti négy alkalommal is keményen nekiállnak... aztán csodálkoznak, hogy miért nem fejlődnek!

Nem kell Kojaknek lenned ahhoz, hogy tudd, mi ennek az oka. Nincs szükséged PhD-re molekuláris izomtanból ahhoz, hogy megértsd, miért nem fejlődnek. Azért, mert fáradtak. Az izmaiknak esélyük sincs pihenni és gyógyulni, nemhogy még regenerálódjanak, és növeljék a méretüket, illetve az erejüket. Nagyra becsülöm azoknak a srácoknak az akaraterejét, akik állandóan edzenek, még akkor is, ha ezzel folyamatosan egy helyben pörögnek – én is voltam ebben a helyzetben. Ez részben az edzés varázsára vezethető vissza: annyira függővé válunk a gyakorlás érzésétől, hogy szem elől tévesztjük a célt: az izmaink kimerítését az edzés során. Elfelejtettük azt az egyszerű, ősidők óta ismert izomépítő tényt, amely szerint *az izmaid akkor nőnek, amikor pihensz, nem pedig amikor edzel.*

Hogy mennyi pihenésre van szükséged az optimális teljesítmény érdekében, az függ az életkorodtól, a szervezetedtől, az edzésmúltadtól, más tevékenységeidtől stb. De mankóként adnék pár általános sorvezetőt:

- Ha bármely izmodat egy héten több mint kétszer edzed, az többnyire hibás felfogás, már amennyiben a növekedés a célod.
- Nem számít, hogy milyen gyakran *edzel* – csak az számít, hogy milyen gyakran *fejlődsz*.
- A régi idők testépítői, mint Steve Reeves vagy Reg Park, csupán heti 3 – *kemény* – edzés mellett nőttek hatalmasra. A legnagyobb erőemelők közül sokan a mai napig mindössze heti háromszor edzenek. Ostobaság az az elképzelés, hogy mindennap (vagy napi többször) kell edzened a maximális potenciáloed eléréséhez.
- Ha egy izmot egy héten egyszer edzel keményen – és tényleges fejlődsz is –, az sokkal jobb, mint ha heti négyszer edzed, és közben visszafejlődsz.
- Soha ne eddz egyetlen izmot se keményen két egymást követő napon!



Ha tényleg maximális erőre és energiára vágysz, akkor kipihentnek kell lenned!

- A nagyobb izmoknak tipikusan hosszabb időre van szükségük a regenerálódáshoz, mint a kisebb izmoknak.
- Ha valamelyik izomcsoportod izomlázás, azt ne edzd!
- Az izmok edzése a hormonális és energiarendszereidet is lemeríti. Amikor azt érzed, hogy fáradt vagy, és nincs benned energia, akkor iktass be egy vagy két pihenőnapot a programodba – még akkor is, ha az izmaid rendben vannak.
- Tarts hetente legalább két pihenőnapot a maximális izomnövekedés érdekében – kivéve, ha nagyon alacsony volumennel dolgozol az edzéseiden! Még ebben az esetben is jobb a heti három-négy pihenőnap.
- Egy testépítő programot végső soron a fejlődés alapján lehet megítélni – izomméretben és teljesítményben. Ha keményen edzel, de nem nő az ismétlésszám, akkor iktass be még egy pihenőnapot!

A lényeg: az izomnöveléshez folyamatosan javítani kell a teljesítményedet azáltal, hogy nagyobb terhelést érsz el kevés szett alatt. Ehhez pedig *az izmaidnak és a testednek pihenésre van szüksége*. A pihenés fontosabb darabja a kirakósnek, mint azt a legtöbb sportoló gondolná – a téveszméiknek pedig az az eredménye, hogy soha nem kerülnek közel a képességeik maximális kiaknázásához.

VII. PARANCSOLAT: HANYAGOLD A TÖKÉLETESEN „TISZTA” ÉTKEZÉST!

Nos, hölgyeim és uraim, elérkeztünk végre az étrendhez is. Az ezzel kapcsolatos meglátásom igen távol áll az elfogadottól... Érzem, ahogy ezen sorok írása közben gyűlik bennem a harag és a düh. Ez pedig tök jó érzés, úgyhogy folytassuk!

Olvass bele bármelyik izom- vagy fitnessmagazinba, és azt fogod hinni, hogy a tömegnöveléshez a legtökéletesebb étel a csirkemell brokkolival – de persze tegyünk még mellé egy kis köretet is! Ja, és sok vízre is szükség van, hogy jobban csússzon.

Mekkora baromság már ez?!

Ha izmot akarsz növelni, akkor az ún. „szemét” kaják nem csupán elfogadhatóak, hanem kifejezetten pozitívan *anabolikus* (építő) hatásúak. A *Fegyencedzés* második kötetében írtam a börtönétrendről, és elmeséltem azt is, hogy néhány felettébb izmos és igen erős sportoló miképpen tudta fenntartani az elképesztő fizikumát ezzel az étrenddel is, amely a fitnessvilág szempontjából több okból is tökéletesen elégtelennek tekinthető. Hadd mondjam el, hogy ha azok a srácok mindennap csak egy kevéske „hulladék” kaját ehettek volna, bármit odaadtak volna érte! Tisztában voltak vele ugyanis, hogy az táplálja a növekedés tüzét.

A modern testépítővilág egyik legnagyobb szenzációja egy srác, aki – legalábbis manapság – Kali Muscle-ként ismert. Kali 175 centi magas, és a San Quentinben több mint 110 kilót nyomott – hasiz-



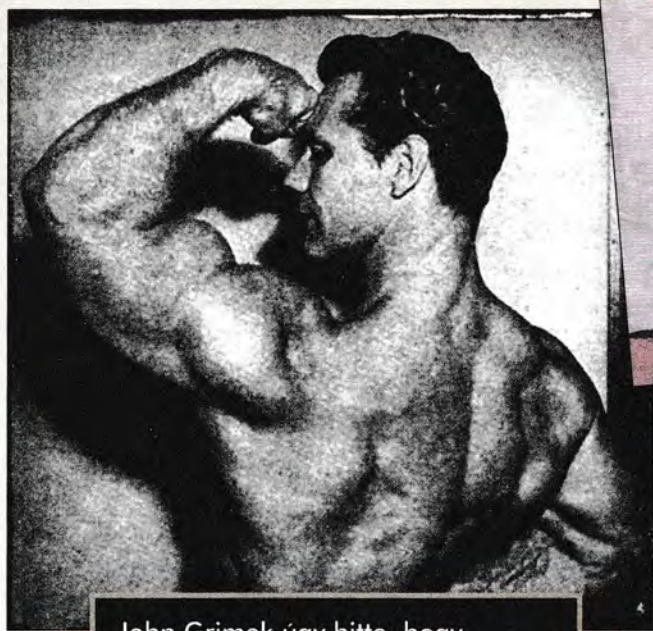
Az izom a tesztoszteron hatására nő,
a tesztoszteron pedig koleszterinből
képződik. Gyerünk, kapj be egy szeletet!

mokkal együtt. A súlya ellenére a srác elsajátított mindent, amit csak lehetett – egy olyan börtönkultúrában, amelyet a saját súlyos edzése szelleme hatott át –, és még most is képes elképesztő saját testsúlyos mutatóványokra, mint például az őrszemhúzódzkodásra és a zászlóra. Kali azt állítja, hogy akkor kezdett el igazán növekedni, amikor börtönbe került, és elkezdte feltölteni a szervezetét az olyan „mocskos”, magas szénhidráttartalmú kajákkal, mint például a Dunkin’ Stix és a Honey Buns márkanévű előrecsomagolt édességek, a rámen (kínai eredetű, instant változatban is gyártott tészta, illetve a belőle készült japán leves) és a tonhalas szendvics. Elmondása szerint ezek a magas kalóriatartalmú „szemét” kaják olyan hatással voltak a vézna testére, hogy a börtönévek alatt teljesen elutasította a szteroidok használatát. Egyszerűen nem volt rájuk szüksége.

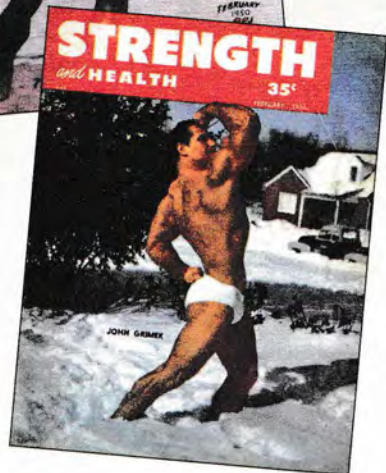
Kali nem örült. Igaz, amit állít. Nem új elképzelés az, hogy egy kis „hulladék” kaja jól tesz az edzésednek. A régi idők erősemberei közül sokan olyan ételeket fogyasztva nőttek nagyra, amiket manapság

nem sokra tartanak. A Saxon tesók az étrendjük állandó szereplőjeként minden nap sütit ettek és sört ittak. John Grimek utazás közben mindig tartott magánál extra méretű Hershey's csokit – vészhelyzet esetére.

És dobjunk hozzá még egy kis zsírosat is, mit szólsz? Ne hanyagold tovább a *valódi* „izomkajákat”, mint a vörös hús, a tojássárgája, a sonka, a sajt és a kolbász! Röhögnöm kell, amikor látom, ahogy a vézna srácok több ezer dollárért öntenek le a torkukon aminosavakat és fehérjeporokat, reménytelenül küzdve azért, hogy nagyra nőjenek. Amit a kiegészítőket gyártók (és szolgálók, a fitnessmagazinok) soha nem fognak bevallani, azzal az alapvető ténnyel a bolygó összes endokrinológusa tökéletesen tisztában van: a tesztoszteron – remélem, rémlik, hogy ez az izomépítő hormon – *koleszterin*ből szintetizálódik. Így igaz... Ha nem viszel be elegendő koleszterint magas zsírtartalmú kajákból, a tested nem tud tesztoszteront termelni, és így nem képes izmot se építeni.



John Grimek úgy hitte, hogy a csokoládé kiválóan építi az izmot. Mekkora hülye volt, nem igaz?



A vegák mindig amiatt nyűglődnek, hogy a hús tele van patogénnel és más hasonló dolgokkal, azonban ezek nemhogy nem ölnek meg minket, de friss kutatások kimutatták, hogy a vörös hús lehet a felelős a fajunk abnormálisan hosszú élettartamáért. Éhező őseink szó szerint adaptálódtak a hússzeletekhez, amelynek során szuper-immunitást szereztek.

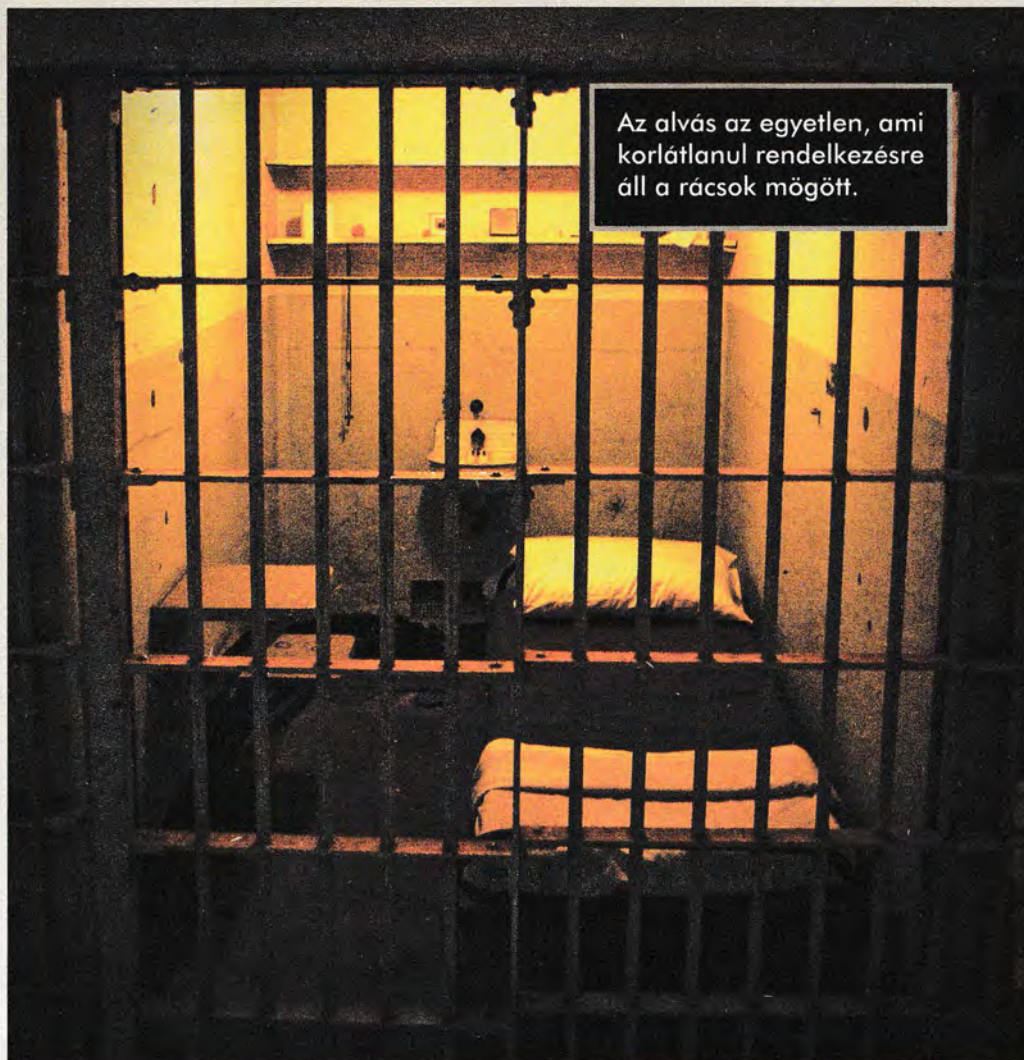
Azt nem mondom, hogy dagadt disznó módjára egész nap „szemét” kaját kéne zabálnod (habár lehet, hogy mégis, ha képtelen vagy súlyt szedni magadra) – amennyiben nagyra akarsz nőni, kiegyensúlyozott, szabályozott étrendre lesz szükséged. Ha folyton „tisztán” kajálsz, azzal csak a növekedésedet gátolod. Tehát mindennap csapj hozzá egy kis „szemetet”, ha *nőni* akarsz.

Úgyhogy nyomás hamburgerért és sütiért! Pár órával később életed legjobb edzésében lesz részed. Még az is előfordulhat, hogy nőni is elkezdesz...

VIII. PARANCSOLAT: ALUDJ TÖBBET!

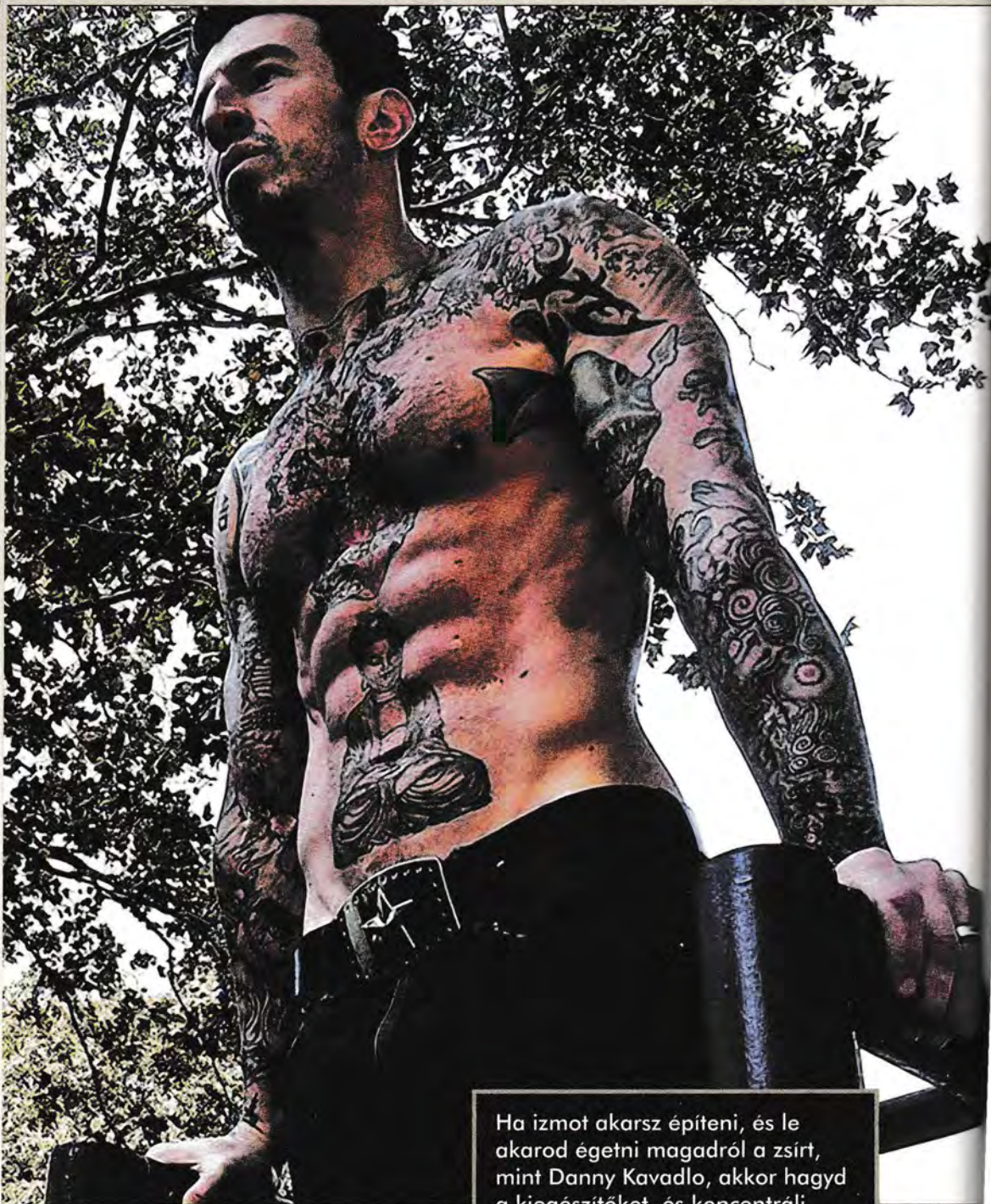
A *Fegyencedzés* megjelenése óta elárasztanak a börtönlétákkal kapcsolatos kérdésekkel. Ez egy olyan téma, amire sokan – és főleg a srácok – nagyon kíváncsiak. Hogy lehet az, hogy a börtönléták képesek nőni, és a masszív izomtömegüket meg is tudják tartani, miközben a kinti srácok – akik kiegészítőket is szednek, és tökéletesen felszerelt edzőtermekbe járnak – képtelenek bármiféle növekedésre?

Számos indokot tudnék felhozni erre. A rutinszerű kaja és munka az egyik. A motiváció, hogy keményen eddzenek, egy másik. A zavaró körülmények hiánya szintén egy. De létezik egy sokkal jelentősebb ok is. Számtalanszor kérdezték már tőlem, hogy van-e a szteroidoknak természetes alternatívájuk, és erre mindig ugyanaz a válaszom: igen, csak azt nem lehet megvásárolni sehol. *Alvásnak* hívják. Ennek során az agyad lényegében arra utasítja a testedet, hogy termeljen teljesítményfokozó anyagokat.



Az alvás az egyetlen, ami
korlátlanul rendelkezésre
áll a rácsok mögött.

A rabok úgy alszanak, mint a királyok. Nem állítom, hogy ez helyes, mégis ez a helyzet. A rácsok mögött, ha lámpaoltás van, akkor mész aludni. Ez minden intézményben ugyanakkor történik – óraműpontossággal. Lényegében az őseink is ugyanígy éltek – lemegy a nap (lámpaoltás), és az agy, valamint az idegrendszer átvált a jól megérdemelt újratöltő üzemmódba. Néhány rab akár tíz órát is alszik éjjel, és gyakran még napközben is szunyókálnak egyet a legjobb eredmények érdekében.



Ha izmot akarsz építeni, és le akarod égetni magadról a zsírt, mint Danny Kavadlo, akkor hagyd a kiegészítőket, és koncentrálj a több alvásra!

Odakint teljesen más a helyzet. A srácok szabályozni tudják az őket körülvevő fényt izzókkal, lámpákkal, LCD-tévékkel, laptopokkal és telefonokkal. Ha ahhoz van kedvük, egész éjjel csavarognak és piálnak, buliznak, vagy Netflix-videókat néznek. Ennek eredményeképpen manapság a legtöbb ember alvásmintája – de különösen a fiataloké – tökéletes káosz. És csodálkoznak, hogy miért szenvednek álmatlanságtól meg alvásproblémáktól... Fogalmuk sincs róla, hogy mi történik éppen! Egyáltalán nincs megszokott rutin, és egyértelműen keveset alszanak – az átlagos modern amerikai kevesebbet alszik hét óránál, gyakran jóval elmaradva ettől a szinttől.

Az edzésről írok gyakran egy kalap alá veszik a pihenést és az alvást. Ez nagy hiba. Az alvás egy különleges fiziológiai állapot. Tíz perc alvás nem egyenlő tíz perc pihenéssel... vagy húsz perc pihenéssel... vagy akár egy óra pihenéssel. Az alvás során a testünk és az agyunk *minden* pozitív hatásból részesül, amit pihenéssel elérhetünk – ugyanakkor visszafelé ez nem igaz. Tévedés ne essék! Nagy rajongója vagyok a tervezett pihenésnek (lásd a VI. parancsolatot), de nincs az a pihenésmennyiség, ami felérne az alvás hatásaival. Amikor alszol:

- Az agyad *növekedési hormont* (NH) termel – ez az utcákon veszélyes, drága és illegális, ha viszont szundítasz egyet, akkor egészséges és ingyenesen elérhető.
- Az agy *természetes melatonin* termel – amely valószínűleg a tudomány által ismert legerőteljesebb immunrendszer-erősítő és gyógyító hatású összetevő. (Amellett, hogy segít az izmok gyógyulásában, a magas melatoninszint még a rák ellen is véd. Ez a cucc maga a csoda!)
- Amikor alszol, az agyad *luteinizáló hormont* (LH) termel, amely (a srácoknál) erőteljesen stimulálja a mogyorók interszticiós sejtjeit, hogy termeljenek tesztoszteront – ami a testépítésben az abszolút favorit kémiai erőmű.

És ez csak egy kis ízelítő volt abból, amit az alvás tehet egy testépítőért. Az alvás az izomnövekedés sarokköve – és ha ez még nem győzött meg arról, hogy próbálj többet aludni éjjel (a napközbeni szundítások is tökéletesek), akkor ehhez mit szólsz: *a hosszabb alvástól szélsőbb leszel.*

Ezzel a legtöbben nincsenek tisztában, de az alvás-ébrenlét ciklusok az evésmintát is befolyásolják. Régen, amikor a fajunk kifejlődött, a gyümölcsök érése késő nyárra esett – amikor a napok a *leghosszabbak* voltak. Ebben az időszakban az őseink megpróbálták bezabálni az összes magas szénhidráttartalmú gyümölcsöt, amit csak találtak – ezzel töltve fel a testzsírraktáraikat, ami védelmet biztosított a közelgő kemény, éhezéssel teli téli időszak során.

Manapság (a rácson kívül) szinte mindenki elképesztő hosszúságúra nyújtja a napsütéses időszakot a lakásában található elektromos fényekkel, mesterségesen, nem is beszélve a villogó tévéképernyőkről, számítógépes játékokról stb. Ennek eredményeképpen a paleolit agyuk még mindig úgy véli, hogy a késő nyári szakaszban ragadtak – *egész évben.* Ezért erre reagál, folyamatosan pumpálva a neurotranszmittereket és a hormonokat, amelyek arra ösztökélnék, hogy az összes elérhető szénhidrátot magunkba tömjük. Nem csoda, hogy a srácok képtelenek tartani az étrendjüket. Az agyuk megpróbálja őket rávenni az evésre, hogy ezáltal valahogy túléljék a telet!

Kerülj ágyba korán, és a belső naptárad rögvest nem fogja úgy gondolni, hogy gyümölcsszezon van éppen – észre fogod venni, hogy hirtelen már nem sóvárogsz annyira a szénhidrátok után. Ez tényleg beválik.

Alvás hatására a zsírsejtjeid pedig *leptint* – amelyet gyakran „zsír-égető hormonnak” neveznek – bocsátanak ki. Ez szabályozza a testzsírfelhasználást, és beindítja az energia testzsírból történő előállítását. Szundíts egyet, mielőtt áttérnél a következő parancsolatra! Az is lehet, hogy kockahasad lesz, mire felébredsz.

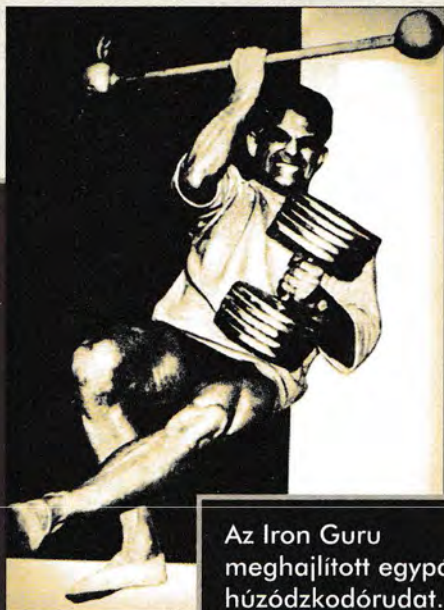
IX. PARANCSOLAT: NE CSAK A TESTED, AZ ELMÉD IS ERŐSÍTSD!

Ez egy közhely. Az *elme* szerepe az edzésben annyira alapvető, hogy számos könyv még csak ki sem tér rá. A klasszikus kor testépítői azonban minden bizonnyal tisztában voltak vele, és tökéletesen meg is értették a lényegét. Vince Girondát – másik nevén „Iron Guru”-t, aki a valódi bajnokok, többek közt az első Mr. Olimpia, Larry Scott edzője is volt – egyszer megkérdezték, hogy szerinté mi a tökéletes kiegészítő. A válasza így hangzott:

„...egyetlen kiegészítőket gyártó cég sem rukkolt még elő olyan pirulával vagy porral, amely felér az elme erejével. Megfordítva a dolgot, az elme felér és túltesz bármely étrend-kiegészítőn... ha ezt szeretnéd az elmédől.

Azok a súlyok soha nem akartak tőlem semmit. Soha nem suttogtak a fülemben. Soha nem mondták azt, hogy: »Csinálj velem bicepszhajlításokat! Csináld ezt heteken át négyszer vagy még többször!« Én irányítom a súlyokat. Én irányítom a testemet. Értve? Kell ehhez még bármit hozzáfűznöm?»

(Musclemag, 132. szám, The Wild Physique rovat)



Az Iron Guru meghajlított egypár húzódkodórudat. Ez tutira igaz.

Isaac Newton megtanított minket arra, hogy egy nyíl egyenesen és örökké száll – hacsak külső erők (mint a súrlódás, a gravitáció stb.) meg nem állítják. Őszintén úgy vélem, az emberi elme is így működik. Megfelelően halad a helyes irányba – *amíg negatív hatások ebben meg nem gátolják*. Ezek a negatív hatások a destruktív ötletek és a káros képzelgések. A saját testsúlyos edzés kapcsán ezen képzelgéseknek *hat* fő csoportjuk van, amelyek elcseszhetik az edzésünket – vagy akár teljesen fel is adhatjuk az egészet miattuk.

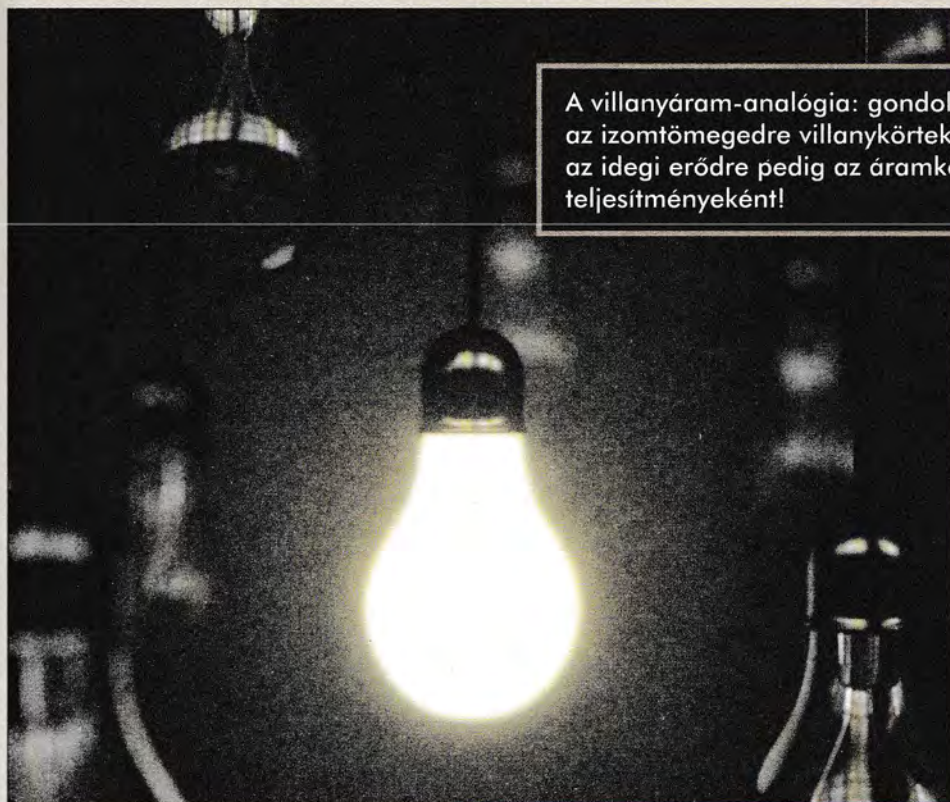
A sikeres edzésünk kulcsát e negatív képzelgések – én edzésdémonoknak hívom őket – leküzdése jelenti. A téma túl mély ahhoz, hogy egy blogbejegyzésben vitassuk meg, de aki kíváncsi rá, az bővebben olvashat róla a *Fegyencedzés* második kötetének 20. fejezetében, amely *Az elme: Szökés az igazi börtönből* címet kapta.

X. PARANCSOLAT: KONCENTRÁLJ A NYERS ERŐRE!

Ha rövid összefoglalóra vágysz, íme: az *erőnövekedés* leggyorsabban az *idegrendszer* edzésével érhető el. A *tömegnövekedés* leggyorsabban az *izmok* edzésével érhető el. Az előző kilenc parancsolat során megismertettelek a legjobb, legerőteljesebb stratégiákkal, amelyeket az izmaid edzése kapcsán kipróbálhatsz.

Vajon ezzel azt akarom mondani, hogy egy időre hanyagold az erőedzést, ha az egyetlen célod a növekedés? Nem. És el is árulom, hogy miért.

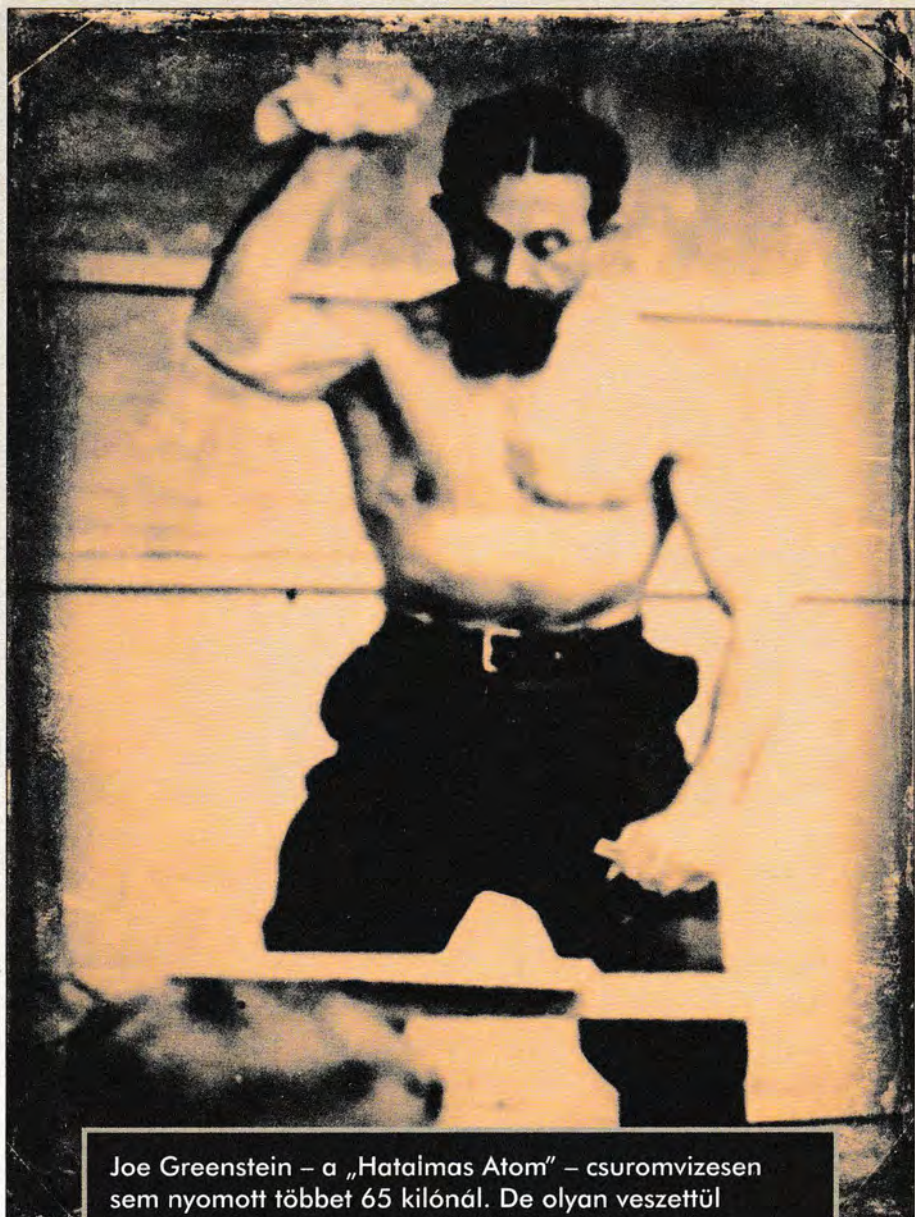
Az idegrendszer és az izomrendszer közti kapcsolat egy kicsit olyan, mint az áramkör (ami itt az idegrendszer szimbóluma) és a villanykörte (tehát az izmok) közti viszony. Minél inkább növeled az áramkör teljesítményét, annál fényesebben fog világítani a körte. Hasonlóképpen, minél jobban megerősíted az idegrendszert (*a javuló motorika és a neurális facilitáció által*), annál keményebben fognak összehúzódni az izmaid, és annál erősebb leszel.



A villanyáram-analógia: gondolj az izomtömegedre villanykörteként, az idegi erődre pedig az áramkör teljesítményeként!

Egy testépítő elsődlegesen az izmait edzi – folyamatosan nagyobb és nagyobb villanykörteket vesz. Egy erőatléta elsődlegesen az idegrendszerét edzi – megtartja a kis villanykörtét, és növeli az áramkör teljesítményét. Lehetnek hatalmas erejű izzóid is, amelyek azonban picikék – pont úgy, ahogy léteznek emberfeletti erejű erőatléták is, akiknek viszonylag kicsik az izmaik.

A következő a helyzet: bizonyos szemszögből nézve mindkét sportoló ugyanazt szeretné – több „fényt”, ami az analógiánkban az izmok nagyobb munkateljesítményét jelenti. Azok a sportolók, akik igazán maximális erőre vágnak, az izmaikat is edzik – nagyobb körteket vesznek. Láthatod ezt az erőemelésben, a súlyemelésben és a hasonló erőversenyeken: ahogy nő a sportolók ereje, úgy növekszik a testtömegük is, és emiatt a karrierjük során gyakran egyre magasabb súlycsoportokban versenyeznek. Egy erős, nagy sportoló mindig erősebb, mint erős, ám kicsi társa.



Joe Greenstein – a „Hatalmas Atom” – csuromvizesen sem nyomott többet 65 kilónál. De olyan veszettül erős volt, hogy kalapács nélkül is ki tudott cserélni egy gumit egy kocsin. Pusztán a kilégzésével képes volt szétörni egy három körben a mellkasára tekert acélláncot. Acélrudakat hajlított, és szögeket nyomott át fenyődeszkákon egy kézzel (fent). Ha a nagy izmok és a nagy erő ugyanazt jelentené, ez lehetetlen lett volna. A villanykörtéi kicsik voltak, de, a fenébe is, a teljesítménye bizony maximumra volt tekerve!

A másik végéről nézve a dolgot, a testépítők több „fényt” szeretnének (jobb izommunka-teljesítményre való képességet), mivel ennek segítségével keményebb gyakorlatokat végezhetnek, és nehezebb súlyokat emelhetnek, ezáltal nagyobb ingert adva az izmaiknak, hogy azok még jobban adaptálódjanak – s így egyre hatalmasabb és hatalmasabb muszkliaik legyenek. Ez mindenki számára nyilvánvaló: minél nagyobbra nő egy testépítő, annál komolyabb súlyokkal kell dolgoznia, hogy megtartsa az izomtömegét, és továbbra is fejlődni tudjon.

Másképp fogalmazva: ha annyi izmot akarsz magadra pakolni, amennyit a genetikai potenciálad enged, akkor nem elég, ha csak az izmaidat edzed. Az idegrendszeredet is edzened kell – legalább néha.

Megfigyelted már, hogy amikor a srácok elkezdnek gyúrni, három-hat hónapig fejlődnek és nőnek tőle, aztán megreked a folyamat? Nos, ezért. Szó szerint *elfogy az erejük*. Az, hogy milyen keményen tudod edzeni az izmaidat – mennyire tudod megterhelni őket –, részben azon is múlik, hogy milyen erős vagy. Ha a kezdők az *izmaik* helyett inkább az *idegrendszerük* edzésének szentelnék a következő három-hat hónapot, és növelnék az erejüket, akkor azt vennék észre, hogy utána vissza tudnak térni a testépítő típusú edzéshez, és további növekedést tapasztalhatnának.

A klasszikus testépítők mind tisztában voltak a méret és az erő közti kapcsolattal. Sokan közülük évi három-hat hónapot kizárólag az idegrendszerük edzésének szenteltek, hogy olyan elképesztően erősek legyenek, amennyire csak lehetséges – nem törődve ezen időszakban az izmaik méretével. Mások tiszta erőedzést végeztek a testépítő edzéseik *mellett*, akár külön-külön edzéseken, akár keverve a kettőt. Napjaink sikeres testépítői ugyanezt az elvet követik – keverik a „hipertrófiát” (növekedés) az „erőedzéssel”. Tisztában vannak vele, hogy egyik sem működhet igazán jól a másik nélkül.

Hogy mi ennek az egésznek a lényege? Egyszerű. Az izmok edzése hozza a méretet, de *erőnövekedés* nélkül a fejlődésed nem tart sokáig. Nagyobb izomtömeget szedhetsz magadra, ha váltogatod (vagy összekevered) a tisztán saját testsúlyos erőedzést – amely során az idegrendszeredet edzed – a saját súlyos testépítő edzéssel.

A következő kérdés pedig az: *hogyan* kell edzened az idegrendszeredet tiszta erőnövelésre a saját testsúlyos technikák segítségével?

Mindjárt azt is elárulom, főnök! Szerepel a könyvben egy speciális útmutató, amelyben az összes stratégiát bemutatom, amelyek az áramkör teljesítményének feltekeréséhez (vagyis a méretnövekedés nélküli erőnöveléshez) szükségesek! Olvasd el *A demokratikus alternatíva... Hogyan válj a lehető legerősebbé tömegnövelés nélkül?* című fejezetet!

Ismétlésképpen, íme, egyben az én tízparancsolatom:

A SAJÁT SÚLYOS IZOMTÖMEG-NÖVELÉS TÍZPARANC SOLATA

- I. Szeresd az ismétléseket!
- II. Dolgozz keményen!
- III. Végezz „egyszerű”, azonban összetett gyakorlatokat!
- IV. Korlátozd a szettek számát!
- V. Koncentrálj a fejlődésre – és írd edzésnaplót!
- VI. Akkor nősz, amikor pihensz, úgyhogy pihenj!
- VII. Hanyagold a tökéletesen „tisztá” étkezést!
- VIII. Aludj többet!
- IX. Ne csak a tested, az elméd is erősítsd!
- X. Koncentrálj a nyers erőre!

Nem irigylem napjaink újonc testépítőit. Akkora információtúltengés van, mint még soha! Ha bombáznak az egymásnak ellentmondó információkkal, amelyek ömlenek rád a magazinokból, a tévéből, a barátaidtól és az internetről, akkor nagyon kegyetlen feladat rálelni egy olyan következetes testépítő filozófiára, amely valóban működik.

Ez a tíz szabály rendkívül egyszerű. Ha minden testépítő követné őket, tonnányival több izom lenne Amerikában pár héten belül.

3

„COACH” WADE TÉSTRÉSZTAKTIKÁI

Oké, tesó. Sokat dumáltunk már a saját súlyos izomnövelés *elméletéről* – most elég a sóderből, beszéljünk inkább az *eszközökről*! Aki kinyit egy izommagazint, egyből megtudja, melyik géppel vagy kézi súlyzóval végzett gyakorlat dolgozza meg a mell- és hátizmát, vagy bármely másikat, viszont azoknak a testépítőknek, akik komolyan gondolják, hogy saját súlyos gyakorlatokra adják a fejüket, talán fogalmuk sincs, milyen lehetőségeik vannak. Nem kell aggódni, elmondom. Ebben a fejezetben a tizenegy fő testrész technikáit fogjuk sorra venni.

Tisztán saját súlyos technikákat, haver. Nincs több kifogás.

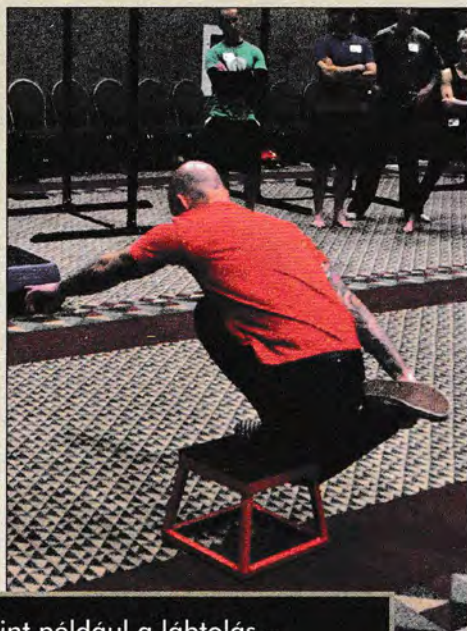
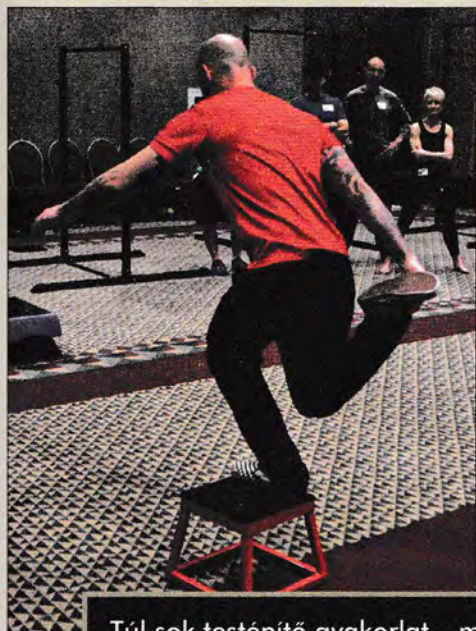
NÉGYFEJŰ SÁRKÁNY

A négyfejű combizmok fejlesztésére a guggolás a legjobb módszer – és az egylábas guggolás a király, lassú mozdulattal teljesen leereszkedve, míg a vádli és a combhajlító egymáshoz nem nyomódik. Utána pedig nyomd vissza a dugattyút: nincs rugózás, nincs hintázás. A saját súlyos alapedzésedet a progressziókra kell építeni, hogy eljuthass eddig a gyakorlatig.

Al Kavadlo lelkes támogatója a sarokfogásos egylábos guggolásnak alapvető lábtolós saját súlyos gyakorlatként. Ennek végrehajtása úgy történik, hogy az egyik sarkadat a fenekednél tartod, közben leguggolsz, addig, míg ugyanazon láb térdé meg nem érinti a talajt. Könnyűnek tűnik a gyakorlat, ahogy Al csinálja – pedig nem az. A sarokfogásos egylábos guggolás fantasztikusan építi a négyfejű combizmokat és a farizmokat, s nehézség tekintetében minden kétséget kizáróan hasonló szinten van, mint az egylábos guggolás. Haladó sportolók tovább nehezíthetik, ha felállnak egy dobogóra – ez radikálisan megnöveli a mozgástartományt. Al ezt „óriás sarokfogásos egylábos guggolásnak” hívja! (Biztos vagyok benne, hogy ő találta



A saját testsúlyos guggolás minden lábedzés alapja – és egyben minden mozgásé is. Tökéletesítsd az alapokat, mielőtt továbblépnél a haladó változatokra, mint például az egylábos pisztolyra!



Túl sok testépítő gyakorlat – mint például a lábtolás – alkalmaz rövid mozgástartományt. Habár ez növeli az izmokat, nem tesz jót az ízületeknek. A teljes tartományt használó saját súlyos guggolások, mint például az óriás sarokfogásos egylábos guggolás, bedurrantják a négyfejű combizmokat, miközben hatalmas erőt és ellenálló képességet fejlesztenek ki az inakban és a kötőszövetekben.

ki a nevet.) Ez a gyakorlat pont ugyanolyan kellemes, csak még nagyobb izmokat növeszt.

Más értékes alapgyakorlatok tipikusan a láb mozgásán alapulnak – a robbanékony ugrás tökéletes példa erre. Az ugrások nem csupán a robbanékonytságot, a sebességet és az ízületek erejét növelik, de remekül hatnak a guggolásra is. Mit szólsz ezekhez:

- dobozra ugrás;
- súlypontemelkedés;
- guggolásból ugrás;
- felugrás felhúzott térdrel;
- terpeszugrás;
- távolugrás;
- egylábos ugrás stb.?

Minden ugrás megdolgoztatja a vádlikat, a farizmokat, a combhajlítót és a csípőt is – voltaképpen a robbanékony ugrásokat teljes

testes mozgásoknak kéne nevezni: vond be a karodat is a mozgásba! A robbanékony edzés során az ismétlésszám maradjon alacsony (3-5), a szettek száma pedig közepes (5 körül), hogy fenn tudd tartani az erőteljes, friss rugózótechnikát! (A *Fegyencedzés* harmadik része a saját súlyos robbanékony gyakorlatok progresszióiról fog szólni teljes mértékben. Felbecsülhetetlenül értékes lesz a küzdősportolók, a focisták – és lényegében minden elszánt sportoló – számára. Figyeld, hogy mikor jelenik meg!)

Vajon ezek az alapok – az egylábas guggolás és a robbanékony gyakorlatok – elég terhelést tudnak biztosítani, hogy nagyra nőjenek a négyfejű combizmaid? Naná! Juss el lábanként 2 szettig és 20 ismétlésig a mély egylábas guggolásból, ezt pedig kövesse 5 szett súlypontemelkedés, ahol 65 centit versz a sima felnyúlásodra. (Egyébként a valódi súlypontemelkedést a kinyújtott karod legfelső pontjától mérik, nem pedig a földtől. Ha nem tudod, hogyan kell végrehajtani a súlypontemelkedést, keress rá az interneten a „Sargent-teszt” kifejezésre.)



Tom Platz volt a büszke tulajdonosa a világtörténelem legizmosabb lábainak. A testépítő cikkek mindig ódákat zengtek az olimpiai rúddal végzett guggolás iránti megszállottságáról, de az írók hajlamosak elfeledni, hogy nagy rajongója volt a Sissy-guggolásnak is. Ha ő nem hanyagolta ezt a gyakorlatot, neked sem lehet kifogásod ellene...

Mire ez összejön, egyet fogsz érteni velem. Ha bárki azt állítja, hogy a saját súlyos edzés nem fejleszt erős, funkcionális lábakat, kérd meg, hogy csinálják utánad – és élvezd, ahogy elbukik a sok hitetlen!

Az edzőtermi testépítők szeretik izolálni a négyfejű combizmaikat olyan, géppel végzett szalagszagató gyakorlatokkal, mint például a lábnyújtás. Vannak erre kiváló saját súlyos alternatívák is – ismerkedj meg a *Sissy-guggolással*!

Az eredeti Sissy-guggolást elég nehéz körülírni – megpróbálom mégis megtenni, de valószínűleg jobb, ha megnézel párat a neten található videókból. (Ha keresgél, ügyelj rá, hogy néhány edzőteremben külön Sissy-guggolóállomások is vannak, azonban ironikus módon ezekben a halálcsapdáknak lehetetlen normálisan elvégezni a gyakorlatot. Szóval, inkább igyekezz kerülni őket!) Íme, a leírása! A megfelelő egyensúly miatt fogj meg egy stabil tárgyat, és állj lábujj-hegyre! Hajlítsd be a térded, de anélkül, hogy behajlítanád a csípődet – ez azt jelenti, hogy kezdj hátradőlni, miközben a térdedet a talaj irányába előretolod. Néhány sportoló olyan erős inakkal rendelkezik, hogy a térdével meg tudja érinteni a talajt! A lábedzést fejezd be 2x20 Sissy-guggolással, és a négyfejű combizmaid villámgyorsan alakot fognak ölteni. Nekem nem ez a kedvenc gyakorlatom, viszont a régi idők nagyjai esküdtek rá, a mély térdhajlítással egyetemben. Az „Iron Guru”, Vince Gironda is, aki az aranykor nagy testépítő ideológusa és az ifjú Schwarzenegger edzője volt! Senkinek nem engedte, hogy az edzőtermében olimpiai rúddal guggoljon!

Hogy miért hívják „Sissy-guggolásnak”? Erre két magyarázat is adódik. Az egyik szerint a gyakorlat a mitológiai Szisüphosz királyról kapta a nevét, akit arra kárhoztattak, hogy hátralévő életének minden napján egy szikladarabot görgessen fel egy hegyre, hogy aztán a kő éjjelente mindig visszaguruljon. (Feltételezem, hogy a Sissy-guggolás testhelyzete kissé hasonlít arra, amikor a hátaddal tolsz valamit – mintha egy kocsit tolnál fel egy dombra a hátaddal nekitámaszkodva.) A kevésbé irodalmi – és valószínűleg a helyes – etimológia szerint ez a gyakorlat a négyfejű combizmokat olyan izolált helyzetbe rendezi, amely mellett elképesztően nehézé válik a technika, és így még egy nagy, erős ember is puhánynak (angolul: „sissy”) tűnik.

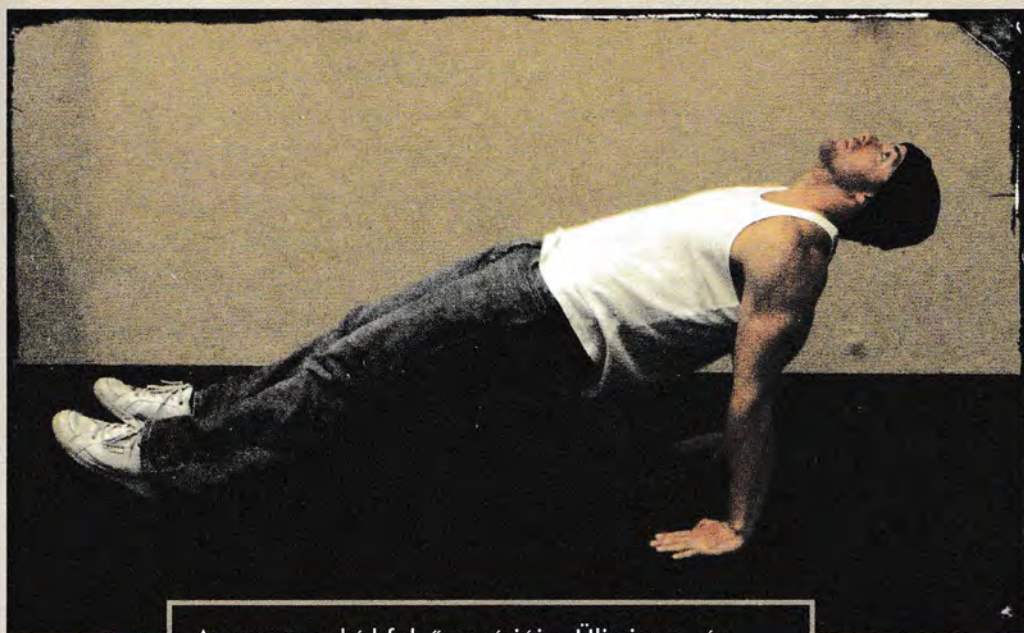
COMBHAJLÍTÓK: BÜSZKÉN FORDULJ OLDALRA!

„A saját súlyoddal nem tudod megdolgozni a combhajlítóidat...” – évek óta hallom az efféle ostobaságokat olyan srácoktól, akiknek egyszerűen nincs erre jó ötletük. Az igazat megvallva számos olyan sportolóval találkoztam, aki saját súllyal edzett, mégis elképesztően izmos volt a lába hátsó fele. Van értelme, ha belegondolsz: az emberi test évmilliókon át fejlődött, mielőtt feltalálták volna az olimpiai rudat – mégis, mi az istenért lennének akkor ott azok az izmok, ha nem lehetne velük mit kezdeni?! Úgyhogy igen, meg tudod dolgozni a combhajlítóidat saját súllyal.

Kezdeképpen elmondom, hogy a combhajlító egyik legfőbb szerepe a négyfejű combizmok támogatása a guggoló mozdulatok során. Az antagonista izmoknak jellemzően nem egy időben kell dolgozniuk az adott végtag mozgásakor, a guggolás során a combhajlító és a négyfejű combizmok mégis *együtt* lépnek működésbe – király! A kinéziológia törvényeinek ilyenfajta megszegését *Lombard-paradoxon*-nak hívják; ez azt jelenti, hogy ha saját súlyos guggolásokat csinálsz, akkor megdolgozol a combhajlítóidat is! Mert guggolsz, ugye?

A saját súlyos guggolásprogressziók mellett a másik alapgyakorlat, amellyel a combhajlítóidat fejlesztheted, a híd. Ez a világ legfontosabb erőgyakorlata. A híd ugyanis megdolgozza a teljes hátulsó lánc izmait, és ebbe beletartoznak a combhajlító is, amelyek a csípőnél dolgoznak, hogy hátranyomják a törzset, és a térdnél, hogy behajlítva tartsák a lábat a terhelés során. Gyakran láthatod, hogy a gyakorlatot végrehajtók lábujjhegyre emelkednek a híd közben – ez hiba. Ökölszabályként elmondható, hogy a négyfejű combizom a *lábujjakra* keresztüli nyomás által aktiválódik – a combhajlító pedig a *sarkakon* keresztüli nyomás által. Ahhoz, hogy megdolgozz a combhajlítóidat, és aktiváld a teljes hátulsó láncot, mindig a sarkadból nyomj a híd során!

Természetesen a híd nem csupán egyetlen mozdulat, hanem egy egész mozdulatcsalád. Az a hídfajta, amelyik különösen jól stimulálja a combhajlítókat (nem is említve a tricepszet!), az egyenes híd.



Az egyenes híd felső pozíciója. Ülj vissza, és nyomd fel magad a sarkaidon keresztül! Maradj a nagy ismétlésszámnál, míg a combhajlítód füstölni nem kezdenek!

Ha bárkinek problémát okoz a combhajlítói edzése, 4-5 szett egyenes hidat javaslok 20 lassú, pontos ismétléssel, utána pedig sprintsorozatokot vagy (ami még jobb) dombfutást. Ezek bőven fognak izmot pakolni a pálcikákra!

A combhajlítód – vagy ahogy a stréberek hívják: *biceps femoris* – a hátulso lánc izmainak részét képezik. Két részből tevődnek össze (ezért a „bi” szócska a latin névben). Az egyik rész rövidebb, és csak a térdet keresztezi; ez a rész segít a lábat térdnél behajlítani. A másik rész meglehetősen hosszú, és keresztezi a térdet, valamint a csípőt, s a farizmokkal együtt fel-le nyomja a törzset. (A combhajlítók ezen szakasza olyan hosszú és erős, hogy amikor a középkori hentesek fel akarták akasztani a disznócombokat, ennek az izomnak az iná segítségével kötözték őket a falhoz. Innen ered az angol „hamstring” elnevezés. (Kapsz tíz dollárt, ha tudtad! Küldj levelet a nyereményeddel kapcsolatban, de ne feledkezz meg a húsz dollár postaköltségről, oké?)

Ez végeredményben azt jelenti, hogy a combhajlító izolációjának legjobb módja, ha terhelés ellenében behajlítod a térdedet – ez az a fajta mozgás, amit a combhajlító gépnél látsz. A saját súlyos edzésnek megvan erre a gyakorlatra a saját variációja: a *hídhajlítás*. Feküdj a hátadra, a sarkaiddal egy magasabb tárgyra – például egy dívány karjára – támaszkodva. Csupán a combhajlítóid erejének használatával nyomj lefelé a sarkaidon keresztül, ahogy behajlítod a lábaidat, és a vállaidra támaszkodsz! Ezt lehet fejleszteni az alátámasztás magasságával, valamint a kivitelezés minőségével játszva, és természetesen unilaterális hídhajlításokat is végrehajthatsz.

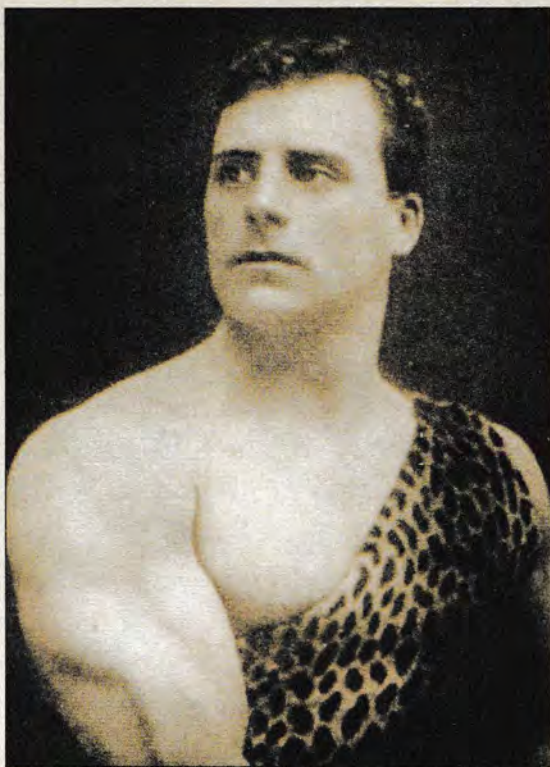
Akár a négyfejű combizmok esetében, a jól fejlett combhajlítókhoz is szükségesek a robbanékony gyakorlatok. A lábakat pontosan erre tervezték. Ami a négyfejű combizmoknak az ugrás, az a combhajlítóknak a sprint. A sprintek rendkívül erőteljesen megdolgoztatják a combhajlítókat – ezért van az, hogy sok sprinter szenved combhajlítói izom-sérülést, ha nem melegítettek be eléggé. A dőlésszög szintén nem lényegtelen – minél nagyobb ugyanis, annál keményebben kell dolgozniuk a combhajlítóknak. Izomépítés szempontjából sokkal jobb a lépcsőzés a sima sprinthez képest, de mind közül a legjobb a dombfutás.

Ha azt hiszed, hogy a fentiek haszontalanok egy testépítő számára, akkor nem láttad eddig még egy istenverte sprinter lábát se, igaz? Ezek a gyakorlatok ugyanis nem csupán izmot építenek, hanem gyorsaságot és erőt is, a lábak és az agy közti idegi kapcsolatok felgyorsítása által. Egyébként is úgy akarsz kinézni, mint egy sprinter, nem pedig mint egy maratoni futó, úgyhogy a távok legyenek rövidek (100 méter vagy még kevesebb), és pokolian intenzívek! 4-5 hossz nál több valószínűleg már időpocsékolás, mivel addigra elfogy a robbanékonyágod.

SOFTBALL MÉRETŰ BICEPSZ

A világ legjobb bicepszgyakorlata az alsó fogásos húzódkodás („chin up”). Ez nem is kérdés. Hozd szóba bármely testépítő előtt a bicepszet, és nekik egyedül a rúddal végzett bicepszhajlítás fog eszükbe jutni. Nos, a helyzet a következő: bármelyik elismert izompacsirta azt fogja mondani, hogy a növekedéshez a legjobbak az összetett, többízületos gyakorlatok, mivel ezek segítségével jobban túlterhelheted az izmokat. A rúddal történő bicepszhajlítás azonban egy *izolációs* gyakorlat: nem számít, mekkora súlyt használasz, lényegében mindig csak egyetlen ízületet mozgatsz, még hozzá a könyökízületet. A húzódkodás viszont a könyök- és a vállízületet is érinti, ettől lesz *valóban* összetett gyakorlat.

A túlterhelés – az erő nagysága, amivel dolgozol – mértéke újabb problémát jelent. A 90 kilós újonc testépítő lehet, hogy simán megoldja majd 45 kilóval a bicepszhajlítást rúddal, de a húzódkodásnál ugyanazt a bicepszet arra kényszeríti, hogy *kétszer akkora súlyt* emeljen fel. Csak képzelj el, milyen erős lesz addigra a bicepszed, mire képes leszel az egykezes húzódkodásra! Ez egyben nagyobb méretet is jelent? Kövesd csak figyelemmel az olimpiát – a férfi tornászoknak jellemzően nagyobb a bicepszük, mint a súlyemelőknél!



A skót William Bankier rendelkezett a világ legnagyobb karjaival a szteroidok elterjedését megelőzően. A bicepszt kizárólag saját súlyos gyakorlatokkal építette.

Úgyhogy azok, akik bicepszgyakorlatot keresnek, de nem húzódkodnak rendszeresen, bizony igencsak rossz végéről közelítik meg a problémát. A húzódkodás legyen az első! Ha a hagyományos felső fogásos húzódkodás már nem stimulálja annyira a bicepszedet, akkor iktass be pár szettet alsó fogással – ez ugyanis sokkal hatékonyabb a bicepszek számára. Amennyiben progresszióra vágysz, fokozatosan vidd egyre közelebb egymáshoz a kezeidet! Amikor a kezek már nagyon közel vannak egymáshoz, és alsó fogással húzódkodsz, akkor elmondhatod, hogy nagyon komoly bicepszgyakorlat került be a saját súlyos eszköztáradba.

De még ennél is tovább léphetsz – kövesd a *Fegyencedzésben* vagy *Al Kavadlo Rúdra fel!* című könyvében felsorolt szabályokat, hogy eljuthass az egykezes alsó fogásos húzódkodásig! Ugyanezt a módszert végigviheted az ausztrál húzódkodással is, ha egy kissé más szögből is meg akarod dolgoztatni őket. Ez bármilyen körülmények között veri a kézi súlyozós bicepszhajlítást, fiam.

A másik kiváló összetett gyakorlat a bicepsz (és az alkar) erősítésére a kötélmászás. Mint minden saját súlyos gyakorlat esetében, ennek is vannak progressziói. Először használd a kezeidet és a lábaidat, hogy feljuss a kötéltetejére; utána ugyanígy, de csupán a karjaiddal ereszkedj; végül pedig úgy mássz fel, hogy csak a kezeidet használod. A régi idők erősemberei gyakran ülő helyzetből másztak – és közben fenn is tartották az L tartás testhelyzetét. Ez vitán felül a kötélmászás család mesterlépése. De erre is vannak alternatívák. William Bankier – „a skót Herkules” – a 19. században a világ legnagyobb bicepszt kizárólag kötélmászással érte el. Ő azonban egy brutális mértékben haladó variációt alkalmazott: 45°-os szögben erősítette fel a kötelet, és *visszafelé* mászott rajta, kizárólag a karjai nyers erejére támaszkodva. Próbáld ki, ha azt hiszed, hogy erős karjaid vannak... A kötélmászás külön kategóriát jelent a saját súlyos edzésben, és több tiszteletet érdemel, mint amennyit kap. A *Fegyencedzés* második kötetében hosszasan írtam róla. Szintén bővebben kifejtettem a témát a *The Dirty Dozen* (A piszkos tizenkettő) című cikkemben, amelyet Rob Drucker barátom publikált az old school oldalán (MusclesOfIron.com).

Annak ellenére, amit számos edző állítana, saját súlyos *izolációs* bicepszgyakorlatokat is végezhetsz, mint például a klasszikus – de edzőtermekben ritkán látott – *felhajlítást*. Hogy a vállaid (értsd: a széles hátizmaid) ne segítsenek túl sokat a húzódkodás során, rögzíts egy deszkát a húzódkodó elé addig a pontig, ahol az alkarod/könyököd található. (Ki is párnázhatod a palánkot, ha szeretnéd.) Ez a módosítás azt eredményezi, hogy amikor felhúzod magad, a könyökök (a palánknak nyomódva) nem tudnak előre felé mozogni, és a bicepszed rákényszerül, hogy felhúzzon. Színtiszta erő! Ha tudsz építeni egy ilyen, olyan izmokra tehetsz szert ennek az old school szerkezetnek a segítségével, mintha egyenesen Hádésztől kaptad volna őket...



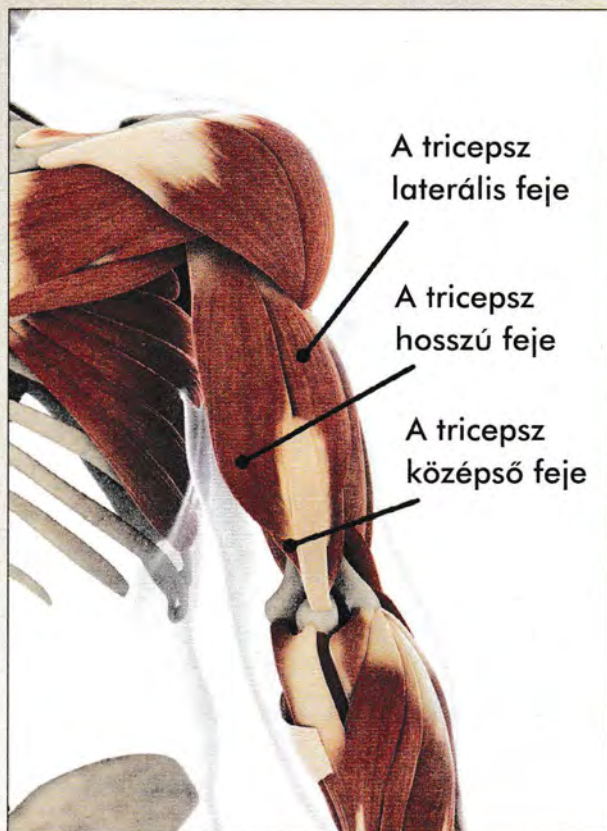
Old school kötélmászás – az igazi férfiak bicepsznövelő gyakorlata! Olyan emberekéi, akiknek a bajsza is erősebb volt, mint az egész francos tested.

TITÁNI TRICEPSZ

Elárulom, *soha* nem találkoztam egyetlen edzőtermi testépítővel sem, aki tudta volna, hogy is működik a tricepsz. Egygel sem. Időnként egy cikkben belefuthatsz, ahogy egyik-másik „bajnok” azt magyarázza, hogy a letolás „a hosszú fejet dolgozza meg”, vagy valami ilyesmi – de ezek a tökfek általában ellentmondanak önmaguknak, mivel csak azt ismétlik, amit az edzőteremben valamelyik bohóc mondott nekik. Keress rá a Google-ön a „tricepsz anatómiája” kifejezésre, és

a megjelenő képek többsége tökéletesen hibás lesz. Felejtsd el mindet! Inkább elmesélem, hogyan működik a tricepsz. Ami most jön, az aranyat ér, úgyhogy jól figyelj!

Először is – ez talán nyilvánvaló – a tricepsznek három izomfeje van. Erre utal az elnevezése: a „tri” hármat jelent, a „cep” vagy „cap” pedig fejet. Vizsgáljuk meg őket:



A *laterális fej* a tricepsz külsején fut végig – ez adja a jól felépített „patkó” külső félkörét. Mivel ez a fej nem keresztezi a vállízületet, erőteljes kiegészítő izomként működik, kiegyenesítve a karokat, amikor a nagy törzsizmok aktiválódnak (különösképpen, ha a felkar a kiegyenesítés közben távolodik a törzstől). Amikor a vállöv és a kar szinergiában dolgozik a tolás során, megkapjuk a klasszikus nyomó mozdulatot.

Ilyen például:

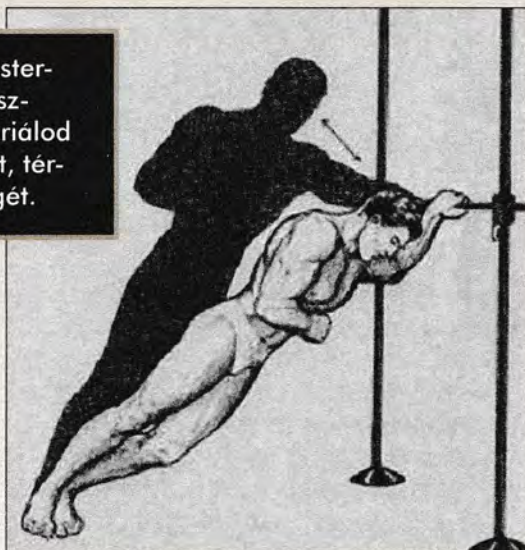
- az összes fekvőtámasz;
- a szűk fekvőtámasz;
- a fekvőtámasz kézenálásban;
- a tolódzkodás;
- a híd.

A *hosszú fej* a tricepsz hátulján fut le – ez az, amely bicepszpozícióban úgy lóg a kar alján, mint egy cápa hasa. A hosszú fej keresztezi a vállat és a könyököt is, ezért amellet, hogy segít a kar kiegyenesítésében, *lefelé* is húzza a felkart a törzs irányába (mint

például a húzódkodásnál – igen, a húzódkodás a tricepszet is megdolgoztatja). Egy kineziológiai törvény szerint azok az izmok, amelyek két ízületet kereszteznek, akkor dolgoznak az egyik végén a legjobban, ha a másik vég *ki van nyújtva*. Ezért, hogy a hosszú fejet a könyökön keresztül megdolgozzuk, a felkarnak nyújtva kell lennie, távol a törzstől, és rögzített helyzetben, amennyire csak lehetséges. Például:

Old school saját súlyos nyújtás – a mesterlépés! Könnyebbé teheted ezt a tricepsz-gyakorlatot, ha két kézzel csinálod, variálsz a fogást, módosítod a rúd magasságát, térdelsz, vagy változtatod a derekad szögét.

- tigris karhajlítás;
- tigris karhajlítás kézenállásban;
- saját súlyos nyújtás.

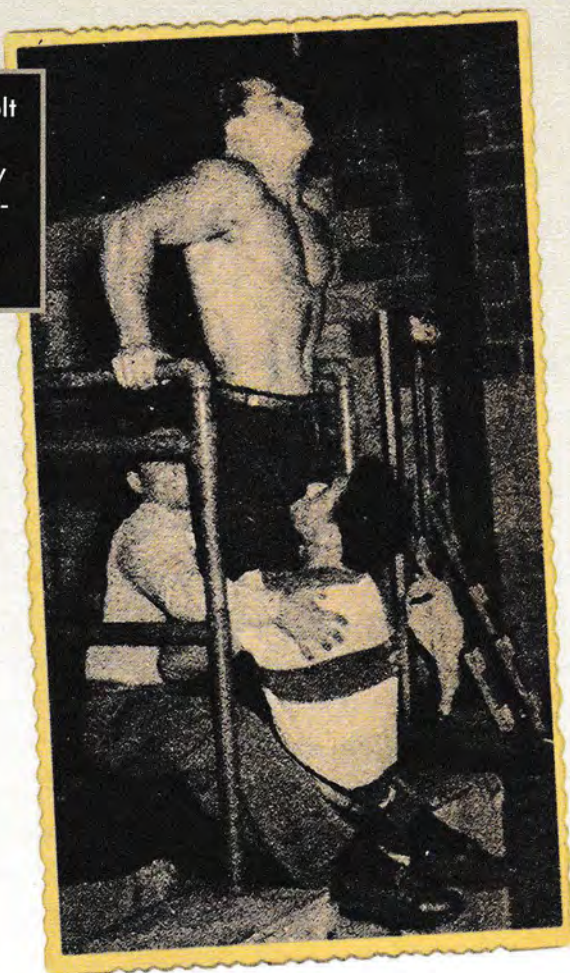


A *középső fej* a tricepsz közepén található – ez az a zömök kis gumó a könyököd mellett. Azért van a könyök mellett, hogy extra segítséget biztosítson a kar kinyújtásakor (habár nem szükséges *tökéletesen* kinyújtani a karodat ahhoz, hogy aktiválhasd ezt a kis izmot – igazából az a legjobb, ha marad egy enyhe szög, ugyanis amennyiben *teljesen* kinyújtod a karodat, akkor a terhelés a tricepszről átkerül a csontrendszerre). Ezért aztán az izom megdolgozásának nem az a kulcsa, hogy milyen gyakorlatot végzel, hanem az, hogy annak mennyire okoz nehézséget a végrehajtása. Amennyiben küzdened kell az ismétlés során, hogy sikerüljön kinyújtani a karodat, akkor a középső fejet is megdolgozod. Ezért válaszd a nagy, kemény nyomásokat, mint például:

- fekvőtámasz kézenállásban;
- egykezes fekvőtámasz;
- tolódkodás;
- egyenes híd;
- koreai tolódkodás.

A való életben ezek az izomfejek szeretnek *egy egységként* dolgozni, ha tudnak. Ahhoz, hogy egységként dolgoztasd meg őket, nehéz súlyra van szükség. Ez pedig számtalan kemény nyomást jelent, a legnagyobb testsúlyt latba vetve, amit csak tudsz – esetünkben az egykezes fekvőtámasz, a fekvőtámasz kézenállásban és a tolódzkodás alkotja „a nagy hármast”. Csináld keményen ezt a három gyakorlatot, és nem valószínű, hogy szükséged lesz bármi másra mellettük. Természetesen a piperkőc testépítők által többnyire javasolt kábeles gyakorlatok és lórúgások időpocsékolást jelentenek, ha igazán meg akarsz dolgozni a tricepszedet. Végezz KEMÉNY gyakorlatokat, vagy inkább menj haza!

A bronxi születésű Marvin Eder volt a világ legnagyobb tolódzkodója. Úgy csinált tolódzkodásokat, hogy két srác lógott a lábán... ez összesen 197 kilót jelentett. Nem volt szüksége izolációs gyakorlatokra!



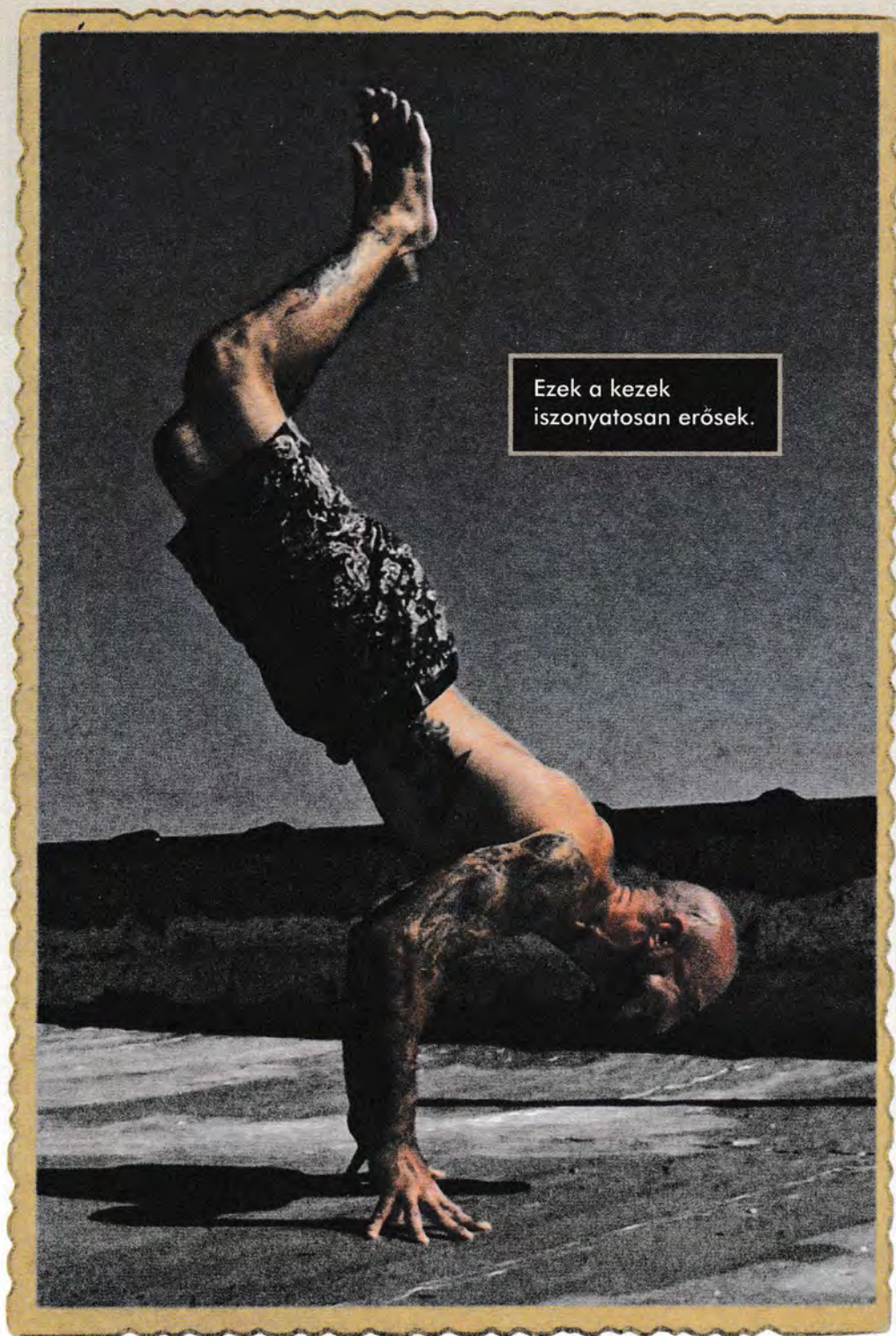
Sig Klein épp végrehajtja a névjegyévé vált tigris karhajlítást! Ebből a tartásból emelkedsz fel kézenállásba. Gyilkos gyakorlat a könyökinak és a hosszú fej számára – ha túl nehéz, megpróbálhatod hagyományos fekvőtámasz vagy térdelő fekvőtámasz helyzetből is. Nincs kifogás, kölyök!

Akik szeretnének egy kis extra karedzést – a „nagy háromason” túl –, azok bevethetik az egyik fent említett gyakorlatot azok közül, amelyek ki-mondottan a hosszú fejet erősítik. Ennél több már teljesen szükségtelen. Egy jól felépített saját súlyos edzésprogram során a tricepsz nagyon aktív – még az olyan hasizomgyakorlatok, mint az L tartás is keményen megdolgoztatják –, ezért te ne vidd túlzásba a dolgot, ahogy teszi azt sok testépítő! Maradj az alapoknál, és csak akkor adj hozzájuk bármit is, ha igazán szükséges!

BRUTÁLIS ALKAROK

A *Fegyencedzés* második kötetében már írtam a saját súlyos alkar- és fogáserőedzésről egy mini-összefoglalást. Nem fogom az egészet újra előszedni, de a lényege az volt, hogy az alkarokat fogáserő-növelő gyakorlatokkal lehet a legjobban erősíteni, és intelligens függeszkedésprogressziók végrehajtásával emberfeletti szorításra lehetsz képes.





Ezek a kezek
iszonyatosan erősek.

A függeszkedés simán veri a préselő típusú grippereket (marokerősítőket), ez ugyanis az összes ujjat (a hüvelykujjat is!) egyformán edzi, és nincs szükség forgatónyomatékra, ami a gripperek esetében jelen van, és ami számos figyelmetlen sportoló ujjait, ujjperceit tette már tönkre.

A függeszkedést ujjbegyeken végzett fekvőtámasszal érdemes el-
lensúlyozni az alkarok és a kezek felső oldalának erősítése végett – hangsúlyoznám, hogy ne csapj csak úgy bele az ujjbegyeken végzett fekvőtámaszba, ha még sose próbáltad, ugyanis tönkretetheted vele az érzékeny ujjaidat! Ehelyett maradj a gyakorlatok kellemes, progresszív sorozatánál, mint amit a könyvben összeállítottam. Az ujjaid meg fogják köszönni, tesó.

A klasszikus alapok mellett a saját súlyos edzés során számos *izometrikus*, kungfu stílusú kéz- és fogáserő-gyakorlattal is próbálkozhatsz. Ne feledd, hogy *bármilyen* kéz/ujj gyakorlat, ha lassan és „dinamikus feszítéssel” hajtják végre, növelni fogja a kezek és az alkarok mély szöveteinek az erejét. Számos gyakorlat kiváló az inak erősségének fokozására is. Vidám kis utazás ez, fiam. Kísérletezz, tapasztalj!

EZ NEM „HASIZOM”, HANEM „TÖRZS”, KISANYÁM!

Pontosan, még akkor is, ha minden egyes röhejes fitnesszhonlapra tucatnyi cikk van feltöltve a „hasizmokról”, és az újságosnál is minden héten találni olyan izommagazint, amelyekben „speciális” olvasnivalót találunk a hasizmokról. Ezért, hogy megkülönböztessem magam a hulladéktól, próbálom a hasizmokkal kapcsolatos javaslatomat olyan rövidre és szigorúra fogni, amennyire csak lehetséges.

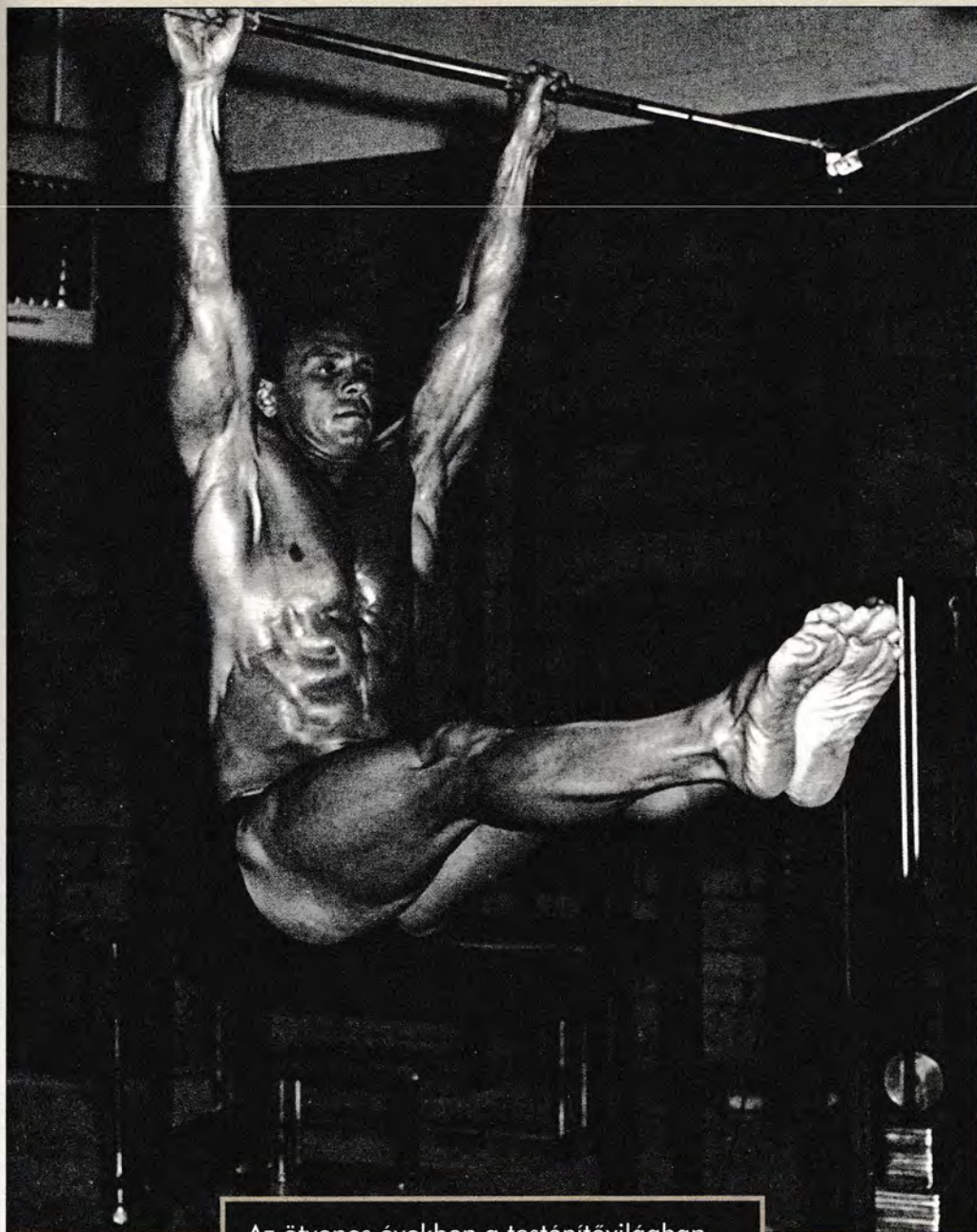
Minden körülmények között kerüld a hasizmokkal kapcsolatos modern nézeteket! Akármit állítanak is a magazinok, azt tanácsolom, hogy rohadtul az ellenkezőjét csináld! Ha egy töketlen személyi edző azt mondja, hogy egy felfújt fitnesszlabdán csináld a hasizomgyakorlatokat, akkor maradj inkább a szilárd felületeknél! Ha szerintük ne foglalkozz az ismétlések számolásával, hanem próbáld inkább *érezni*

a hasizmok feszülését és égését, akkor azonnal hagyd figyelmen kívül azt, hogy mit érzel a hasizmaidban, és helyette koncentrálj az *ismétlésszámra*! Ha azt mondják, hogy rövid mozgástartományú izolációs gyakorlatokat végezz, akkor rögvest láss hozzá a lehető legnagyobb mozgást tartalmazó gyakorlatoknak, amiket csak találsz. Kapiskálsz már?

Ne légy te is olyan kis béna, aki a törzs (a „hasizmok”) edzésére könnyű kiegészítő gyakorlatként tekint, amelyekből elég néha pár szett fél gőzzel, az edzés végén! Ugyanakkor igyekezz kerülni a másik végletet is, és ne válj olyan függővé, aki számára a „törzs” erősítése jelenti az edzés alfáját és ómegáját, és ötven különféle silány gyakorlaton zúz végig heti ötször!

Testépítőként nagy és kemény törzsgyakorlatot kell választanod, és keményen, progresszív módon kell dolgoznod rajta a kockahasad megvastagításához. Ennek a gyakorlatnak az edzésed egyik sarokkövét kell képeznie, hasonlóan a húzódzkodáshoz és a guggoláshoz. Ez a követelmény.

Hogy melyik gyakorlatot válaszd? A felülés rendben van, azonban a lábemelés még jobb – különösen, ha egy fej fölötti rúdról lógva csinálsz. Ne feledd, a lábemelés nem csupán egyetlen gyakorlatból áll – a *PCC-instruktorok kézikönyve* tizenegy progresszív módon nehezedő lábemelést tartalmaz, és a „lábemeléscsalád” több mint negyven variációját (nem számítva a statikus törzstartásokat). A lábemelés összetett dolog. Megdolgozza a *hasizmokat*, valamint a – küzdelem, futás stb. esetén – létfontosságú *csípőhajlítók*at és a combok mélyizmaikat (*egyenes combizom*). A függeszkedő testhelyzet arra kényszeríti az elülő láncot, hogy egyetlen egységként működjön, beleértve a fogást és a karokat, valamint a bordakosár *széles hátizma*it, *fűrészizma*it és *bordaközi izma*it. Ez a „lánc” arra született, hogy közösen dolgozzanak. Mindig igyekezz kerülni az olyan „izolációs” gyakorlatokat, mint például a hasprés; ezek úgy lettek kialakítva, hogy csupán a lánc egyik részét erősítsék meg. Mi történne a való életben, ha egy mérnök olyan láncot próbálna meg használni, amelynek csupán EGYETLEN erős láncszeme van? Igen, eltaláltad, az egész lánc darabjaira törne szét. És pont ugyanez következik be, amikor a srácok



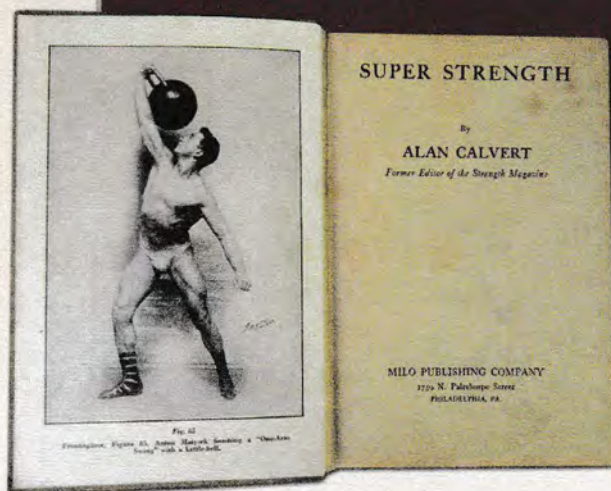
Az ötvenes években a testépítővilágban csupán egyetlen „Mr. Hasizom” létezett – Irving „Zabo” Koszewski. Ezeket a hasizmokat a saját súlyos edzés segítségével érte el: római padon végzett felülésekkel, illetve lábemelésekkel.

kizárólag a tipikus izolációs hasizomgyakorlatokat nyomják: valami eltörik. Rossz lesz a hátuk, sérvük lesz, fájni fognak a bordáik, a térdük, és így tovább. Ezért a törzsedet nagy, összetett gyakorlatokkal edzd! Az egykori nagyság, Alan Calvert szavaival élve:

Valóban lehetséges olyan módon edzeni a hasizmokat, amely nem fejleszti igazán a comb elülső oldalát. Csak-hogy véleményem szerint ez esztelen módja bármely izom fejlesztésének. Az izmok nem csupán a külsőségek miatt léteznek, hanem hasznuk is van; és ha a combod elülső olda-

lát meg a hasizmaidat együtt fejleszted, akkor sokkal fejlettebbek és erősebbek lesznek, mint ha megpróbálnád kizárólag a hasizmokat erősíteni.

(Super Strength, 1924)



A nagy öregek tudták, mi a dörgés, igaz? Mint már említettem, én inkább távol maradnék a törzsszel kapcsolatos legtöbb modern javaslat-tól. Aki „a törzs mesterévé” szeretne válni, annak egyetlen kézikönyvet ajánlok a figyelmébe: Danny Kavadlo *Diamond-Cut Abs* című munkáját. Ez a mű a *legalapvetőbb* haladó kézikönyv a derék edzéséről, és minden komoly sportoló könyvtárának részét kellene képeznie. Ha ismered Dannyt, tisztában vagy vele, hogy ő az old school stílus saját súlyos gyakorlatainak mestere. Edzés módszere egyszerű, egészséges és produktív, és ha valaha láttad a srác hasizmait, akkor számodra is egyértelmű, hogy ez a módszer jobban működik, mint a többi!



Danny fenemód ismeri
a hasizmokat.

Egy utolsó jó tanács, fiam. A hasizmok nem csak a „kockahasból” (*egyenes hasizom*) állnak. Ez csupán az izom *külső* rétege. A hasnak három rétege van: először is, vannak a *külső hasizmok*, őket követik a *ferde hasizmok*, majd a *haránt hasizom*. A ferde hasizmokat oldalra történő mozgással és rotációs gyakorlatokkal lehet edzeni. Azt javaslom, hogy ha ezeket a területeket szeretnéd megdolgoztatni, akkor ugyanazt az „összetett” megközelítést alkalmazd, mint a kockahas esetében, és rendszeresen a teljes elülső lánc részeként edzd őket. Mint mindig, kerüld a gépeket, az ilyen-olyan kütyüket és a TV Shopban hirdetett marhaságokat! Csavarásokra és zászlokra lesz szükség: ezek kezdő-haladó progresszióit keresd a *Fegyencedzés* második kötetében!

A legmélyebb réteg – a haránt hasizom – tartja behúzva a gyomrod. (Rémlik, hogy húztad be a hasad legutóbb, amikor egy dögös csaj bejött a szobába? No, azt a kis barátod, a haránt hasizom csinálta.) Ez a réteg létfontosságú az erő és az egészség szempontjából is, mivel minden egyes erőfeszítésünknel – mint például, amikor felemeljük a hűtőt – megfeszül a rekeszizom, és emiatt a hasüregi nyomás az egekbe szökik. Ha a haránt hasizom nem elég fitt és erős, hogy kibírja ezt a pressziót, akkor kettéválhat, és a belsősegeid egy része kibuggyanhat közte – ezt nevezik sérvnek. Ezért ne hanyagold el a haránt hasizmaidat! Az edzésük legegyszerűbb módja, ha tudatosan *feszesen* tartod a hasadat minden egyes ismétlés során a törzs edzésekor: ugyanezt a módszert javaslom a *Fegyencedzés*ben is. De ha még keményebben meg akarod dolgozni a haránt hasizmodat (akárcsak a borda közti izmokat, a rekeszizmot, valamint a légzésben szerepet játszó összes izmot), akkor meg kell ismerkedned a *mély légzés* old school tudományával és művészetével. Erről bővebben a mellkas-edzés kapcsán fogsz hallani, ami most következik.



*„Több fekvőtámasz-variációk vannak földön és egen,
Horatio, mintsem bölcselmetek
Álmodni képes.”*

(Williams Shakespeare – valószínűleg)

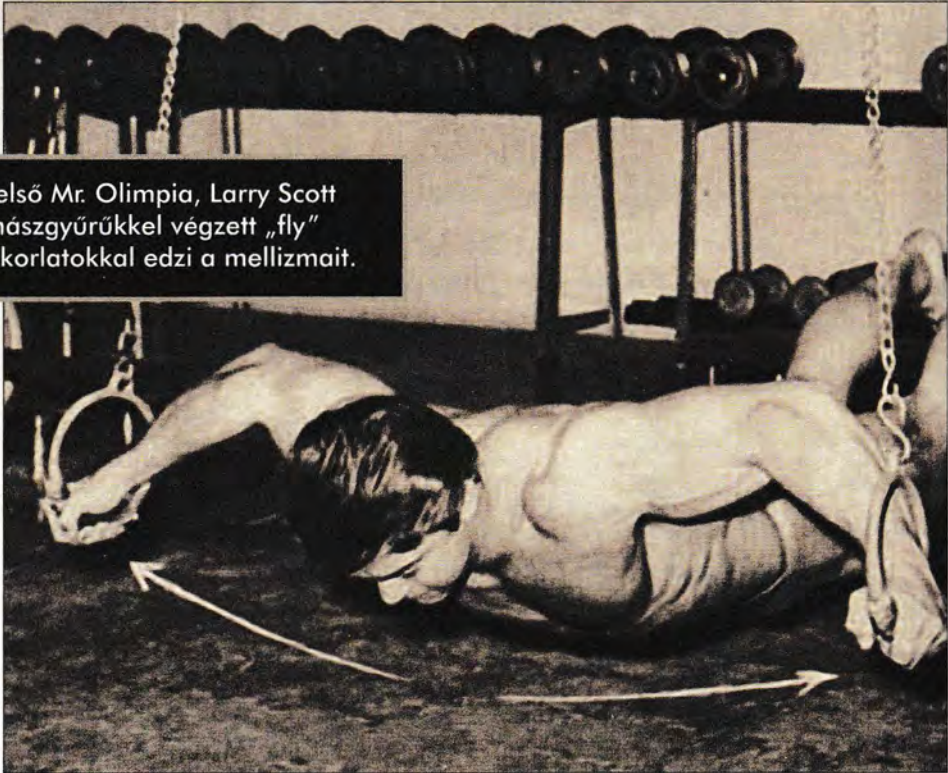
MAXIMÁLIS MELLIZMOK

A saját súlyos mellgyakorlatok listája erőteljes és lenyűgöző. Ez egy jó adagnyi ősi, hatékony, brutális csúcsmozdulatot jelent, testvér. Ugye, neked is tiszta, hogy most a *fekvőtámaszok* családjáról beszélek? A fekvőtámaszok és a mellizmok kéz a kézben járnak, fiam, mint a pia és a táncoslányok! Ezekről beszélek:

- fekvőtámasz előredőlve;
- döntött fekvőtámasz;
- klasszikus fekvőtámasz;
- nyújtó fekvőtámasz két szék között;
- bicska fekvőtámasz;
- macskanyújtózás fekvőtámasz;
- zuhanóbombázó fekvőtámasz;
- hindu fekvőtámasz;
- máltai fekvőtámasz;
- fekvőtámasz gyűrűn;
- aszimmetrikus fekvőtámasz;
- kígyó fekvőtámasz;
- íjász fekvőtámasz;
- hárompontos fekvőtámasz;
- fegyencfekvőtámasz;
- és még egy tucatnyi!

Ha ezen gyönyörűségek közül bármelyiket is próbálgatod, azzal a mellizmaidat edzed. Ezek mind összetett gyakorlatok, és jobban meg is felelnek a célnak; persze, léteznek saját súlyos mellizom-izolációs gyakorlatok – mint például a tornászgyűrűk segítségével végzett saját súlyos „fly” –, de őszintén szólva, a mellizmok a megfelelő progressziókat követő saját súlyos nyomásokkal olyan gyorsan fejleszthetők, hogy általában semmi szükség nincs efféle trükkökre.

A mell edzésére rendszerint fekvőtámasz-progressziókon alapuló edzéstervet javaslok. A legtöbb elszánt saját súlyos sportoló szépen tud nőni a fekvőtámaszokkal, bár időnként kerül hozzám egy-egy olyan srác is, akinek az izmos karjai és vállai képesek megbirkózni a terhelés oroszlánrészével a fekvőtámasz során. Az ő karjai egyre erősebbekké válnak, a mellizmaiknak pedig szinte semmi dolguk nincs a nyomó mozdulatok során. Innentől azonban nagyon nehéz fejleszteni a mellizmokat, mert bármivel próbálkozik a sportoló, a tricepsz gondoskodó apukaként átveszi a terhelést.



Az első Mr. Olimpia, Larry Scott tornászgyűrűkkel végzett „fly” gyakorlatokkal edzi a mellizmait.

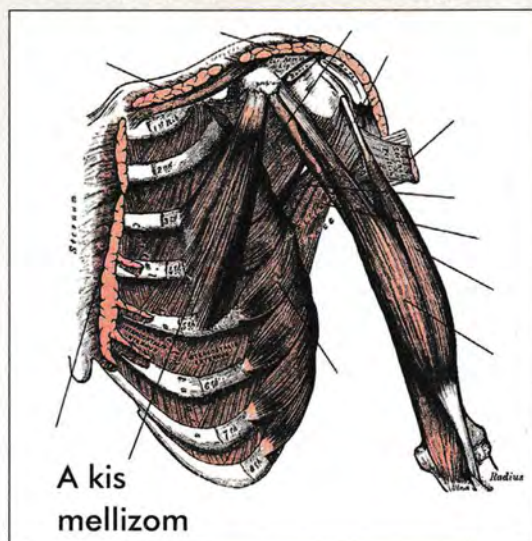
Mi a teendő, ha veled is ez a helyzet? Koncentrálj a tolódzkodás-progressziókra! Én minden körülmények között a fekvőtámaszt preferálom, mivel sokkal kevésbé terheli meg a vállat, a könyököt és az alkart, máshol már kifejtett okok miatt. De – ha képes vagy adaptálódni hozzá – nem kérdés, hogy a tolódzkodással egész különleges hatást érhetsz el. Hogy miért? Nos, ha fel tudnád nyitni a mellkast, és meg tudnád vizsgálni a legmélyebben fekvő izomrostok irányát, valami egészen furcsát figyelhetnél meg: azt, hogy a legtöbbjük inkább *lefelé* mutat, mint *kifelé*. Ez pedig azt jelenti, hogy a mellizmok sokkal jobbak a *lefelé*, mint az *előrefelé* történő nyomásban.

Ez furcsának tűnhet, mivel a legtöbb melledzés során *elfelé* nyomunk, a testtől távolodóan – mint például a fekvőtámasznál vagy a fekvenyomásnál. De ha egy pillanatra belegondolsz, ez az elmélet helytálló: egy átlagos, megfelelően fitt 80 kilós férfi több ismétlésre képes a saját súllyal történő tolódzkodásból, még akkor is, ha soha nem is edzett rá. Ugyanakkor nagyon-nagyon valószínűtlen, hogy első próbálkozásra összejöjjön neki a 80 kilós fekvenyomás, nem igaz? Ez azért van, mert a mellkas erősebben tud nyomni *lefelé*, mint *kifelé* (valamint azért is, mert a széles hátizmok kiválóan képesek támogatni a vállövet a lefelé történő nyomás során, de ez egy másik történet).

Ez a fő oka annak, hogy a tolódzkodóknak általában fejlettebb a mellizmus, mint a fekvőtámaszozóknak. Példaként vess egy pillantást Al Kavadlóra! Vékony, atletikus testalkata van, mivel erre a formára edz. De a mellizmai olyan vastagok, mint egy testépítőnek – vastagon és mélyen kidomborodnak a kulcscsontjától a szegycsontjáig. Ez vajon annak a következménye, hogy Al kedvenc gyakorlata az őrszemhúzódkodás? (A Dragon Door irodáiban nem véletlenül ismert „az őrszemhúzódkodás királyaként”!) És mi az őrszemhúzódkodás, ha nem egy húzódkodás egy egyenes rúdon végzett tolódzkodással egybekötve? Akik hozzám hasonlóan sokkal inkább a hagyományos fekvőtámaszra koncentráltak, azok masszív tricepszszel és alkarral, valamint bivalyerős első deltákkal rendelkeznek, de a tolódzkodó srácok kiálló, hatalmas mellizmai nélkül.

Ha a mellizom fejlesztése kapcsán komolyan rá akarsz feküdni a tolódzkodásra, akkor a végső cél az egyenes vízszintes rúdon történő tolódzkodás kell, hogy legyen – pont, mint az őrszemhúzódzkodás felső pontján, azonban anélkül, hogy teljesen a rúd alá ereszkednél. A PCC-nél ezt hívjuk *vízszintes rúdon történő tolódzkodásnak*. A hagyományos tolódzkodáshoz *párhuzamos rúd* szükséges – itt a kezeidet magad mellett tudod tartani. Ha a kezeid magad mellett vannak, akkor az erőteljes széles hátizmok be tudnak segíteni a toló mozgulat során (sok sportoló széles hátizmai jobban elfáradnak a tolódzkodástól, mint a mellizmai). Azonban a *vízszintes rúdon történő* – sokkal inkább haladó – *tolódzkodás* során a sportoló arra kényszerül, hogy a kezeit a rúd *előtt* tartsa, és úgy toljon fel; ha pedig a kezeid magad előtt vannak, akkor a széles hátizmok „kikapcsolnak”, és kevésbé tudnak besegíteni, így aztán a terhelés túlnyomó része a mellizmaidra kerül át. Soha nem láttam még olyan atlétát, aki két számjegyű ismétlésre lett volna képes a vízszintes rúdon történő tolódzkodásból, de ne lettek volna vastag, lenyűgöző mellizmai. Ha szükséged van rá, akkor nálad is ugyanez FOG történni.

Pár zárógondolat a mellkas edzése kapcsán. Ne feledd, hogy a mellkasodat különféle izmok alkotják. A testépítők gyakran „mellizomról” beszélnek, de a hatalmas méretű nagy mellizmon – ami befelé húzza a kart a törzs irányába – kívül egy pár kis mellizommal

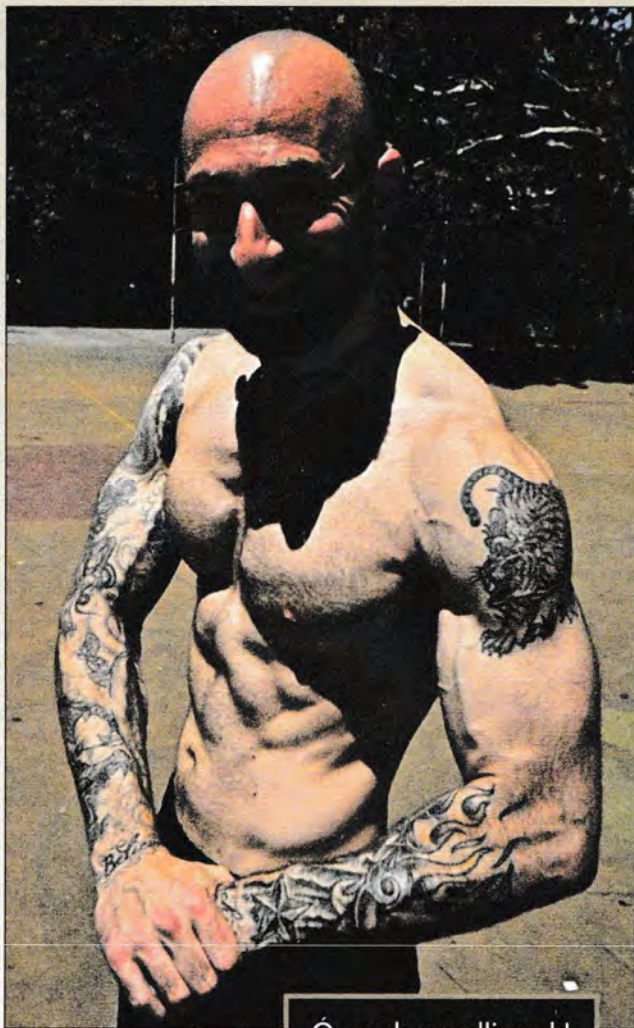


is rendelkezel, amelyek segítenek a vállgödröt *lefelé* és *előre* húzni. A kis mellizom adja meg a hõn áhított mélységet a mellkas felső részének, és nem szabad egyetlen testépítőnek sem elhanyagolnia.

A kis mellizmaidat lefelé nyomásokkal is meg tudod dolgozni – mint például a tolódzkodás és a fekvőtámasz előredőlvé –, de meg

vagyok róla győződve, hogy ezen izmokra nem is valamiféle nyomás, hanem a *függeszkedés* a legjobb. Ha úgy függeszkedsz, hogy közben a vállaidat szép „feszesen” tartod (értsd: lehúzáva, nem pedig lazán és megnyúlva), akkor a kis mellizom betölti speciális stabilizáló funkcióját, és ennek eredményeképpen vastagabb, erősebb lesz. Ezért azon túl, hogy a hátadat, a széles hátizmodat, a bicepszedet, a hasizmodat és a tricepszedet megdolgozza, a húzódkodás még az istenverte mellizmaidra is kiváló! Bármilyen függeszkedő gyakorlat megteszi – függeszkedve lábemelések, majomlétrás gyakorlatok, oldalra lendítések, lógás. Amelyik tetszik!

Amit mellkasnak hívunk, az több mint a mellizmok összessége, legyen szó akár kis vagy nagy mellizmokról. Elvégre, ha belegondolsz, a „nagy” mellkashoz hozzátartozik a méretes, atletikus bordakosár is. A bordakosár a tüdőhöz kapcsolódik, amit lehet edzeni, hogy jobban ki tudjon tágulni, nagyobb lehessen – vagyis a bordák izmait (*bordaközi izmok*), az *elülső fűrészsizmot* is erősítheted, valamint a *rekeszsizmot*, amely felpumpálja a tüdőket. Ha van valamiféle lényeges különbség az old school (hatvanas évek előtti) mellkasedzés és a mo-

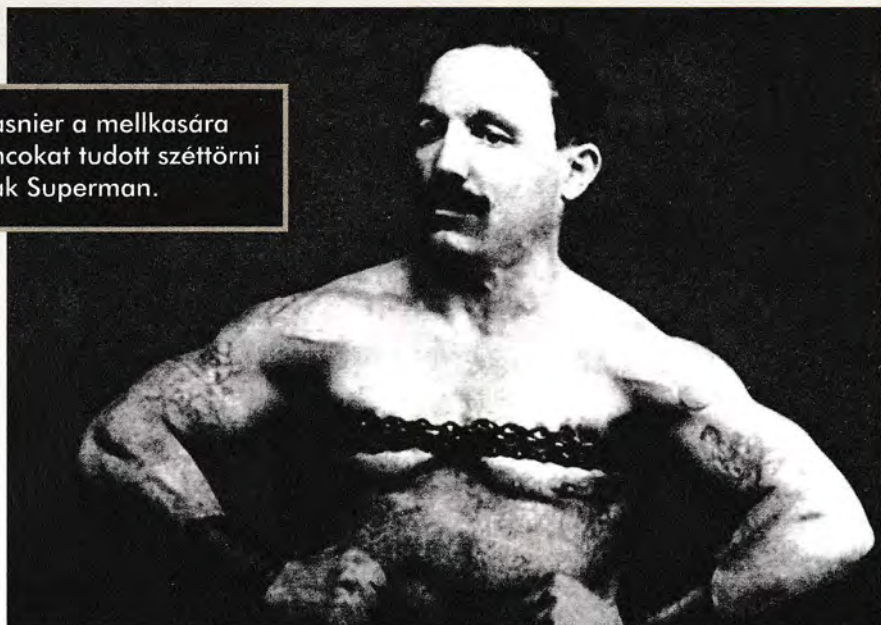


Ó, azok a mellizmok!

dern módszerek között, az a következő: a régi idők erősberei a *bordakosarat* is ugyanúgy edzették, mint a róla lelógó izmokat. Vajon hogyan? Mély légzőgyakorlatokkal. Ezek a srácok olyan erőteljes mellkassal és tüdővel rendelkeztek, hogy képesek voltak elég erősen felfújni a mellkasukat a testükre tekert láncok elszakításához; emellett forró vizes palackokat robbantottak szét azzal, hogy beléjük fújtak; valamint befeküdtek néhány deszka alá, hogy mások járművekkel hajtsanak át a törzsükön – és az is egészen biztos, hogy soha nem fogtak ki a szuszából, amikor saját súlyos guggolásokat csináltak! Száz évvel ezelőtt Sandow-tól kezdve minden elismert erősembernek volt saját módszere, rendszere a mély légzésre. Ezek a rendszerek még mindig léteznek kézikönyvekben, ha esetleg meg szeretnéd keresni őket. (A mellkas edzésével kapcsolatosan az old school hozzáállás kiváló esszenciáját lelheted meg Bob Hoffman 1950-es kiadású könyvében: *The Big Chest Book*.)



Pierre Gasnier a mellkasára tekert láncokat tudott széttörni – akárcsak Superman.



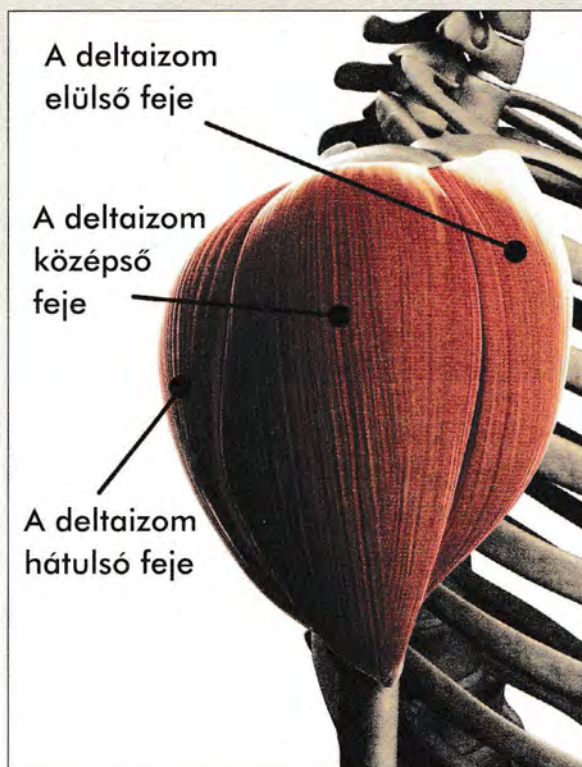
ERŐTELJES, EGÉSZSÉGES VÁLLAK



A válladat fedő kerek, erős izompáncélt *deltaizomnak* hívják. Az izmot klasszikus képzettségű reneszánsz anatómusok nevezték el, akik úgy döntöttek, hogy hasonlít a görög delta betűre. Észkombájnok.

Minden elhivatott testépítőnek tudnia kell, hogy a deltaizomnak három feje van. Egy elől (az *elülső deltaizom*), egy oldalt (a *középső deltaizom*), egy pedig hátul (a *hátsó deltaizom*). Ez a három fej valamelyest együttműködik, de a különböző fejek különböző szögekben dominánsak:

- Ha a felkarodat *előrefelé* mozdítod (*fekvőtámasz, tolódzkodás*), akkor az elülső fejet dolgozod meg.
- Ha a felkarodat *fel-felé*, a fejed irányába vagy azon túl mozdítod (*kézenállás, fekvőtámasz kézenállásban, híd*), akkor a középső fejet dolgozod meg.
- Ha a felkarodat *hátrafelé*, a tested irányába vagy mögé mozdítod (*húzódzkodás, ausztrál húzódzkodás*), akkor a hátsó fejet dolgozod meg.



Először is, azt figyeljük meg, hogy a delták valójában igencsak sok munkát végeznek a saját súlyos alapgyakorlatok során. Amikor fekvőtámaszokat, kézenállást és húzódzkodást csinálsz, akkor mindhárom fejet megdolgoztatod.



Amennyiben valamelyik fejnek erősebb, speciálisabb edzést szánnál, akkor erre kiváló taktika, ha maradsz az alapgyakorlatoknál, de *szélesebb* kéztartással. Fő szabályként elmondható, hogy minél közelebb vannak egymáshoz a kezek egy gyakorlat során, annál több terhelés jut a *karokra*, és minél messzebb vannak egymástól, annál több jut a *váll* fejeire. Hogy miért? Azért, mert a törzs izmai magasan tapadnak a felkarcsontra, így intenzívebben dolgoznak, ha a felkarok közel helyezkednek el a törzs-

höz, mint például amikor közepes kartávolsággal dolgozol – ezért van az, hogy a legtöbben akkor a legerősebbek bármely gyakorlat során, amikor vállszéles fogást használnak. Ennél szűkebb fogás esetén a törzs izmai nem működnek olyan jól, így aztán a karoknak kell bekeményíteniük és elvégezni a feladatot. A spektrum másik végén a vállszélességnél nagyobb kéztávolság a könyököt (és a felkart) messzire kikényszeríti, távol a törzstől, és a törzs izmai itt sem működnek igazán jól, ezért a delta fejei lépnek színre.

Vegyünk például a klasszikus fekvőtámaszt! A hagyományos fogás a karokat és a vállak elülső fejét viszonylag egyenlő mértékben dolgozza meg, ám ahogy közelíted egymáshoz a kezeidet, az egész átváltozik brutális tricepszgyakorlattá. Tedd szét a karjaidat, amennyire csak tudod, így a vállaknak hirtelen keményebben kell dolgozniuk (a mellkas izmaival együtt, amelyek az elülső deltákkal összeköttetés-

ben működnek). Ugyanez a helyzet a kézenállásban végzett fekvőtámasz esetén: a szűk kéztartás kőkemény erőmutatvány a könyökök és a környező izomzat számára – de alkalmaz széles kéztartást, és a középső deltáid kegyelemért fognak könyörögni! Az csak egy mítosz, hogy a széles fogással végzett húzózkodás jobban megoldozza a széles hátizmokat, mint a közepes fogás: jusson eszedbe, hogy a közepes fogás a legjobb a törzs izmainak, amelyek közé a széles hátizom is tartozik. A széles fogás a (há-

tulsó) deltákat erősíti meg. A szűk fogás a tökéletes bicepszgyakorlat, azonban válts át széles fogásra, s a hátsó deltáid egyből felélednek, beköszönnek majd. (Mellesleg ha *tényleg* növelni akarod a hátsó deltáidat, a széles fogással végzett *vízszintes húzás* legyen a kedvenc gyakorlatod. A hátsó delták ugyanis erősebben aktiválódnak, ha *hátrafelé* húzol a vízszintes húzások során, mint ha *lefelé* a húzózkodás során. Mint azt korábban már említettem, ez azért van így, mert a deltaizmok jobban dolgoznak, ha a könyökök *kint* maradnak, távol a testtől, és ez erőteljesebben történik a vízszintes húzások során, mint a húzózkodásnál, amikor a könyökök fokozatosan közelednek a test *felé*.)

Ez a legjobb megközelítés a speciális deltaizom edzéshez – a sportolóknak nincs szükségük izolációs gyakorlatokra. Ez ugyanúgy igaz a hagyományos súlyozós edzésre, mint a saját súlyos tréningre. Annak





A falnál végzett kézenállások izmot építenek, mivel nem kell energiát pazarolnod az egyensúlyozásra. A kézen egyensúlyozás viszont menőbb.

érdekében, hogy a törzs erejét 360°-ban továbbítani tudja, a vállízület el-képesztően sokoldalú és mobil, ám a mobilitásnak egyértelműen sérülékenységgel fizeti meg az árát. Minél távolabb kerülünk a mesterséges, izolációs gyakorlatok birodalmában a természetes, többízületes mozgásoktól, annál nagyobb szögben terhelődik a vállízület, amely nem ilyen jellegű igénybevétel elviselésére fejlődött ki. Az eredmény vállsérülés, rotátorköpeny-szakadás, befagyott váll és krónikus fájdalom. Maradj inkább a saját súlyos alapoknál!

Érdemes arra is rávilágítani, hogy a legtöbb testépítő amúgy sem végez speciális gyakorlatokat az elülső és hátulsó deltáira. A sok nehéz húzással és nyomással, amit ezek a srácok csinálnak, ezek a területek maguktól

megnőnek, anélkül, hogy különösebben oda kellene figyelniük rájuk – valójában ezen izmok további terhelése valószínűleg már túlzás lenne. Ezért amikor a legtöbb testépítő a *vállak* edzéséről beszél, akkor a középső fejre gondolnak – arra az oldalsó területre, amelyiktől a srácok válla *szélesebb* lesz. Most, hogy ezt is tudod, lehetsz egy kicsit kreatívabb! A statikus tartások kiválóan és nagy teher mellett is *biztonságosan* megdolgozzák a középső fejet. Gondolj a kézenállásra és variációira: kézenállás falnál, kézenállás szabadon, aszimmetrikus kézenállás, egykezes kézenállás stb. A kézenállásban végzett séta is fantasztikus deltagyakorlat, amely gyorsan meg tudja duzzasztani azokat az ágyúgolyókat. Egyszer dolgoztam egy sráccal, aki azt állította, hogy *a világ* legjobb vállgyakorlata, ha kézenállásban mész fel az emeletre. Ha ez neked is megy, akkor valószínűleg nincs szükség a vén edző tanácsaira!

A kor előrehaladtával áttértem a börtönstílusú, faltámasszal végzett kézenállásban nyomásokról az old school kézen egyensúlyozásra. Ez nem csupán az erő, a méret és a koordináció szempontjából kiváló gyakorlat, de ráadásul meglepően könnyű is a vállaknak – különösen, ahogy egyre idősebb leszel. Továbbá a kézen egyensúlyozás már önmagában is szórakoztató és érdekes sport, azon túl, hogy micsoda hatása van a testre. Ha többet szeretnél tudni a vállledzés ezen módjáról, akkor pokolian szerencsés vagyok, hogy bemutat-hatom neked a világ legjobb kézen egyensúlyozó művészt: a saját súlyos gyakorlatok mesterét, Logan Christophert. Fiatal kora ellenére Logan évek óta jól ismert és nagyra becsült szakértőnek számít az erővel és saját súlyos gyakorlatokkal foglalkozó közösség berkein belül. Nézd meg a srác honlapján (Legendarystrength.com) az angol nyelven elérhető könyveit, tanfolyamait és DVD-it! Logan nem csupán a Föld legjobb forrásainak van birtokában a kézen egyensúlyozás és a kézenállásban végzett fekvőtámasz témakörében, de a saját súlyos és erőedzés kapcsán összegyűjtött anyagai is felbecsülhetetlenek. Én nem „ajánlgatok” semmiféle blödlit, és pénzt sem kapok ezért, úgyhogy ha komolyan veszed a saját súlyos edzést, akkor tartozol magadnak annyival, hogy beszerzel párat a srác anyagaiból. Nem fogod megbánni.



Charles Atlas – akinek nyilvánvalóan helye van a „Saját Súlyos Hírességek Csarnokában” – a gerincét épp saját súlyos dinamikus feszítéssel erősíti.

HÁT IGEN!

A hát edzése során a legfontosabb azt észben tartanod, hogy a hát nem egy *testrész*, hanem *testrészek csoportja*. Négy fő terület található ott:

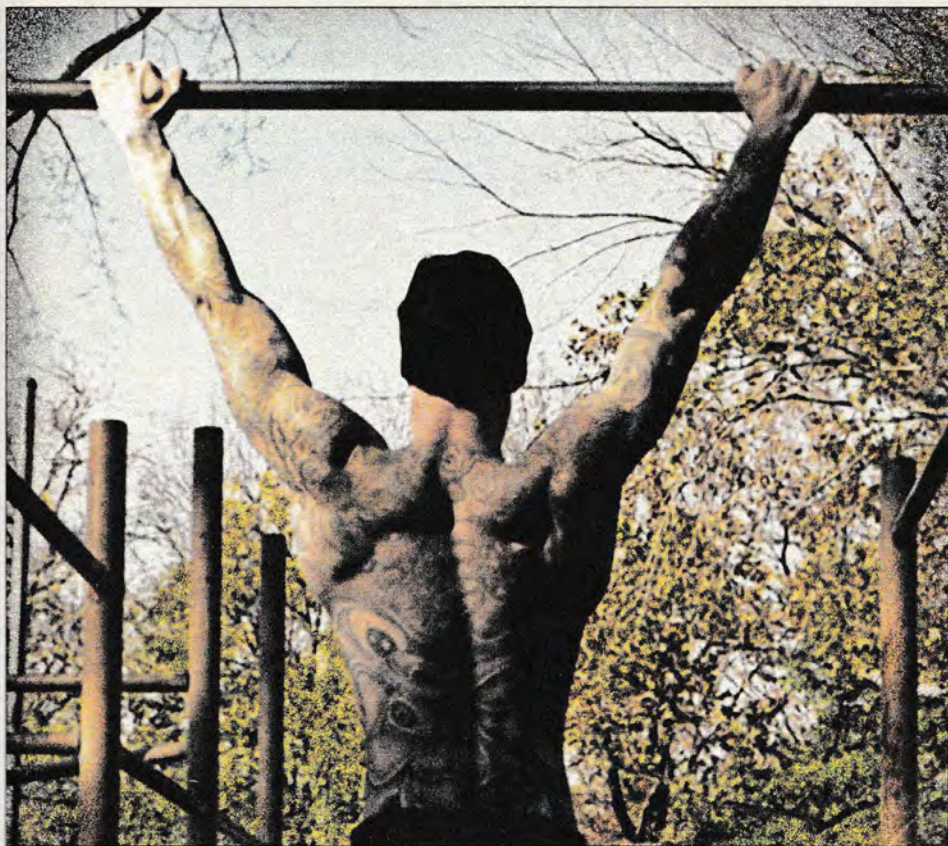
- a felső hát: *csuklyásizom* (vagy más néven *trapézizom*);
- a középső hát: a *hátsó deltaizom*, a *nagy rombuszizom* és a *scapuláris* (azaz *lapocka-*) *izmok*;
- a hát oldala: *széles hátizom*;
- az alsó hát/gerinc körüli izmok: *gerincmerevítő izmok*.

Most pedig ne rohanj el, hogy elkezdj egyesével megdolgozni ezeket a területeket, oké? A test izmai úgy alakultak ki, hogy *egységként* működjenek, és – feltételezve, hogy a „nagy” összetett gyakorlatokat csinálod – nincs is rá szükséged, hogy egyesével megdolgozd őket. Itt mutatkozik meg igazán a saját súlyos gyakorlatok ereje, ugyanis ezeknél az izmok sokkal nagyobb összhangban erősödnek, mint bármely más módszer esetében. Például talán már feltűnt (khm!), hogy a *Fegyencedzésben* reklámozott „Mesterhatos” gyakorlatai ezeket az izmokat mind megdolgozzák (és még többet is). A csuklyásizmo-

kat a kézenállásban végzett fekvőtámasszal és a híddal erősíted meg; a középső hátat és a széles hátizmokat a vízszintes húzásokkal és a húzódzkodásokkal; a gerinc körüli izmokra pedig a világon semmi mással nem tudsz jobban hatni, mint a híddal. De vizsgáljuk meg ezeket a területeket egy kicsit közelebbről!

SZÉLES HÁTIZOM

Ó, szóval a húzódzkodásnál tartunk! Van ennél jobb „szélesítő” gyakorlat a testépítés világában? Ugye, hogy nincs? Minden atlétának azt tanácsolom, hogy a függőleges (felfelé történő) húzódzkodás adja a hátedzésük legfőbb tartóoszlopát. Ez a gyakorlat valamelyest a középső hátat is megdolgozza, de a széles hátizomra úgy hat, mint semmi más – még a súlyzókkal dolgozó edzőteremfüggők is beállnak



a rúd alá, ha igazán széles hátat szeretnének. Ez nem is kérdés. Minden saját súlyos testépítőnek dolgoznia kell a húzódkodásprogressziókon, amennyiben vastag törzset szeretnének a létező leggyorsabb és leghatékonyabb módon.

KÖZÉPSŐ HÁT

A húzódkodással sokáig elleszel majd. Ám ahogy egyre haladóbb szintre jutsz, lehet, hogy valamilyen vízszintes húzást is szeretnél beiktatni a felsőhát-programodba. Hogy miért? Nos, a *függőleges* húzások főleg a *függőleges* törzsizmokat dolgozzák meg – vagyis a széles hátizmokat. A *vízszintes* húzással nagyobb terhelés kerül a hát *vízszintes* izmaira – a hátulsó deltákra, a lapocka izmaira és a csuklyásizom alsó fejeire. Ezeket az izmokat – amelyek a hát „kidolgozottságát” adják – imádják növelni a testépítők, mivel olyan látványt nyújtanak, mintha kígyók kanyarognának a lapockák körül.

Minden tanítványomtól megkövetelem, hogy az edzésüket brutális büntetésként magas ismétlésszámú vízszintes húzásokkal kezdjék. Azt kérdeled, miért? Azért, mert manapság a legtöbb férfi – legyenek akár súlyemelők vagy kanapéfüggők – hátulról előre épül fel. Folyamatosan *előrefelé nyúlnak*, legyen szó akár fekvenyomásról, akár internetezésről, vagy csupán csak a tévé távirányítójának kapcsolgatásáról. Szinte soha nem *húznak hátrafelé*. Emiatt a tolóizmaik megfelelően működnek, miközben a felső hát antagonistá izmai – amelyek fákon való mászkáláshoz fejlődtek ki, és pokolian erőseknek kellene lenniük – szinte teljesen elsorvadtak. Nem csoda, hogy a modern srácok közül sokan folyamatos vállfájdalomtól szenvednek. A megoldás pedig egy kibővített program sok vízszintes húzógyakorlattal, amelyek segítenek helyreállítani a rendszer egészséges „alapállapotát”. Csupán ezt követően kezdődhet meg a valódi progresszív erő- és tömegnövelés, mivel csak ekkorra kerül a vállöv kiegyensúlyozott és megfelelő minőségű állapotba.

Al Kavadlo a vízszintes húzásokat *ausztrál húzódkodásnak* nevezi; aki ezt elvégzi, annak „a rúd alá” kell kerülnie. (Velem ez Yuba



Al Kavadlo az ausztrál húzódkodás egyik íjász-variációját mutatja be. Nem is áll olyan távol az egykezes kézi súlyzós evezéstől, nem igaz?

Cityben történt meg, a nyolcvanas években. Egy vad csajjal voltam, Marianának hívták... de ezt a történetet most inkább nem mesélem el.) A *Fegyencedzés* progressziói között ez a gyakorlat a már említett okok miatt a hagyományos húzódkodást megelőzően szerepel, de az ausztrál és a függőleges húzódkodás tökéletesen megfér egymás mellett ugyanazon edzésprogram keretein belül. Az ausztrál változatnak ugyanúgy vannak progressziói, mint bármely más gyakorlatnak.

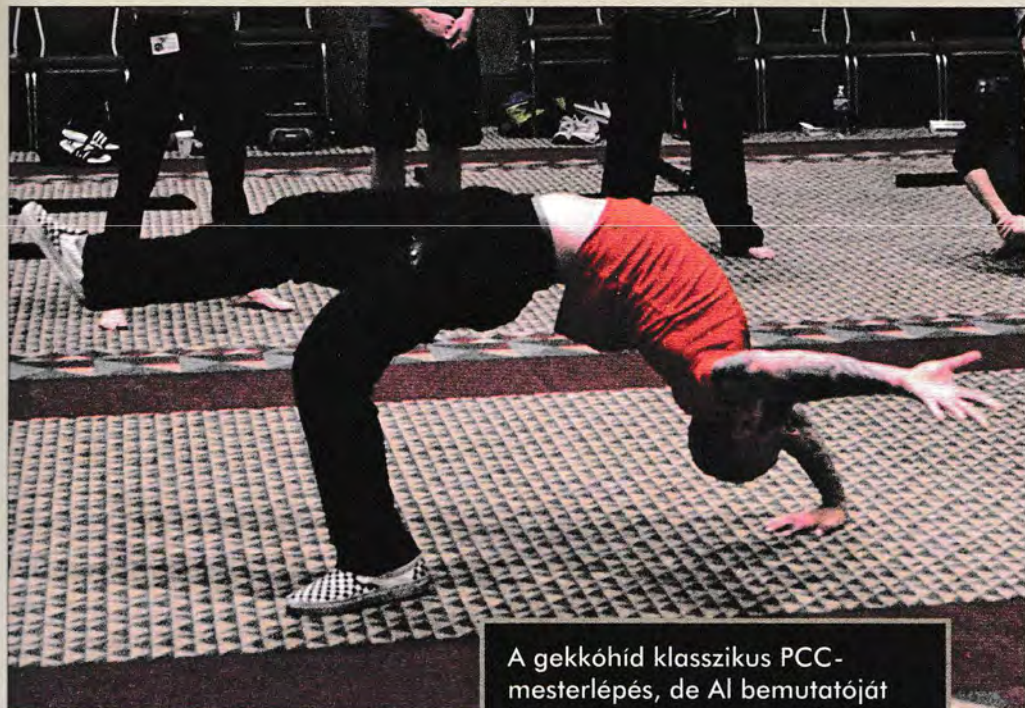
Kezdeképpen legyen magasan a rúd, és a lábfejek a talajon (képzeld el a *faltámasszal végzett fekvőtámasz* fordítottját), és innen építkezz felfelé (vagy inkább lefelé?) az egykezes ausztrál húzódkodásig, amelyben a lábfejek kissé magasabban találhatók, mint a kezek. Igazi erőművészek megpróbálkozhatnak a láb támogatása *nélküli* ausztrál húzódkodással is – két kézzel, elülső mérleg pozícióból. De piszkosul erősnek kell lenned ahhoz, hogy ezt megpróbáld. (Az elülső és hátsó mérlegek szintén elképesztő egész testes gyakorlatok!)

ALSÓ HÁT ÉS GERINC

Számos testépítő az „alsó hát” kifejezésre csak akkor gondol, amikor megdolgozza a gerinc körüli izmokat, pedig ez hibás felfogás: a *gerincmerevítők* valójában végigfutnak a gerinc mentén, a csípőtől a koponyáig. Emiatt aztán a hajlító típusú mozgások közben történő előrehajlás nem dolgozza meg őket teljes mértékben. Ahhoz a *teljes*

„A híd közben az erős gerinc körüli izmok akkor dolgoznak, amikor a gerinc ívben hátrahajlik, és zárja az ízületeket. Ez nagyon stabil helyzet, különösen, ha nem használunk külső súlyt. A kétkezes súlyzós gyakorlatok sajnos úgy dolgoztatják meg az izmokat, hogy a gerinc előrehajlik, ami megnyitja a csigolyákat, és a porckorongok megrepedhetnek vagy kitüremkedhetnek. A nagy külső terhelés és a csigolyák nyitott helyzete miatt a hát az ilyen súlyzós mozdulatok közben erősen ki van téve a sérüléseknek. 1970-ben a fantasztikus Bruce Lee kétkezes súlyzóval végzett »jó reggelt« gyakorlatokat, amikor a háta nagyon csúnyán megsérült. Az orvosai közölték vele, hogy soha többé nem fog tudni kungfuzni, de ő – a calisthenic gyakorlatok segítségével – ismét edzeni kezdett, és visszanyerte a tökéletes formáját.”

(Fegyencedzés, 9. fejezet)



A gekkóhíd klasszikus PCC-mesterlépés, de Al bemutatóját látva roppant egyszerűnek tűnik.

gerincet meg kell mozgatnod, ami kizárólag a híddal lehetséges. Ez a gyakorlat nem csupán a gerinc mélyizmait dolgozza meg abszolút mértékben, de a porckorongokat is golyóállóvá varázsolja, és – bármit mondanak is neked a vézna testűek – egyben a *legbiztonságosabb* gerincgyakorlat is, ugyanis a porckorongokat akkor terheled, amikor homorú testhelyzetben vagy. Erről már a *Fegyencedzésben* is írtam:

Ott megmutattam a progressziókat is, amelyek erő és mobilitás szempontjából a végső hídvariációhoz vezetnek: az *állásból állásba visszaérkező hídhoz*. E gyakorlat során egyenesen állsz, hátrahajolsz, és mindkét tenyeredet tökéletes hídhelyzetben lerakod a talajra – innen emeled vissza magad. Az állásból állásba fantasztikus gyakorlat, és nem csupán azért, mert javítja az egyensúlyt és a koordinációt, hanem azért is, mert ezt a más gyakorlatokba való átmenet során (hídból kézenállásba, kézenállásból hídba stb.) is hasznosíthatod. Az izomépítéshez azonban lehet, hogy tovább kell lépned a *gekkóhíd* irányába – ebben a hídvariációban csupán egy kézen és az ellenté-



tes oldali lábadon támaszkodsz. A gekkóhíd statikus progresszióit a PCC rendszer keretén belül tanítjuk, de dinamikusan is végrehajthatod őket, ha fel-le nyomod magad a talajról. Ez kétségtávol a legjobb módszer az izomépitésre.

Így aztán a híd „kötelező elem”. Ugyanakkor vannak más kíváló gyakorlatok is, amelyek megdolgozzák a gerinc körüli izmokat. Az *elülső* és *hátsó mérlegek* arra kényszerítik az egész törzset, hogy hatalmas mértékű erőkar mellett egyenes maradjon, ez pedig egyértelműen acélos hátat eredményez. A saját súlyos gyakorlatok mesterei ezeket jellemzően statikus tartásokként gyakorolják, de a testépítők stílusában ráhajthatsz ezeknél a gyakorlatoknál az ismétlésszámra is. Amikor a hátsó mérleget ilyenformán gyakoroljuk, az kivételesen hatékony a gerinc körüli izmok erejének és méretének *brutális* növekedését illetően.

A *Convict Conditioning: Iron Spine* című DVD-n egy fantasztikus technikához, a *fordított hiperextenzióhoz* is adtam pár jó tanácsot.

Ahhoz, hogy ezt a gyönyörűséget végrehajthasd, menj fel fejenállásba, és – anélkül, hogy drasztikus mértékben behajlítanád a térded – engeddd le a lábujjaidat a talajra! Majd ezt követően nyomd vissza a tested egyenes helyzetbe! Ez egy fantasztikus alsóhát- és gerincgyakorlat, amelyhez semmilyen eszközre nincs szükséged. (Kipróbálhatod ezt a technikát falnál végzett kézenállásból is, de ehhez a Terminátor gerinc körüli izmaira és az egész tested oly mértékű erejére van szükséged, amit már mérni sem lehet. Nagyon kevés testépítő képes erre. Úgyhogy nyomás gyakorolni!)

Egy utolsó tipp: mindenkinek, aki azt tanulta, hogy a felhúzás az egyetlen és igazi gyakorlat a hátulsó lánc megdolgozására, el kellene olvasnia Al Kavadlo mára klasszikussá vált cikkét, amelynek címe: *Bodyweight Deadlift Alternatives* (A saját súlyos felhúzás alternatívái; lásd www.alkavadlo.com/2012/09/04/bodyweight-deadlift-alternatives. Ha már úgyis arra jársz, nézz szét az oldalon! A srác valami elképesztő!)

VÁDLIRA FEL!

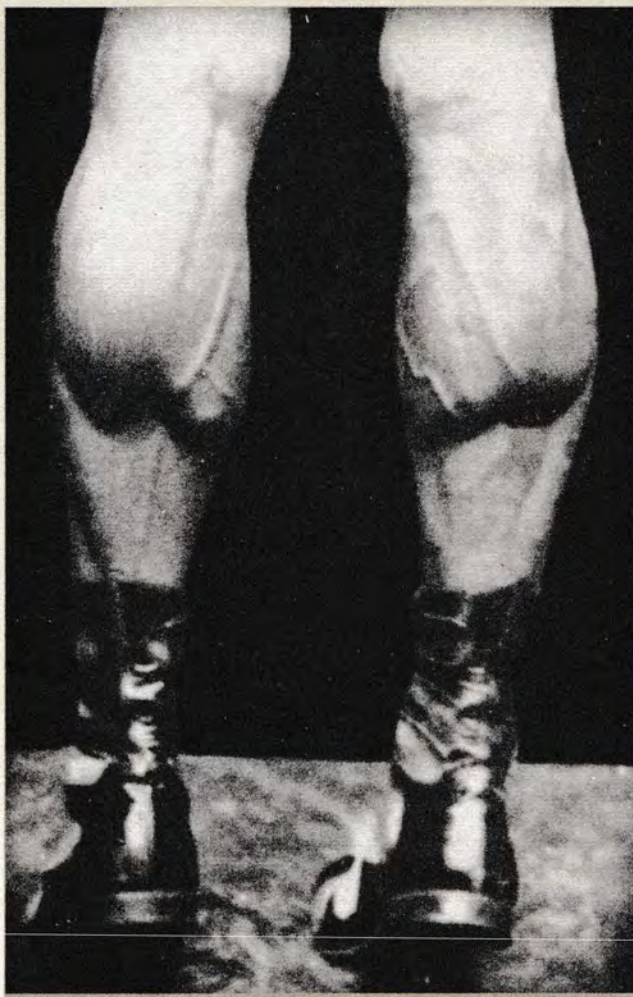
A vádliépítés témakörét – akárcsak az alkarokét és a nyakét – már átfogóan kiveséztük a *Fegyencedzés* második kötetében. Ehhez már tényleg lehet nem sokat hozzáfűzni, de azért megpróbálok röviden kitérni az alapokra, ha netán nincs még meg neked a könyv. (De ugye meg fogod venni? Kérlek, haver, be kéne fizetnem a villany-számlámat!)

A legtöbb testépítő program általában előírja, hogy a vádlikat a kezdőknek kell edzeniük, tipikusan lábnapon. Ezzel nem értek egyet. Azok a srácok, akik gépekkel és rúddal végzett bizonytalan guggolásokkal erősítik a lábukat, bizony egyáltalán nem dolgozzák meg a vádlijukat, és valószínűleg szükségük van a kiegészítő edzésre. Ugyanakkor a saját súlyos atlétáknak az egylábás guggolásra kell hajtaniuk, és minden saját testsúlyos guggolásprogresszió – feltéve, hogy a teljes mozgástartományban és jó mélyen hajtják végre – kiválóan megdolgozza a teljes lábszárat.

A talajon végzett guggolásokhoz – nincs semmilyen deszka a sarkak alatt! – a bokák és a vádlik optimális *feszített hajlékonyságára* (amely „rugalmas erőként” is ismert) van szükség. Az alsó pozícióban behajlított boka helyzetét az orvostudomány *dorziflexiónak* hívja, és ennek fenntartásához a sípcsont izmainak (*elülső sípcsonti izom*) elvégeztető erejére, valamint a bokák és a lábfejek általános erejére van szükség. Azzal, hogy a guggolás során felnyomjuk magunkat, a bokánk kiegyenesítését, és a *gázlóizom*, valamint a *kétfejű lábikraizom* erősítését érjük el, ami a vádli növekedését eredményezi. A csupán *egy lábon* végzett mély – „feneket a talajra” – guggolások jelentősen felnagyítják a vádlik számára ezeket az előnyöket, amellet, hogy javítják a funkcionális egyensúlyt, és bővítik az unilaterális készségek tárházát.

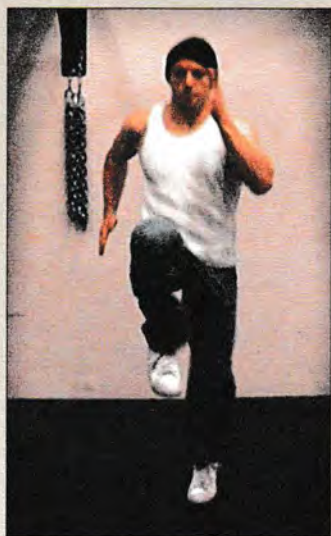
Mire eljutsz arra a szintre, hogy képes leszel 20 egylábas guggolást végrehajtani, addigra a vádlijaid olyan rugalmasak és erőteljesek, a bokáid és az Achilles-inaid pedig annyira golyóállóak lesznek, mint a francos acélkábel. Ráadásul a vádlijaid nőni is fognak, különösen, ha elég türelmesen haladsz végig a progressziókon. A felsorolt okok miatt lehetsz akár sportoló, edzhetsz erőre, vagy testépítőként is dolgozhatsz, tisztán saját súllyal, az első feladatod fokozatosan eljutni az egylábas guggolásig. Míg oda nem érsz, nem kell vesződnöd speciális vádligyakorlatokkal. Valójában az is lehet, hogy soha nem lesz szükség arra, hogy külön edzd a vádlijaidat. Egyes férfiak valódi „gyémánt” vádlikat növesztenek pusztán az egylábas guggolástól, és nem érzik szükségét, hogy további gyakorlatokkal próbálkozzanak.

Az alkar növekedéséhez hasonlóan a vádli fejlődésében is fontos szerep jut a genetikának – nem csupán a növekedési potenciál, hanem az izomhosszúság kapcsán is. Például egyes tesóknak „rövidebb” vádlijuk van – ez azt jelenti, hogy a nagy, duzzadt vádliizom (a kétfejű lábikraizom) rövid és tömör. Ez gyakran igaz az afrikai ősökkel rendelkező sportolókra. Ha végignézel egy fekete testépítőn, például Tony Pearsonon, feltűnhet, hogy bár az izmai fantasztikusan fejlettek, a vádlijai olyanok, mintha teniszlabdát ragasztottak volna a térde alá. Nem számít, mennyire edzi őket, egyszerűen nincs ott elég



Szimplán csak be akartam rakni ezt a ritka old school képet, amely a Fegyencedzés második kötetében is szerepel. Chanchal Prosad indiai izomkontroll-szakértő volt a harmincas években. Ezeket a vádlikat kizárólag saját súlyos gyakorlatokkal építette fel!

izom, ami megnőhetne. Ez természetesen általánosítás – egyes feke-
te testépítőknek, mint például Sergio Olivának, hosszú, telt vádlijuk
van. És a rövid vádli a sportolás során sem okoz problémát. Számos
kiváló sprinter rendelkezik rövid vádlival – nem a vádli mérete teszi
a bokát erőteljessé, hanem a hosszú Achilles-ín rugalmassága. Azt



is hallottam, hogy egyesek szerint a rövid vádli valójában még *jobb* is a sporthoz! Csak nem a testépítéshez, igaz?

Ha speciális vádligyakorlatokkal szeretnéd kiegészíteni az edzéstervedet, akkor a saját súlyos vádliemelés kiváló választás. Sokan úgy gondolják, hogy a saját testsúlyunk túl könnyű ahhoz, hogy növekedésre sarkallja a vádlit, de ezek a srácok elfelejtik, hogy egész nap a vádli tartja a testet – elképesztő mennyiségű terhelés elviselésére képes, ezért aztán nagyon magas ismétlésszámra van szükség (akár több százra is) az igazi fejlődés eléréséhez. Vagyis tekints úgy

a saját súlyos vádliemelésre, mint lehetőségre, amellyel bepillantást nyerhetsz a magas ismétlésszámok tartományába.

Ez nem jelenti azt, hogy nem csinálhatsz progressziókat. Kezdeképpen végezhetsz vádliemeléseket a talajról, és később továbbléphetsz a teljes emelésekre, miközben a sarkad egy lépcsőről lóg le; két lábról válthatsz egy lábra; nyújtott tédről behajlított térdre, és így tovább. Ezek mind egyre nehezebb gyakorlatok. A *Fegyencedzés* második kötetében bemutatom, hogy ezekből a „durvaságokból” miként állítsd össze a progressziók lineáris sorozatát.

A vádlik természetüknél fogva robbanékony izmok, a robbanékony saját súlyos edzés pedig rendkívül előnyös nekik. Ezekről a gyakorlatokról beszélek:

- sprint;
- dombfutás (különösen jó!);
- pliometrikus ugrás;
- dobozra ugrás;
- guggolásból ugrás;
- felugrás felhúzott térdrel stb.

A legjobb az, ha ötvözöd a lassú és a robbanékony vádligyakorlatokat. Íme, az én kiváló példám a „sokkoló” edzésre: amikor bent

voltam a sitten, időnként feszes, mély, kétlábas vádliemeléseket csináltam egy halom könyv tetején, és a cél a 100 ismétlés volt. Amikor 20-nál jártam, a vádlijaim bedurrantak; amikor 50-nél jártam, már keményen gyötrődtek; és mire a 100-hoz értem, közel jártam az üvöltéshez! A fájdalom ellenére, amikor elértem a 100-as határt, azonnal leszálltam a könyvekről, és – összezárt térdekkel – fel-le ugráltam egy helyben olyan magasra, amennyire csak tudtam, 60 másodpercen keresztül (ha sikerült). Ez is örökkévalóságnak tűnt, és mire végeztem, elhihetitek, hogy a vádlijaim keményebb edzést kaptak, mint ha 500 kilót emeltem volna fel egy edzőtermi géppel! A végén alig bírtam 2 centire felugrani. De még mindig nem végeztem. Azonnal elkezdtem helyben kocogni, olyan gyorsan, amennyire csak tudtam, próbálva ismét eljutni a 60 másodpercig. Soha nem sikerült – általában fél percnél egyszerűen összeestem a folyosón, a megduzzadt vádlimat szorongatva. Minden testépítőnek, aki úgy gondolja, hogy egyedül a nehéz súlyos guggolásnál mutatkozik meg, ki az igazi férfi, javaslom, hogy próbálja ki ezt a rémálmot!

Kizárólag akkor szabad megkísérelned ezt az eszement módszert, ha elég edzett vagy hozzá – de az biztos, hogy működik. Az efféle dolgok annyira brutálisak (és hatékonyak), hogy akár 2-3 centit is dobhatnak a makacs vádliadra heteken belül. Ha pár hónapig heti 1 alkalommal tudsz így edzeni, jobb, ha felkészülsz rá, hogy ki fogod nőni a zoknijaidat, fiam.

TOTÁLIS NYAK- ÉS TRAPÉZIZMOK

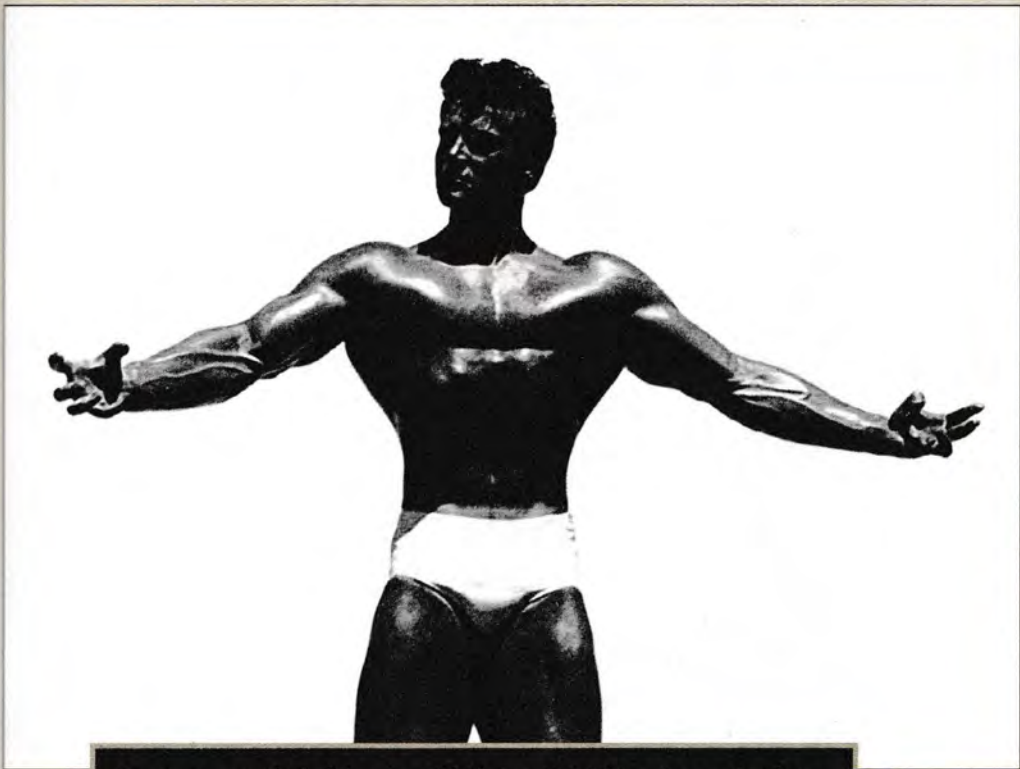
Várjunk csak! Szükségük van egyáltalán a testépítőknek nyakedzésre? Talán igen, talán nem. A jól fejlett nyak – az alkarhoz és a vádlihoz hasonlóan – gyakran az égiek genetikai ajándéka. Ha azonban egy ceruzavastagságú nyúlvány van a nyakad helyén, lehet, hogy mégiscsak szeretnéd vastagítani kissé. Legalábbis a csajoknak bejön az erősnek látszó, izmos nyak... egészen addig, amíg nem mész túl messzire, és nem kezdesz úgy kinézni, mint Bluto. (Mi? Te nem tudod, ki az a Bluto?! Ja, hát ez az új évezred generációja! Tűnj a szemem elől!)



Mindig furcsának találtam, hogy bár a nyak a legtöbbet látható testrészünk, a testépítők kevesebb időt fordítanak az erősítésére, mint bármely másik testrészére. A klasszikus gondolkodású sportolóknak, akiknek rendkívül fontos az esztétika, szükségük van egy jól fejlett nyakra, amely tökéletesen arányos a test többi részével. Leonardo da Vinci, a szimmetria mestere meghatározta (az

által olvasott klasszikus források alapján), hogy a tökéletes emberi testen a *nyak* kerülete megegyezik a *felkar*, illetve a *vádli* kerületével. Nincs ma a világon olyan profi testépítő, aki ennyire tökéletes arányokkal rendelkezne. A régi idők nagyjai közül párnak sikerült ezt elérnie, azonban a legismertebb közülük az 1947-es Mr. Amerika, Steve Reeves, aki büszkén hengegett 45 centis nyakával, karjával és vádlijával. Reeves vitán felül a történelem egyik legtökéletesebb alakú férfija volt, és a külseje olyan kiegyensúlyozott, annyira *tökéletes* volt, hogy még mozifilmekig is eljutott – egy időben ő volt Európa legjobban fizetett színésze. Ne feledd, ez az ötvenes években történt, mielőtt a világ hozzászokott volna a testépítőkülsőhöz a széles vásznon. Reevest a férfiak csodálták, a nők pedig imádták az eszményien arányos külseje miatt. És ehhez egész biztosan köze volt a nyakának is...

A kezdők számára elegendő megdolgozni a nyakat olyan gyakorlatokkal, mint a híd és az inverzek (például a kézenállás és a fejenállás). A kézenállás mindenképpen elit szintű technika a nyak és a vállak között található felső csuklyásizom fejlesztésére: a bolygó leglenyűgö-



Reeves – nyak és bicepsz tökéletes 1:1 Vitruvius-arányban.

zőbb csuklyásizmai közül nem egy férfi tornászokhoz tartozik, mivel ők a fél életüket fejjel lefelé töltik, kézenállásban. A kézen járás szintén csodálatos gyakorlat a csuklyásizmok erősítésére, megdolgozva őket minden létező szögből.

A legtöbb edzőtermi testépítő a rúddal vagy kézi súlyzóval végzett vállvonogatással fókuszál a csuklyásizmaira, a saját súlyos testvérek számára azonban létezik egy ugyanolyan hatékony variáció: a *vállvonogatás kézenállásban*. Menj fel a falnál kézenállásba, és jó mélyen húzd be a vállaidat! A mozdulat először nehéz, rövid és bizonytalan lesz, de idővel el fogsz jutni a teljes mozgástartományig. Mire képes leszel 2 szetre 20 mély, lassú ismétléssel, a csuklyáid úgy fognak kinézni, mint két hatalmas babkonzerv.

Ha nagyobb nyakat szeretnél, és meg akarod tapasztalni, milyen az, mikor a nyakad a gallérodát feszíti, felejtse el az edzőteremben található nyakazógépeket és a fejfájást okozó fejpántokat – az mind



No igen, Al valószínűleg nem
szorul a tanácsomra a nyak-
edzés kapcsán.

marhaság! A bikanyak eléréséhez a legbiztonságosabb, legtermésze-
tebb és leghatékonyabb technikák a legősbbeek is egyben, és a bir-
kózók, illetve a bokszolók az idők kezdete óta vallásos hittel ragasz-
kodnak hozzájuk. A kőkemény *birkózóhídról* beszélek – előre, hátra
és oldalra. Ha részletes mesterkurzusra vágysz, hogy teljesen elsajátít-
hasd ezeket az ősi technikákat, akkor csapd fel a *Fegyencedzés* máso-
dik kötetét! Én már csak tudom, én írtam meg neked.

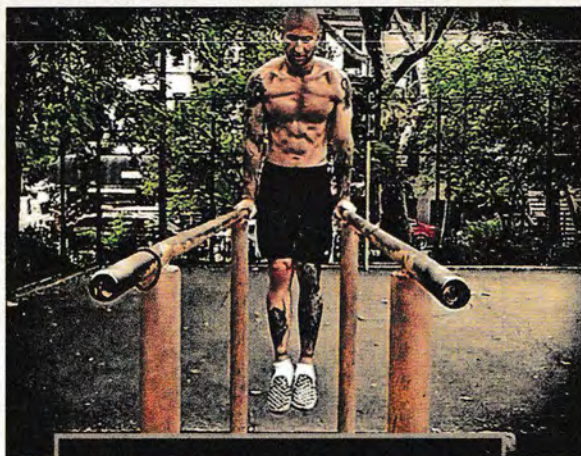
4

RENDBEN, AKKOR MUTASD A PROGRAMOT!

Bármikor nekiállok a srácoknak papolni a saját súlyos gyakorlatok testépítésbe történő beillesztéséről, elkerülhetetlenül szembesülök az alábbi gyakorlati kérdéssel: „És milyen programot kéne követnem?”

A válasz nyilvánvaló: *egy testépítő programot!*

Ha saját súllyal szeretnél izmot magadra pakolni, akkor nem jó, ha *tornászként, harcművészként, táncosként vagy jógamesterként* edzel, függetlenül attól, hogy ők a *készségeik fejlesztése révén* milyen lenyűgöző haladó technikákra képesek. Másféle hozzáállásra van szükséged: neked *testépítőként* kell edzened! A közted és az edzőteremben tréningező testépítők között az egyetlen különbség az, hogy ők ru-



Al Kavadlo az edzése során a párhuzamos rudat, a vízszintes rudat és a talajt is használja.

dakkal és kézi súlyokkal edzenek, számodra pedig a saját tested jelenti az eszközt. Neked a tested lesz az edzőtermed, fiam!

Ez a könyv a saját súlyos testépítés *elméletének* alapjait rakja le, ezért nem lenne tanácsos többtucatnyi programmal előállni. Hasznosabb, ha a programtervezés *alapelveit* beszéljük át pár példával illusztrálva, ez alapján meg tudod írni a saját programodat. „Tanítsd meg az embert horgászni...”, és a többi efféle marhaság, vágod?

A TERVEZÉS VONALA: AZ EGYSZERŰTŐL A KOMPLEXIG

A legfontosabb, amit meg kell értened a testépítő programokról, hogy hajlamosak egy egyszerű lineáris progressziót követni. Az egyik végén vannak a minimálisan összetett programok, a másik végén pedig a maximálisan összetettek. Hívjuk ezt a tervezés vonalának, és ábrázoljuk az alábbi módon egy egyszerű grafikonon:





Minden egyes edzésterv szerepel valahol a grafikonon, a legtöbb „klasszikus” testépítő rutin pedig a vonalon található.

A **minimális** összetettségű egyszerű programok jellemzői:

- kevesebb edzés ciklusonként;
- kevesebb gyakorlat edzésenként;
- jellemzően összetettebb (vagy többízületes) gyakorlatok.

Ezzel szemben a **maximális** összetettségű programok jellemzői:

- több edzés ciklusonként;
- több gyakorlat edzésenként;
- jellemzően izoláltabb (vagy egyízületes) gyakorlatok.

Alapelv, hogy a kezdők számára az egyszerűbb programok javallottak, a középhaladó és haladó testépítők pedig végigcsinálhatják az összetettebb programokat.

AZ EGYSZERŰ VERI AZ ÖSSZETETTET!

Akkor melyiket kellene választanod? Egy néhány alapgyakorlatból és korlátozott számú edzésből álló egyszerű programot, vagy inkább egy összetett variációt sok edzéssel és hosszabb technikalistával? Melyik a jobb?

Közismert tény, hogy a kezdő sportolók legszívesebben mindig elő-rohannának, és az utóbbiak mellett döntenének. Olvassák az összetett rutinokat a magazinokban, és megpróbálják követni őket. Azok csillogónak, érdekesnek tűnnek – és persze, ha haladó programot követnek, akkor ők maguk is haladóbbnak tűnnek, nem igaz?

A valóságban – tehát nem az izommagazinokban vagy az edzőteremben, hanem a TÉNYLEGES fizikai valóságban – ennek pont az ellenkezőjét kellene tenniük. Fő szabály, hogy *mindig egyszerűbb programot kell követned, ha lehet*. Hogy miért? Három RENDKÍVÜL fontos okból:

1. indok: Nagyobb gyakoriság

A ciklusonkénti alacsonyabb edzésszám azt jelenti, hogy ugyanazokat a gyakorlatokat *gyakrabban* megismétled. Ez nagyobb lehetőséget biztosít a fejlődésre. Képzeld el azt a srácot, akinek az edzésterve csak guggolást, fekvőtámaszt és húzódzkodást tartalmaz heti 3-4 alkalommal! Mindössze EGY szakasz van ciklusonként – egyetlen edzés két-három naponta. A húzódzkodásán (például) heti 3-4 alkalommal dolgozik. Hasonlítsd ezt össze annak a haladó srácnak a munkájával, aki egy összetett, három részre osztott programot követ! Lehet, hogy ő összességében több munkát végez, viszont csak hatnaponta húzódzkodik. Vajon ki fog közülük gyorsabban fejlődni?

2. indok: Nagyobb fókusz

Az edzésenkénti kevesebb gyakorlat azt eredményezi, hogy a koncentráció és az energia nem oszlik el a sok technika között, hanem kizárólag pár gyakorlatra összpontosul. Ez elképesztően gyorsá teszi a fejlődést. Tedd fel magadnak a kérdést: ki fektet több energiát a húzódzkodásba? Az a srác, aki csak húzódzkodik, vagy aki húzódzkodik, és mellette még öt másik gyakorlatot is csinál? Ez egyszerű termodinamika: a testednek adott mennyiségű energia áll rendelkezésére. Minél jobban összesűríted ezt az energiát pár hasznos gyakorlatba, annál jobb leszel azokban az értékes gyakorlatokban – és ez a játék lényege, fiam.

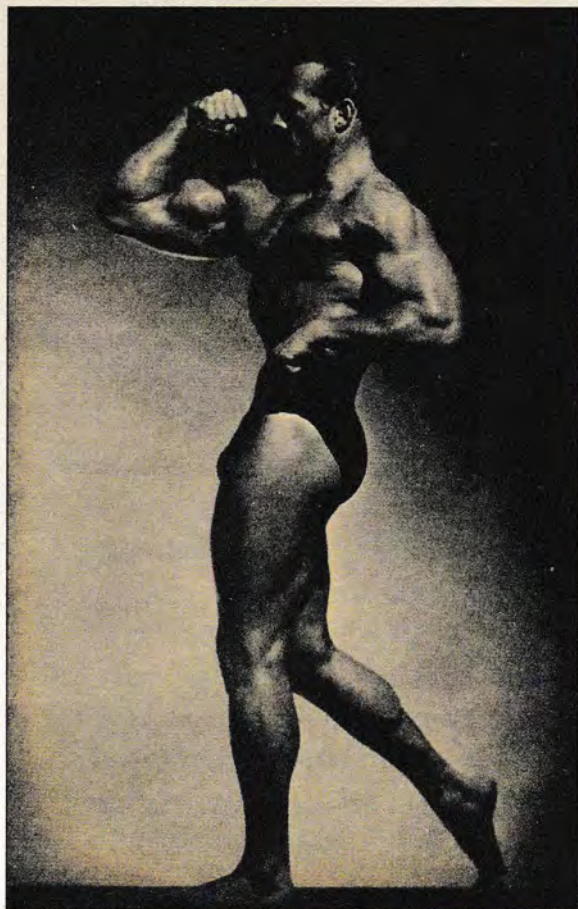
3. indok: Nagyobb hatékonyság

Az egyszerű programok nagyobb, összetett, többbízületes gyakorlatok köré épülnek, míg az összetett rutinok tartalmazznak egybízületes gyakorlatokat is azzal a céllal, hogy az egyes izmokat izoláltan lehessen edzeni. Szinte már a definícióból is adódik, hogy a többbízületes gyakorlatok több izmot építenek, mivel egyszerre több izmot dolgoztatnak meg – ráadásul koordináltabb munkára tanítják a testet, gyorsabban növelve az erőt, ezzel nagyobb izomterhelést lehetővé téve a későbbi edzések során. Laikusok számára is érthető módon fogalmazva: az atléta többet nyer azzal, ha jellemzően összetett gyakorlatokkal dolgozik – kivétel nélkül.

Ennyi az egész. Mindig az egyszerű programra – alapedzések, kevesebb gyakorlat, hangsúly az összetett gyakorlatokon – kell törekedned. Nem is kérdés.

MIKOR LÉPJÜNK FELJEBB A TERVEZÉS VONALÁN?

Ha az egyszerűbb, alapvetőbb programok mindig a legjobbak, akkor vajon a haladó testépítők miért hajlamosak összetettebb programokat követni? Olyanokat, amelyek a különféle testrészekre különféle edzéseket tartalmaznak, többtucatnyi gyakorlattal, és így tovább? Töprengjünk el pár dologon:



Az ötvenes években szinte az összes csúcstestépítő – mint a gigantikus Clancy Ross – egész testes programot követett, heti 3 edzéssel.

– Old school.

A haladó testépítők közül nem mind követnek rendkívül összetett programokat: sokan kitartanak a legalapvetőbbnek számító programok mellett, és esküsznek rájuk. Ez feltétlenül igaz volt a régi időkben (amikor a férfiak jobban hozzá voltak szokva a munkához!), és a John Grimekhez, Steve Reeveshez vagy Reg Parkhoz hasonló csúcstestépítők egyszerű programokat hajtottak végre: alapgyakorlatokkal edzeték az egész testüket heti 3 alkalommal.

– Verseny előtti zűrzavar.

Valószínűleg még a sikeres modern testépítők is egyszerűbb programokkal edzenek, mint gondolnád. A szuper-

hosszú osztott edzéstervet, amelyeket a magazinokban vagy a neten látsz, általában *verseny előtti* programok, amelyek célja elvégezni a fizikumon az utolsó simításokat – nem pedig az, hogy sok izmot eredményezzenek. Hogy akkor miért jelennek meg nyomtatásban? Mert ettől a versenyzők kifinomultabbnak tűnnek! Valójában még az összetett programokat alkalmazó testépítők is időről időre visszatérnek az egyszerűbb rutinokhoz, amikor gyorsabban szeretnének növekedni.

– Redukált gyakoriság.

Akár hiszed, akár nem, minél nagyobb és haladóbb lesz egy testépítő, annál *ritkábban* tud edzeni. Egy kezdő testépítő, aki 50 kilóval képes fekvenyomni, akár heti háromszor is tud edzeni. De az a férfi, aki 250 kilóval nyom fekve? Nincs az az Isten! Túl nagy terhelést jelentene az ízületeknek, a kötőszöveteknek és a regenerációs képességének. Mint korábban már említettem, az összetettebb programok valójában KISEBB gyakoriságot jelentenek – különösen a nagy összetett gyakorlatok esetében –, ami helyes végrehajtás esetén hosszabb regenerációt tesz lehetővé.

– Csökkenő hozadék.

A haladó sportolók a csökkenő hozadék természetes jelenségétől is szenvednek – minél fejlettebb testtel rendelkeznek, annál nehezebb további izomnövekedést elérniük. Ezért váltanak a jól működő, egyszerű programokról – amelyek kevesebb eredményt hoznak –, és próbálnak ki más változókat is, mint a nagyobb volumen, a több vagy bonyolultabb gyakorlat stb., annak reményében, hogy a fokozódó összetettség további növekedést fog eredményezni. (Az már más kérdés, hogy ez tényleg működik-e, vagy ez csak szintisza pszichológia!)

– Edzés „más szögből”.

Jellemző módon a haladó szint magas fokán lévő testépítők, akik már több mint tíz éve edzenek, elérték a testük korlátait jelző izomtömeget. Amikor ez megtörténik, gyakran visszaváltanak könnyítésképpen

az alapokra, és további gyakorlatokat adnak hozzá a rutinjukhoz, hogy az izmaikat minden elképzelhető szögből megdolgozthassák. Azt remélik, hogy így még jobban ki fogják tudni aknázni a testükben rejlő potenciált, minden gyenge pontot megerősítve, és az utolsó cseppnyi „formát” is hozzáadva a testükhöz, ami elkerülte őket, amikor kizárólag alapgyakorlatokat végeztek.

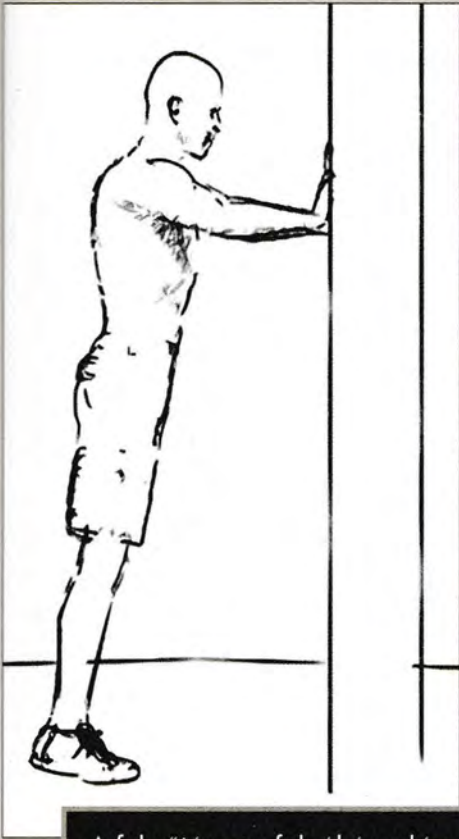
– Változatosság.

Az unalom és a stressz szintén olyan indokok, amelyek miatt a sportolók összetett programokat kezdenek kipróbálni. Az alapokkal végzett kemény, progresszív haladás felettébb durva tud lenni! Sokkal könnyebb, ha gyakorlatokat adsz hozzá, és az erőfeszítést nagyobb volumenre osztod szét, valamint minden bizsonnyal szórakoztatóbb is időről időre, mint a brutális alapok.

A lényeg: mindig a legegyszerűbb programot kövesd, ami számodra épp elfogadható – gyorsabban fogsz nőni és erősödni, mint a francos összetett rutinokkal. Azonban van *néhány* jogos indok is arra, hogy feljebb lépj a tervezési vonalon, és felfedezz összetettebb programokat is. Hacsak nem sikerült már magadra szedned a teljes izomtömeget, amire vágytál – ez esetben ideje hozzákezdeni az utolsó simításokhoz az így is igencsak masszív fizikumodon –, akkor a legjobb indok a *túledzés elkerülése*. Amennyiben nő az erő, és az egyszerűbb program túl sok ahhoz, hogy elviseld, akkor válts egy alsótest/felsőtest programra! Ez egy sportolónak éveket jelenthet.

PROGRAMMINTÁKAT AKAROK!

Jóval kifinomultabb megközelítéseket találsz az edzés kapcsán a *Fegyencedzésben*, de azért itt is felvázolok egypár alapvető sablont. Hogy miért? Mert bírlak. Szerintem király vagy, és a hajad is tetszik. Valamint azt akarom, hogy *növekedj*, fiam.



A fekvőtámasz falnál és a kigyó egyaránt fekvőtámasz-progresszió. Az egyik nagyon könnyű, a másik nagyon nehéz, és a kettő között van még többtucatnyi különféle progresszió, hogy megtalálhasd a saját képességeidnek megfelelőt.



- Egy apró megjegyzés az újoncoknak: tartsd észben, hogy a feltüntetett gyakorlatokon saját súlyos *progressziókat* kell érteni. Tehát ahol *fekvőtámasz-progresszió* szerepel, az azt jelenti, hogy *egyre nehezebb* fekvőtámasztípusokat kell gyakorolnod, ahogy erősödsz. Hogy honnan sajátítod el ezeket a progressziókat? Kiindulási alapnak kiváló hely a PCC blog: Pccblog.dragondoor.com. Ismerkedj meg az ottani közösséggel, és olvasgasd az angol nyelvű archívumokat vagy a cikkeket, amelyeket a csodálatos girya lány, Adrienne Harvey PCC gyűjtött össze. A progressziók elsajátításához kiváló könyvek még az alábbiak: *Fegyencedzés 1. és 2.*, vagy Al Kavadtól a *Pushing the Limits!*, esetleg a *Rúdra fel!*

- Az is feltűnhet, hogy ezek a sablonok nem tartalmaznak gyakorlattechnikákat – helyett lehet, hogy csak egy testrészre irányulnak, mint például: tricepszgyakorlat. Ez azt jelenti, hogy neked kell eldöntened, milyen gyakorlatokat végzel az adott területre. Ne pánikolj, ha bizonytalan vagy! Ha csúcsszuper, minőségi saját testsúlyos gyakorlatok után sóvárogsz, összeállítottam párat minden testrészhez a 3. fejezetben: „Coach” Wade *testrésztaktikái*. Király vagy, haver!

TELJES TEST, 1. VÁLTOZAT

1. nap:

guggolásprogresszió

húzódzkodásprogresszió

fekvőtámasz-progresszió

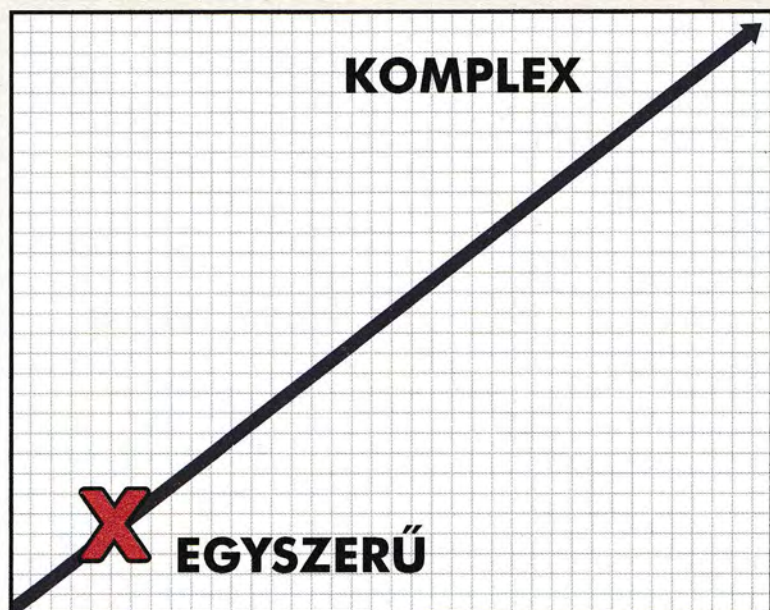
2. nap:

pihenőnap

Ismétlés

Megjegyzés: hacsak nem vagy totál kezdő, aki rendkívül könnyű progressziókat gyakorol, akkor lehet, hogy még ez is túl sok lesz. Nem egy sportoló számára megfelelőbb, ha csupán az 1. napot ismételtetik hétfőn, szerdán és pénteken, a hétvégén pedig regenerálódnak.

A TERVEZÉS VONALA:



TELJES TEST, 2. VÁLTOZAT

1. nap:

guggolásprogresszió

fekvőtámasz-progresszió

felülésprogresszió

húzódzkodásprogresszió

hídprogresszió

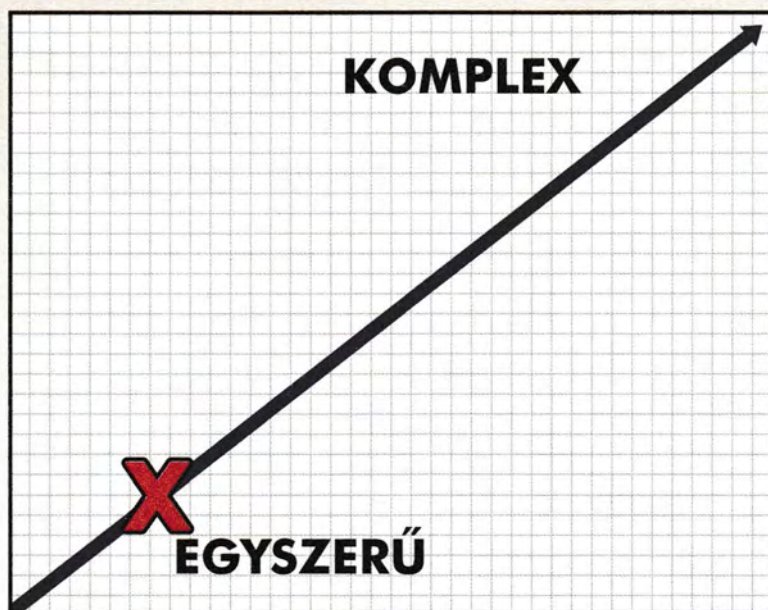
invertált progresszió (pl. kézenállás)

2. nap:

pihenőnap

Ismétlés

A TERVEZÉS VONALA:



FELSŐTEST/ALSÓTEST BONTÁS,

1. VÁLTOZAT

1. nap:

fekvőtámasz-progresszió

húzódzkodás-progresszió

invertált progresszió (pl. fekvőtámasz kézenállásban)

2. nap:

guggolás-progresszió

híd-progresszió

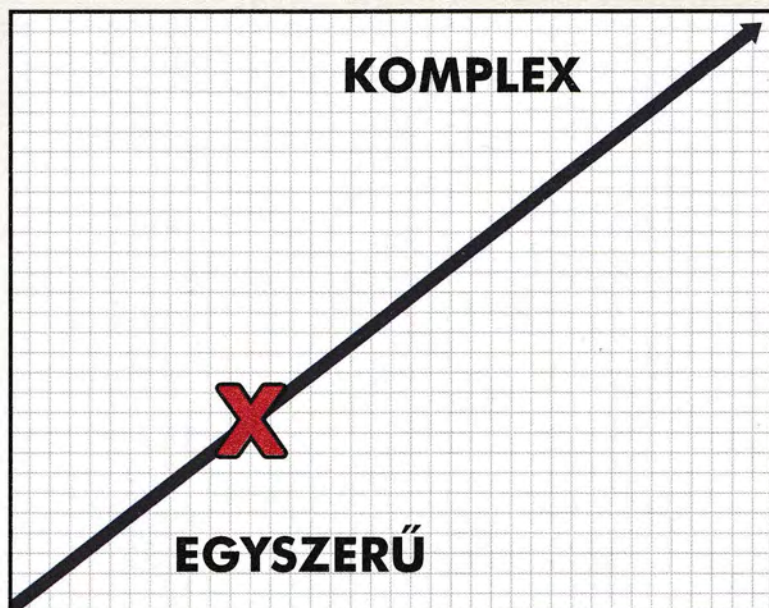
lábemelés-progresszió

3. nap:

pihenőnap

Ismétlés

A TERVEZÉS VONALA:



FELSŐTEST/ALSÓTEST BONTÁS, 2. VÁLTOZAT

1. nap:

fekvőtámasz-progresszió
húzódzkodásprogresszió
kézenállásban végzett fekvőtá-
masz progressziója
ausztrálhúzódzkodás-progresz-
zió

2. nap:

pihenőnap

3. nap:

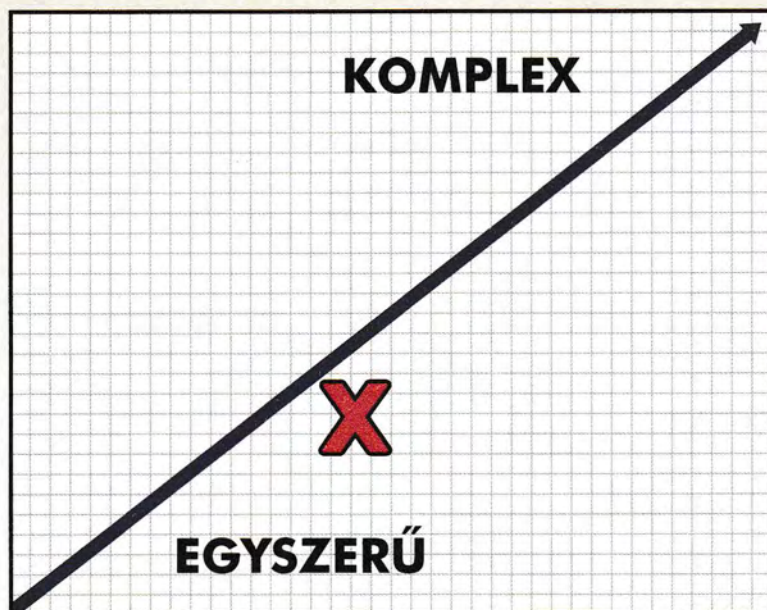
vádligyakorlat
guggolásprogresszió
hídprogresszió
lábemelés-progresszió

4. nap:

pihenőnap

Ismétlés

A TERVEZÉS VONALA:



3 RÉSZRE BONTÁS, 1. VÁLTOZAT

1. nap:

kézenállásban végzett fekvőtámasz progressziója

fekvőtámasz-progresszió

bicepszgyakorlat

függeszkedő fogás progressziója

2. nap:

guggolásprogresszió

hídprogresszió

lábemelés-progresszió

vádligyakorlat

3. nap:

húzódzkodásprogresszió

ausztrálhúzódzkodás-progresszió

tricepszgyakorlat

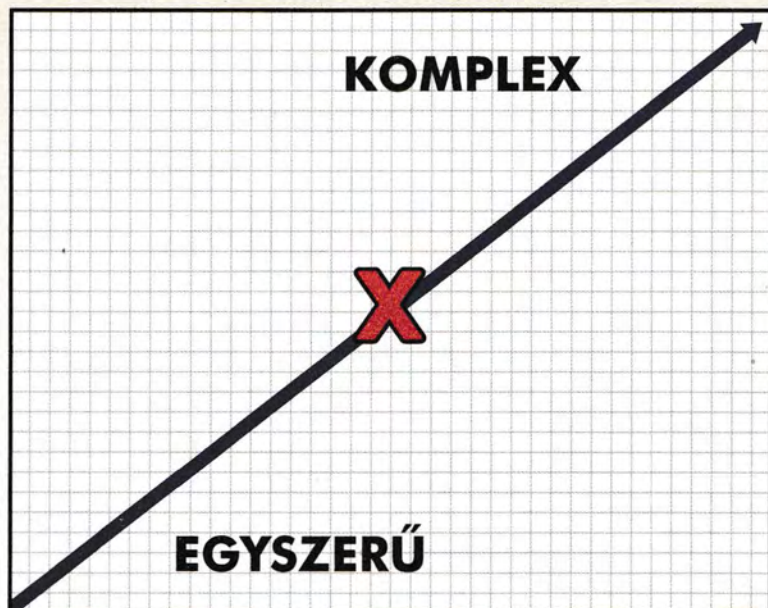
ujjbegyeken végzett fekvőtámasz progressziója

4. nap:

pihenőnap

Ismétlés

A TERVEZÉS VONALA:



3 RÉSZRE BONTÁS, 2. VÁLTOZAT

1. nap:

fekvőtámasz-progresszió

kézenállásban végzett

fekvőtámasz progressziója

tolódzkodás

tricepszgyakorlat

ujjbegyeken végzett

fekvőtámasz progressziója

2. nap:

pihenőnap

3. nap:

húzódkódásprogresszió

ausztrálhúzódkódás-

progresszió

őrszemhúzódkódás-edzés

bicepszgyakorlat

függeszkezőfogás-progresszió

4. nap:

guggolásprogresszió

hídprogresszió

lábemelés-progresszió

dobozra ugrások vagy sprintek

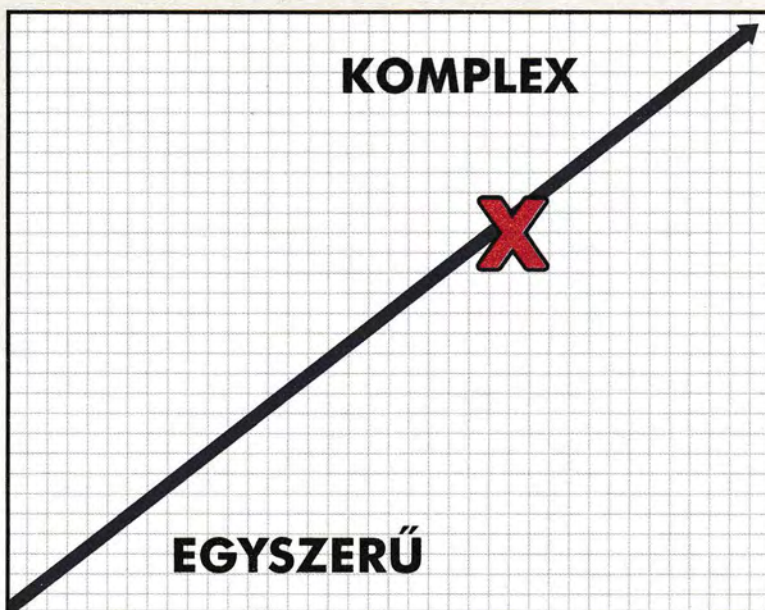
vádliedzés

5. nap:

pihenőnap

Ismétlés

A TERVEZÉS VONALA:



4 RÉSZRE BONTÁS, 1. VÁLTOZAT

1. nap:

fekvőtámasz-gyakorlat 1.
kézenállásban végzett

fekvőtámasz progressziója
fekvőtámasz-gyakorlat 2.
vállgyakorlat
nyakédzés

2. nap:

törzsédzés
vádliedzés
guggolásprogresszió
négyfejűcombizom-gyakorlat
combhajlító gyakorlat
sprintek/ugrások

3. nap:

húzódkódásprogresszió
vízszintes húzódkódás-
progresszió
hidak
még egy gyakorlat rúdon

4. nap:

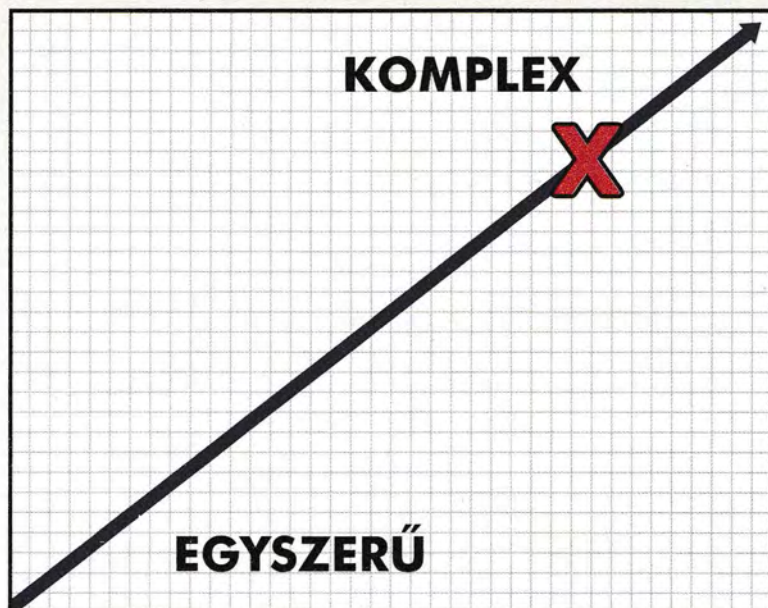
bicepszgyakorlat
tricepszgyakorlat
fogás/alkar edzés

5. nap:

pihenőnap

Ismétlés

A TERVEZÉS VONALA:



4 RÉSZRE BONTÁS, 2. VÁLTOZAT

1. nap:

vádliedzés
combhajlító gyakorlat
guggolásprogresszió
négyfejűcombizom-gyakorlat
törzsedzés
sprintek/ugrások

2. nap:

fekvőtámasz-gyakorlat 1.
fekvőtámasz-gyakorlat 2.
tolódzkodás
tricepszgyakorlat
ujjbegyedzés
mély légzésgyakorlatok

3. nap:

mérleg gyakorlása

húzódkodásgyakorlat 1.
húzódkodásgyakorlat 2.
vízszintes húzódkodás-
progresszió
bicepszgyakorlat
hidak

4. nap:

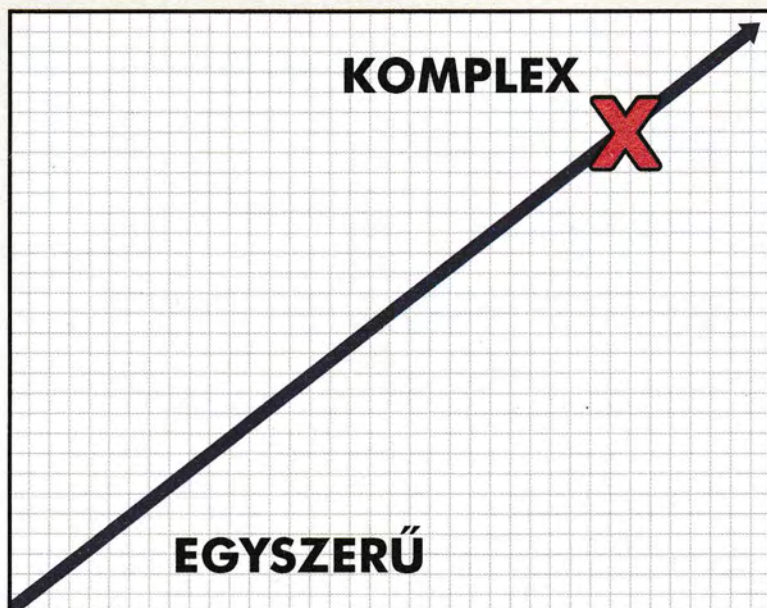
kézen egyensúlyozás
vállgyakorlat
nyakedzés
fogásgyakorlat 1.
fogásgyakorlat 2.

5. nap:

pihenőnap

Ismétlés

A TERVEZÉS VONALA:



5

IZOMNÖVEKEDÉSI KISOKOS: GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

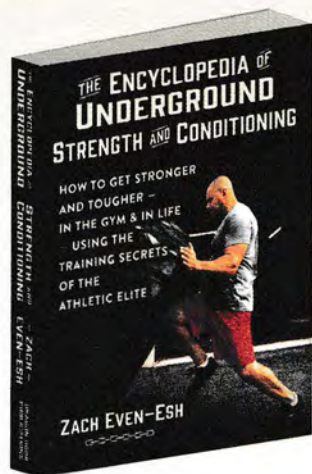
Nos, íme, pár erőteljes oldal tele kőkemény igazságokkal azzal kapcsolatban, hogy a régi idők saját súlyos gyakorlataival miképpen tudsz masszív izomkötegeket pakolni magadra.

„Na és mihez kezdesz az igazsággal?” – kérdezhetik a hitetlenkedők.

Mi van? Ammegmi? Ja, hogy te tudsz mit kezdeni az igazsággal, de van pár kérdésed? Rendben, tesó, elnézést. Akkor ki vele, mit szeretnél tudni?

KÉRDÉS: Miért a saját súlyom? Miért nem használhatok súlyokat és gépeket ahhoz, hogy izmot növezzek?

VÁLASZ: Használhatsz. Könnyedén alkalmazhatod az ebben a kézikönyvben szereplő elveket és szabályokat akkor is, ha te súlyokkal és ellenállással működő gépekkel akarsz edzeni: használhatod őket akár homokzsákokkal vagy téglahalmokkal történő izomnöveléshez is. A PCC szervezet ugyanakkor a saját súlyos



Kevés eszközzel, a végletekig leegyszerűsítve, és bárhol edzésre készen! A saját súlyos edzés nálam MINDIG is nyerő marad.

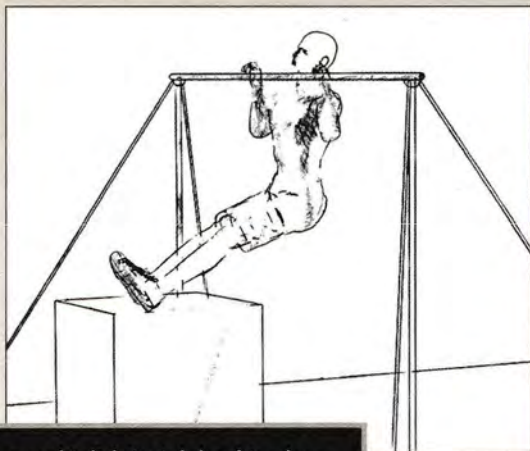
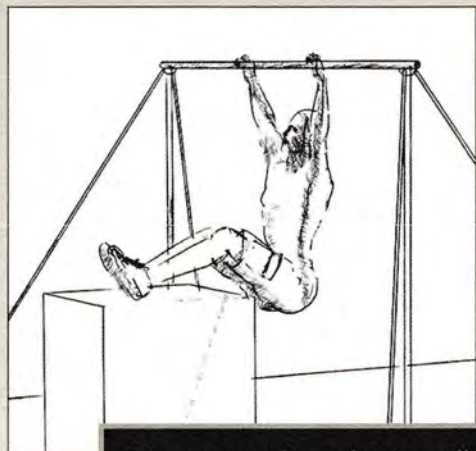


tréningre fókuszál. Személy szerint úgy vélem, hogy a saját súly használata az edzés általános előnyei terén simán veri a külső súlyok alkalmazását, és ennek indokait már felsoroltam a *Fegyenc-edzésben*.

KÉRDÉS: Értem én, hogy a felső és alsó fogással végzett húzódkodás kiváló gyakorlat a széles hátizom és a bicepsz növelésére. Azonban sajnos még nem tudom végrehajtani. Használhatok hozzá kiegészítésként szalagokat?

VÁLASZ: A sportolók már több ezer évvel a segédszalagok feltalálása előtt is küzdöttek azért, hogy tudjanak húzódkodni. Nincs rájuk szükséged. Amíg nem vagy elég erős a hagyományos húzódkodáshoz, miért nem dolgozol inkább az ausztrál húzódkodáson? Nézd meg ezt az elképesztő videót a vezető instruktorunktól, az élő dinamit Al Kavadtól: www.alkavadlo.com/2010/01/07/all-about-australian-pull-ups.

Idővel egyre nehezebbé tudod tenni az ausztrál húzódkodást, ahogy Al is bemutatja a videón.



Ha már majdnem készen állsz a valódi húzódzkodásokra, mit szólnál a bicska húzódzkodáshoz?

Az ausztrál húzódzkodás vízszintes mozgás, de növelheted az erődöt progresszív módon függőleges mozdulatokkal is. A PCC-intsruktori kézikönyv közel hetven függőlegeshúzódzkodás-variációt tartalmaz! Ha már majdnem készen állsz a valódi húzódzkodásokra, mit szólnál esetleg a bicskához? Ennek során a sarkad egy dobozon vagy más támasztékon pihen, hogy segítséget nyújtson a felfelé irányuló mozgás idején.

Ilyen mozdulatok mellett nincs szükség szalagokra.

KÉRDÉS: A tornászokat elnézve nincs kétségem afelől, hogy a progresszív saját súlyos módszerek hatalmas felsőtestet építhetnek. De mi a helyzet a lábakkal? Nem maradnak piszkafa lábaim?

VÁLASZ: Nem, számos saját súlyos lábedzési technika áll rendelkezésre, mint azt a 3. fejezetben már említettem. Az a szomorú igazság, hogy azon srácok nagy része, akik lenézik a saját súlyos lábedzést, kövér és használhatatlan, vagy vézna elmélkedő, aki életében nem nyomott le egyetlen masszív saját súlyos edzést sem.

Ha eljutsz odáig, hogy képes vagy 2 szettre 20 feszes egylábas guggolást, majd ugyanennyi gekkóhidat megcsinálni, amit egy 65 centis súlypontemelkedés követ, akkor majd gyere vissza hozzám, és mondd azt, hogy a saját súlyos edzés nem jó a lábaidnak. Egyébként meg mi a fenére vársz még?

KÉRDÉS: Edző bá, fel tudná sorolni azokat a gyakorlatokat, amelyek egy teljesen kezdő rövidprogramjába tartoznak? Melyek a legalapvetőbbek anélkül, hogy valamely képességem fejlődése csorbát szenvedne?

VÁLASZ: Egy teljesen kezdő számára? A húzódzkodás, a fekvőtámasz, a guggolás és a lábemelés. Ahogy nő az erőd, add hozzá az invertált pozíciókat és a hidakat. Ha már ezekhez is hozzászoktál, többet is hozzávehetsz – esetleg egy vízszintes húzó mozgulatot, mint például az ausztrál húzódzkodást vagy az elülső mérleget.

KÉRDÉS: A „nagy” saját súlyos gyakorlatok, mint a fekvőtámasz és a húzódzkodás, talán edzik a test nagy izmait (mellizom, széles hátizom, bicepsz stb.), de mi a helyzet a kisebb izmokkal, amelyek ugyanannyira fontosak egy testépítő számára? Az olyanokkal, mint az alkar, a vádli, a nyak?

VÁLASZ: Ezt a kérdést teljes körűen kiveséztem a *Fegyencedzés* második kötetében. Az alkarokat többek között progresszív saját súlyos függeszkedéssel és progresszív ujjbegyeken végzett fekvőtámasszal lehet edzeni. A vádlikat állásban vagy guggolásban végrehajtott vádliemelésekkel tudod megdolgozni – mindkettőnek vannak progressziói is –, amelyeket robbanékony, ugráló jellegű mozgások követnek. A progresszív birkózóhidaktól és elülső hidaktól a nyak nagyobb és erősebb lesz, mint az súlyokkal valaha is lehetséges volna.

Korábban is mondtam már, de újra elismétlem: nincs olyan izom vagy izomcsoport, amelyet kizárólag súlyokkal és gépekkel tudsz edzeni, és amit ne lehetne – még hatékonyabban! – megdolgozni a saját súlyoddal. Csak tudnod kell a módját.



KÉRDÉS: Azt hallottam, hogy súlymellényt kell használnom a fekvőtámasz és a húzódzkodás során, ha erősebb és izmosabbak akarok lenni. Igaz ez?

VÁLASZ: Nem, nincs szükség mellényre. Valójában a mellény nem-hogy segíti a sportolókat, mint inkább visszatartja őket. Ahelyett, hogy továbblépnének a már simán végrehajtható gyakorlatról egy nehezebb szintre, a mellényt viselők csupán rádobnak egy kis súlyt a mellényre, és maradnak ugyanannál a gyakorlatnál, nem engedvén kibontakozni vagy növelni a képességeik tárházát új, bonyolultabb technikák elsajátításával. A mellény ráadásul a formádnak sem tesz jót – csupán apró az eltérés, de akkor is.

Persze nem minden edző ért egyet velem ebben a témában. Ha a szíved azt diktálja, hogy használd a mellényt, akkor tedd azt – lehet, hogy élvezni fogod. De hogy SZÜKSÉGED LENNE rá? Ugyan már!

KÉRDÉS: A nők számára is megfelelő a saját súlyos edzés? Ismersz olyan nőt, akinek sikerült eljutnia a *Fejgyencedzés*-ben bemutatott mesterlépésekig?

VÁLASZ: A hölgyek az alacsonyabb tesztoszteronszintjük miatt nem tudnak olyan mértékben izmot növelni, mint a srácok. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nem lehetnek brutálisan erősek! Ez nem is kérdés – a nők ugyanolyan jól reagálnak az erőnövelő saját súlyos edzésre, mint a férfiak. Ennek több oka is van. Egyrészt köze lehet ahhoz a tényhez, hogy a saját súlyos edzés az arányos erőről szól, a hölgyek pedig általában könnyebbek, mint a „tökös” párjuk; másrészt a nők eleve nagyobb termé-



A legendás Lillian Leitzel.
Azok igen masszív karok ám!

szetes üzleti mobilitással rendelkeznek (és ez tovább növekszik a terheiségeik során). A legfőbb ok pedig egyszerűen csak az esztétika: a hölgyek hajlamosak jobban vonzódni a saját súlyos mozgásokhoz (gondolj itt táncra, gimnasztikára), mint a nagy, ronda, rozsdás súlyokhoz.

Ami a mesterlépéseket illeti, számos női versenyzőről van tudomásom. Sokat meséltem a régi idők férfi atlétáiról, de bűnös vagyok abban, hogy hanyagoltam a mezőny női tagjait, akik ugyanolyan lenyűgözőek voltak – vagy még inkább. Lillian Leitzel (aki 1890-ben született) akrobataként dolgozott a Barnum Cirkuszban, és közel 30 egykezes húzódzkodásra volt képes. A 19. századi walesi születésű „női erősemler” Vulcana állítólag végre tudott hajtani egy egykezes fekvőtámaszt kézenállásban! (Tizenhárom éves korában legyűrt és megszelídített egy elszabadult csődört is!) Úgyhogy igen – a nők is KÉPESEK ilyen teljesítményekre.

TE is meg tudod csinálni!

KÉRDÉS: Érdekel a növekedés – de nemcsak az izom-, hanem a magasságnövekedés is. Lehetséges, hogy a saját súlyos gyakorlatoktól a magasságom is nőjön?

VÁLASZ: Ez nem csupán lehetséges, de több alkalommal szemtanúja is voltam. A régi időkben a saját súlyos gyakorlatok külön mellékága foglalkozott a magasság növelésének kérdésével. Ugyanolyan fontosnak tartották, mint az izomnövekedést – és miért is ne tették volna? Valójában a tapasztalatok azt mutatják, hogy a magasságot fenn lehet tartani, és idővel akár jó pár centivel növelni is lehet. Ennek kulcsát a következők jelentik:

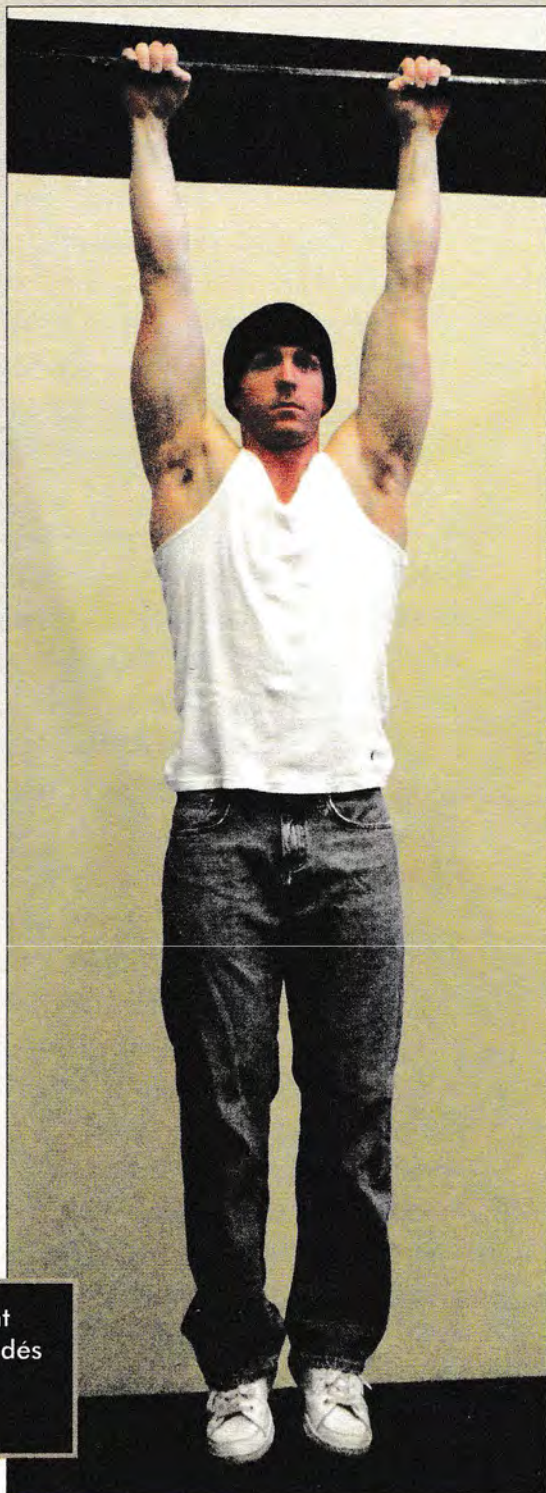
- Ne nyomd össze a gerincet! Kerüld a hagyományos nehéz súlyos guggolásokat, felhúzásokat, lábtolásokat stb.! Ha futsz vagy ugrasz, ne vidd túlzásba!
- Mindennap ügyelj a helyes testtartásra! Tartsd megnyújtva a gerincet (képzeld azt, hogy a fejedet felfelé húzzák egy kötéllal), a mellkasodat pedig kissé felfelé és kifelé!
- Edzd a porckorongokat: ügyelj ez egészségükre és a regenerációjukra – minden héten foglalkozz a híddal!

- Előrehajlásokkal csökkentsd a gerincnyomást a hidat követően!
- A maximális magassághoz erős csontokra van szükség, az erős csontoknak pedig kalcium kell. Ne vidd túlzásba a kiegészítőket, de próbáld nem elhanyagolni a tejtermékeket, ha megfelelő magasságra vágysz!

A speciális gyakorlatok közé az alábbiak tartoznak:

1. **Álló testhelyzet:** a magasság hangsúlyozásához és a felfelé történő nyújtáshoz.
2. **Hátrahajlás** a gerinc/porckorongok egészségéhez/növekedéséhez.
3. **Előrehajlás** a porckorongok kinyújtásához/a nyomás csökkentéséhez.
4. **Gerinccsavarás** a túlfeszített gerinc és bordaszerkezet kilazításához.
5. **Mély lélegzés** a bordakosár nyitásához.

Egy összenyomott gerinc kisebb, mint egy ellazított. Az egyszerű függeszkedés kiváló módja a gerinc ellazításának a kemény edzéseket követően.



És ez a módszer működik? A kor előrehaladtával a legtöbb srác pár centit veszít a magasságából. Én az ötvenes éveim közepén ugyanolyan magas vagyok, mint huszonegy éves koromban voltam. Meg vagyok győződve róla, hogy ennek a híd az oka. Kétlem, hogy van olyan súlyemelő vagy testépítő, aki ugyanezt elmondhatná magáról. Nézd meg Arnoldot – az évek során elég rendesen összement!

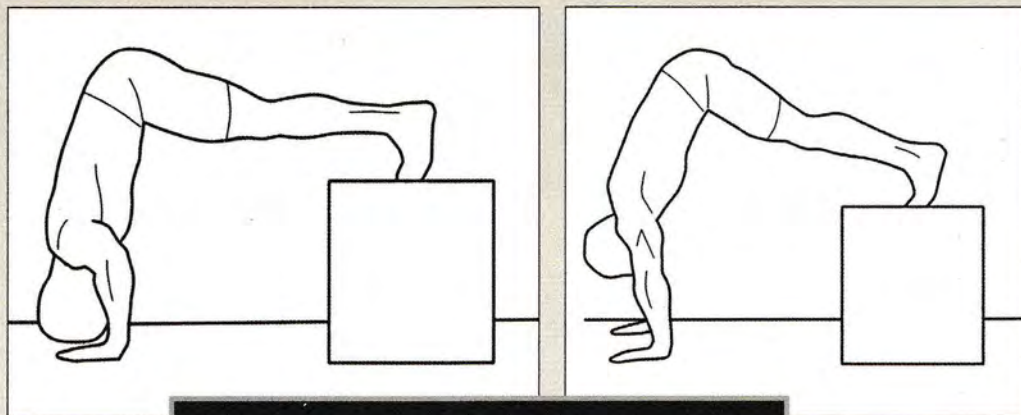
Ha többet akarsz tudni a témáról, akkor javaslom Harvey Day régi kézikönyvét, a *Yoga for the Athlete* címűt – már ha találsz valahol egy példányt belőle. Van benne egy fantasztikusan jó fejezet a magasságnövelés és a saját súlyos gyakorlatok kapcsolatáról.

KÉRDÉS: Azt mondtad, hogy a mozgással járó gyakorlatok jobbak, mint az izometrikusok, ha tömegnövelésről van szó. Hatalmas vállakat szeretnék, de a **Fegyencedzésben** a kézenállásban végzett fekvőtámasz progresszióinak elején egy csomó statikus (izometrikus) gyakorlat szerepel. Tudsz ajánlani helyettük olyan gyakorlatot, ami mozgással jár, hogy el tudjak jutni a kézenállásban végrehajtott fekvőtámaszig?

VÁLASZ: Persze. Csak ne feledd, hogy az invertált (fejjel lefelé történő) edzés megterhelő a váll és a könyök kötőszöveteinek! Mielőtt egyáltalán elgondolkodnál a kemény invertált edzésen, ügyelj rá, hogy elég időt fordíts a hagyományos, sík talajon végzett fekvőtámaszokra, így megerősítve ezeket a területeket! Ezt követően jöhetnek a következők:

- döntött fekvőtámasz;
- lándzsa fekvőtámasz;
- alacsony alátámasztású (térdmagasságú) bicska fekvőtámasz;
- bicska (csípő/felsőcomb magasságú) fekvőtámasz.

Innen egyből tovább is léphetsz a fal mellett végzett kézenállásban fekvőtámaszig. Egy másik alternatíva lehet a régimódi „Marion-fekvőtámasz”: nyomd a talpadat a falnak, miközben fekvő-



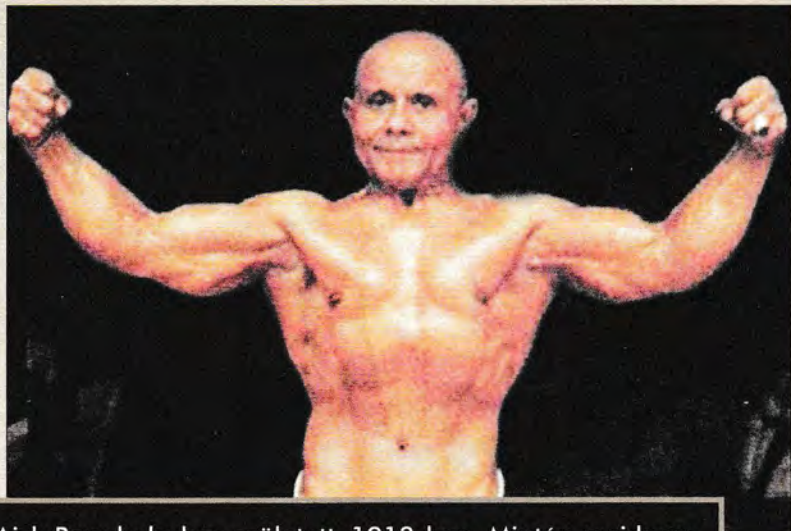
A bicska fekvőtámasz egy pokoli vállgyakorlat.

támaszokat csinálsz a talajon! Tűzz ki egy célt (mondjuk, 10-15 ismétlést), és minden alkalommal, amikor eléred a célt – végig ügyelve a tökéletes formára! –, emeld feljebb pár centivel a lábfejedet! Krétával vagy tollal jegyezd fel a fejlődésedet! Olcsó, egyszerű, ugyanakkor rendkívül erőteljes, ha helyesen csinálod.

KÉRDÉS: Azt hallottam, hogy a tizenéves kor a legideálisabb az izomépítésre. Van bármi értelme megpróbálni izmot építeni negyvenen felül?

VÁLASZ: Ez nonszensz – szintiszta marhaság. A korral és az erővel/ teljesítménnyel kapcsolatos jelenlegi felfogás teljes mértékben elferdült a teljesítményfokozó drogok miatt. A modern profi testépítők (és sok más profi sportoló) tizenéves korában kezd szedni drogokat, és negyven-ötven éves korukra a testük teljesen kiég. A való (drogmentes) életben a tinédzserek anyagcseréje jellemzően olyan gyors, hogy elképesztően nehezen tudnak izmot építeni. A késő harmincas-kora negyvenes évekre az anyagcsere radikálisan lelassul, miközben a tesztoszteronszint még mindig a csúcson van. Emiatt ezek az aranyévek az izomépítésre!

A valódi, brutális erő nem elérhetetlen cél az ötvenes-hatvanas éveinkben. A régi idők erősemberei közül sokan még a NYOLCVANAS éveikben is képesek voltak a lenyűgöző mutatóványaik-



Manohar Aich Bangladesben született, 1913-ban. Miután majdnem belehalt a fekete himlőbe, Manohar saját súlyos gyakorlatok – fekvőtámasz, húzódzkodás, saját súlyos guggolás és lábemelés – segítségével újjáépítette magát. Becslése szerint a fizikuma túlnyomó részét ezekkel a gyakorlatokkal érte el, és a súlyos edzéssel csak a harmincas éveiben kezdett el foglalkozni. Soha nem ért testépítő drogokhoz. A fenti fotón hetvenöt éves. A könyv megjelenésekor Manohar százévesnél is idősebb, és még mindig naponta edz. A legutolsó testépítő versenyén kilencvenéves korában vett részt. Ő az élő példája annak, hogy ha az ízületeidet saját súlyos gyakorlatokkal óvod, és szteroidok használata nélkül építed fel a hormonprofilodat, akkor egész életed során képes leszel az izomnövelésre.

ra. A modern kor drogmentes sportolóinak el kell felejteniük azt a sok marhaságot, amit a szteroidokkal teletömött sportvilág zúdít rájuk, és át kell hangolniuk a hozzáállásukat a KIVÁLÓ old school elvárások mentén.

KÉRDÉS: Régebben voltak térdproblémáim; van ötleted, miképpen őrizhetném meg a térdízületem egészségét, hogy izmosabb lábakat növeszthessek?

VÁLASZ: Ez nagyon-nagyon gyakori kérdés. A térd egészségére minden sportolónak ügyelnie kell – nem számít, milyen fiatal vagy. Íme, hat tanács, amelyeket érdemes észben tartanod a térdeid egészsége érdekében:

1. Kerüld a hatalmas súlyokat! Az eszméletlen guggolások és felhúzások most biztos nagyon menők, azonban én több száz idősebb, nehéz súlyokkal guggoló sportolóval beszéltem, és **MINDEGYIKÜK** térde megsínylette ezt. Kivétel nélkül. Maradj inkább a saját testúlyodnál!
2. A mélység az inak erősítésének a kulcsa. A súlyodat *teljesen* behajlított térddel kell megtámasztanod. A mély egy lábás guggolások acélkemény térdeket eredményeznek – de fokozatosan juss el odáig!
3. A combhajlítók és a vádlik is támogatják a térdízületet, nem csak a négyfejű combizmok. Mindenkinek gyakorolnia kellene a hidat a térdi egészségéért, az instabil térdű srácoknak pedig nem ártana megszeretniük az egy lábás vádliedzést!
4. A térd a tápanyagokat legnagyobb részét az ízületi folyadékból szerzi. Ez pedig hajlamos keringeni, amikor „megnyitod” az ízületet.



Al a PCC-atlétákat oktatja a lábédzés helyes módszertanára. Úgy néz ki a srác, mint akinek fáj a térd, vagy kötött a lába?

letet azáltal, hogy körözzöl vele. Emeld fel a lábad a talajról, és körözz a térdeddel! (De soha ne körözz a térdeddel, ha a lábad a talajon van, mint azt harcművészeknél láthatod. A térd egy zsanérizület, és nem arra tervezték, hogy teher alatt körözzenek vele.)

5. Manapság a srácok lerágják a húst a csontról, de kerülnek a „porcogót” – ami egy porc. Emiatt a modern embernek rendszerint rossz az ízületei. Hogy ezen javítsanak, mindenféle szart beszednek, mint például glükoszamint, ami – tááááám! – lényegében porc. Edd meg a porcogót is most és mindörökké, ha erős porcokra vágysz!
6. **UTÁLOK** bármiféle kiegészítőt javasolni, de tudod, mit? A halolaj, úgy tűnik, tényleg jót tesz a térdeknek. Valóban hatásos.

KÉRDÉS: Elég sovány vagyok, és mindig nagy nehézséget okozott, hogy valamennyi súlyt magamra szedjek – bármilyen súlyt, még zsírt is. Számomra szinte lehetetlen az izomnövelés. Milyen programot kéne követnem?

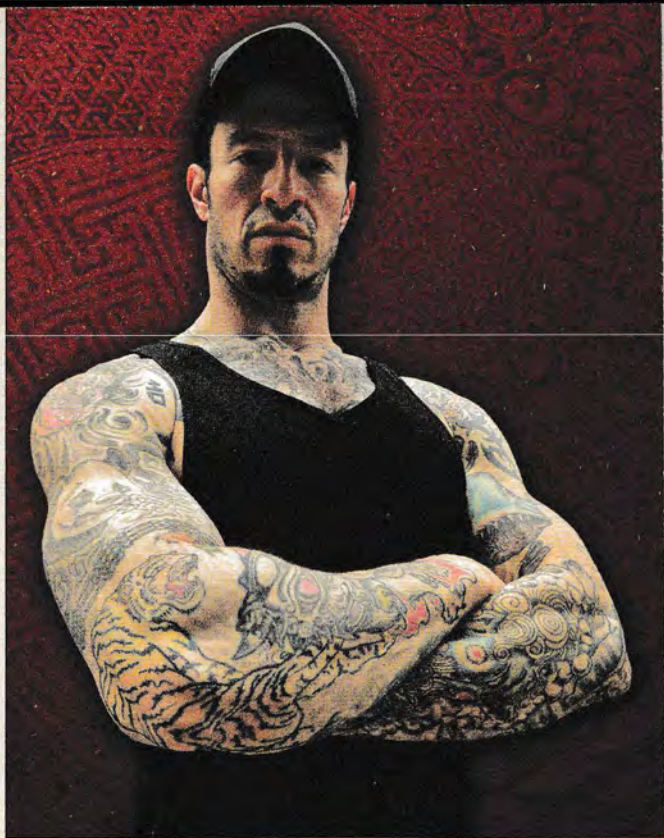
VÁLASZ: Akár hiszed, akár nem, a program, amit követsz, egyáltalán nem olyan fontos, mint az **ALAPELVEK** és az **ÉLETMÓD**, amelyekhez alkalmazkodsz. A következőket kell tenned:

1. Vezess naplót! Kövess egy erős programot, mint például a *Hard Time*-ot (lásd www.dragondoor.com/pdf/Convict_Conditioning_SUPER_FAQ.pdf)! Kezdj kb. egy szinttel a szokásos gyakorlataidnál lejjebből, és próbálj meg minden héten fejlődni – legalább 1 ismétléssel. Tényleg tedd oda magad keményen!

Ezenkívül a felsőtestedzéseid végén ismerkedj a tolódzkodással (melegíts be, aztán jöhet 2 kemény szett)! Ha nincs párhuzamos rudad, próbálkozz a tolódzkodással egyenes rúdon! Ez valóban építi a törzset és a tricepszet.

2. Maradjon ez az egész egy rövid távú projekt – azért, hogy motivált maradj. 3 centis növekedést akarok azokon a karokon négy hónapon belül!

3. Egyél naponta négyszer, ÓRAMŰPONTOSSÁG-GAL! Három főétel, egy tízóriai. Egyél egy nagy adag kaját, amikor neki-ülsz, legyen benne sok szénhidrát, zsír és fehérje! Válaszd a darált marhát, a hamburgert, a kolbászt, a tojást stb.! Komolyan töltődj fel! Ne félj a „szemét” kajától! (Ha hétvégként piálsz, rövidek helyett válaszd inkább a sört! A több szénhidrát le fogja lassítani az anyagcserédet is. A régi idők erőseimberei közül sokan besörözve edzettek. Azt mondtam, „ha” iszol, fiam... Ha nem piálsz, ne kezd el!)
4. A stresszhormonok gátolják az emésztést. Pihenj evés után, hallgass zenét, nézz hülye tévéműsorokat! Lazíts!
5. A nagy étkezéseket követően várj az edzéssel egy órát! Az emésztés során a vérellátásod jelentős része átirányítódik a gyomrodhoz. Márpedig ha a hasadban van, akkor nem jut el az izmaidhoz... (Ezért mondta a mamád mindig, hogy várj egy fél órát evés után, mielőtt úszni mennél. Nem akarta, hogy vízbe fúlj, csillagvirág!)
6. Ne is emlegesd a stresszt vagy az alvást! A következő három hónapra ez a feladatod: napi tíz óra alvás. Ha ez éjjel nem fér bele, akkor tanulj meg szunyókálni napközben!
7. *Higgy!* A hitnek nagyon komoly biológiai hatása van. Kezdj magadra alfaként tekinteni – ebben a három hónapban –, és meg is FOG történni!



KÉRDÉS: Azt olvastam egy csomó testépítéssel foglalkozó magazinban, hogy gyakran kell váltogatnom a gyakorlatokat, mert ezáltal „összezavarom” az izmaimat, és emiatt növekedni fognak. Igaz ez?

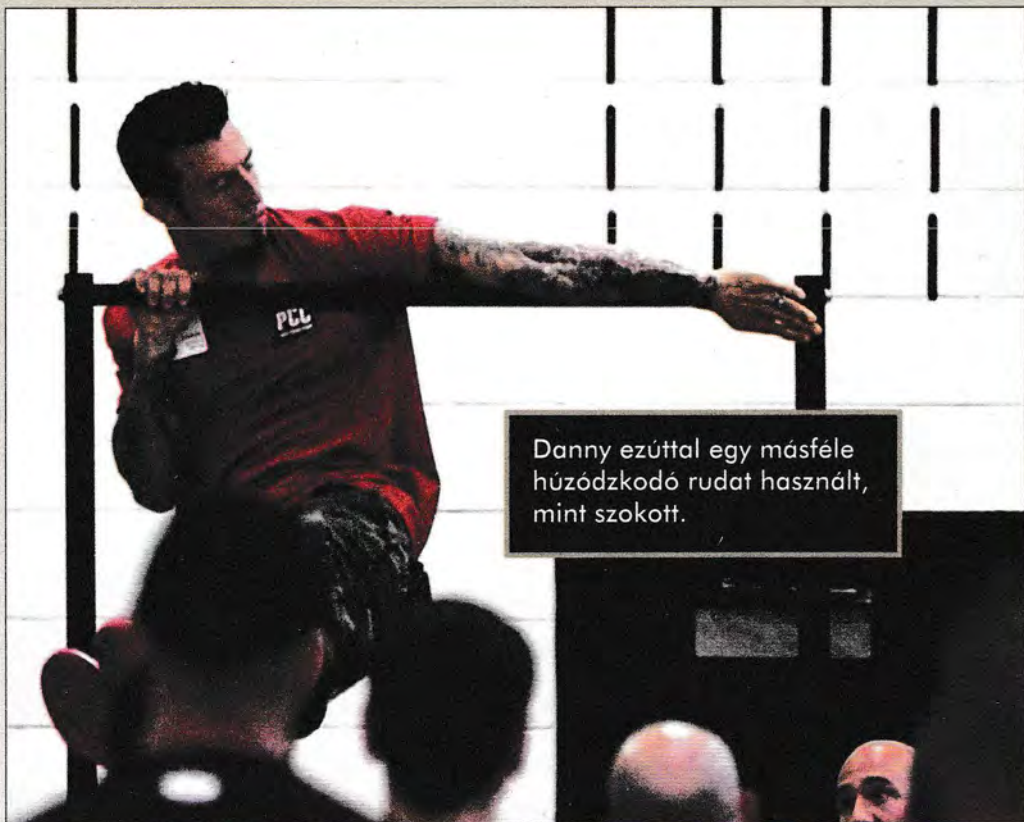
VÁLASZ: Az izmoknak csupán két állapotuk létezik: vagy összehúzódnak, vagy ellazulnak. Ennyire képesek összesen. Amikor a mellizmod izomsejtjei épp össze vannak húzódva, nem tudják, hogy tolódkodsz, fekvőtámaszozol vagy tornászgyűrűn dolgozol-e. Fogalmuk sincs róla. Az ötlet, hogy a gyakorlatok váltogatása „össze tudná zavarni” az izmaidat (vagy „sokkot” okozna nekik), teljesen abszurd.

Az igaz, hogy ha hasonló gyakorlatokat végzel hosszú időn át, az az ízületeket és a kötőszöveteket egy bizonyos szögből terheli, ami kötöttséget és egy kis fájdalmat okozhat az edzést követően. Emiatt hasznos lehet, ha időről időre váltasz a gyakorlatok között. Természetesen, ha sérüléssel bajlódsz, akkor erre reagálva lehet, hogy teljesen meg kell változtatnod az edzésprogramodat.

A változatosság valódi értéke abban rejlik, hogy érdekessé teszi az edzésedet. Az izomsejtek nem tudják elunni magukat, az agy azonban igen – mégpedig igen gyorsan. Kiváló ötlet 6-8 hetente kissé alakítani a programodon, csak hogy továbbra is friss és kreatív maradj, és jól is szórakozz. A változások lehetnek nagyon aprók – eltérő ismétléstartomány, gyakorlatsorrend vagy új befefejező gyakorlat –, de próbálj *valamit* módosítani. Nem az izmaid, hanem az elméd számára!

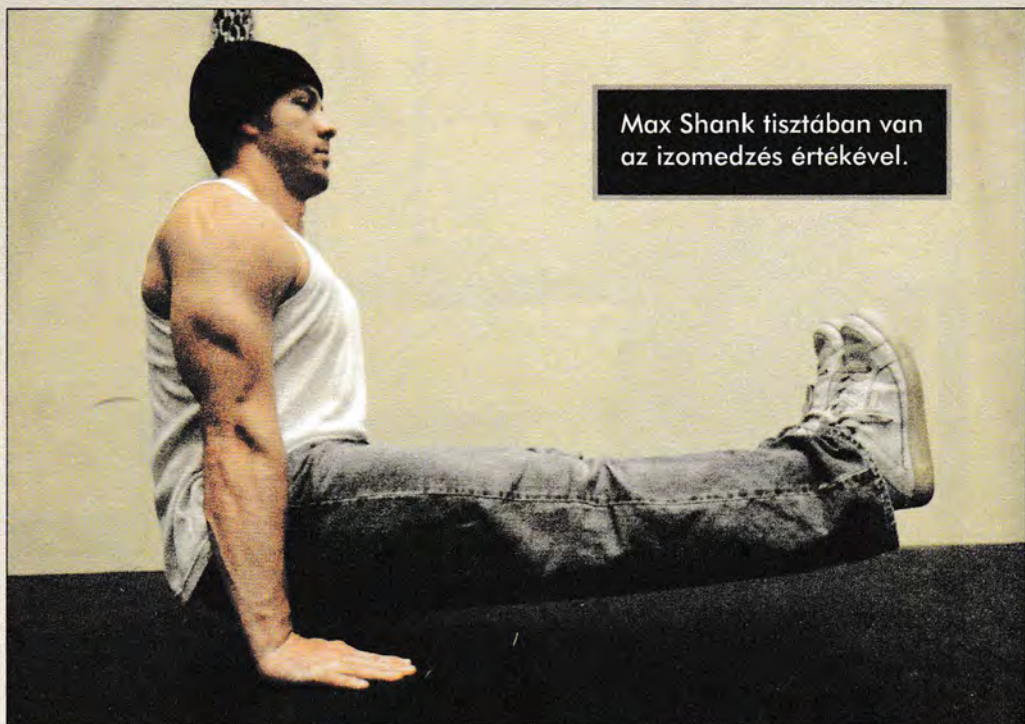
KÉRDÉS: Azt olvastam az izommagazinokban, hogy 2-3 óránként fehérjét kell ennem ahhoz, hogy egyáltalán esélyem legyen bármiféle növekedésre is. Azt is állítják, hogy hatalmas mennyiségű fehérjét kell bevinnem, kb. 4 grammot testsúlykilogrammonként. Miért nem említet a parancsolatok között a fehérjebevitel fontosságát?

VÁLASZ: A „fehérjemítoszt” teljes mértékben körüljártam már a *Fegyencedzés* második kötetében. Nincs szükséged nagy mennyiségű, rendszeres dózisa fehérjéből ahhoz, hogy elérd a természetes genetikai potenciáloed felsőbb szintjeit. Ha több fehérjét eszel, mint



amit egy egészséges étrend megkövetel, az extra fehérje nem fog izommá alakulni. Az izom *nem* fehérjéből áll amúgy sem – az izom 70 százaléka *víz*. Ha literekkel több vizet iszol naponta, szerinted izommá válik, és a karjaid úgy fúvódnak majd fel, mint Popeye-éi? Nem – egyszerűen csak vizeletként távozik az a mennyiség, amire a testednek nincs szüksége. A többletférfi már nem távolítható el ilyen könnyedén, ezért a test cukorra és zsírrá alakítja. Így aztán egy fehérjével túltömött étrend nagy valószínűséggel nem nagy karokat, hanem nagy hasat fog eredményezni. A börtönben számtalan atlétánál voltam szemtanúja annak, hogy gigantikus izmokat építettek viszonylag alacsony fehérjetartalmú étrend mellett. Valójában olyan étrendünk volt, amely a modern fitneszelvárások alapján nevetségesen rossznak minősülne.

Ha ez igaz – márpedig az –, akkor vajon miért olvashatod minden újságban azt, hogy nagy mennyiségű fehérjekiegészítőre van



Max Shank tisztában van az izomedzés értékével.

szükség? Ez egyszerű. Azért, mert általánosságban elmondható, hogy ezeknek a lapoknak olyan cégek a tulajdonosai vagy szponzorai, akik gyártják és árulják ezeket az értéktelen dolgokat.

KÉRDÉS: Azt hallottam, hogy a tejsavófehérje a „tökéletes” tápanyag az izomépítéshez. Mit szólna ehhez?

VÁLASZ: Lenyűgöző, milyen sok naiv embernek be lehet tanítani, hogy imádja a *tejsavófehérjét*. A tejtermelés kezdete óta a tejsavó lényegében a sajtgyártás kellemetlen melléktermékének tekintették. (Boldogok a sajtkészítők, mi? Extra pont jár érte, ha tényleg értetted a célzást.) A sajtkészítés során (akár tejsavanyítással, akár tejoltó hozzáadásával) a tej két összetevőre bomlik szét: túróra és tejsavóra.* (Ez lényegében két különböző típusú fehérje; mindenki hallott már a *tejsavófehérjéről*, de a túró a testépítők számára jobban ismert *kazeinként*.)

* Van egy angol nyelvű, régi mondóka: „Muffin kisasszony ült a pamlagon, majszolva túró és tejsavót gazdagon.” Nos, ez az a túró és tejsavó, amiről beszéltem. De meg ne kérdezd, hogy mi a fene az a pamlag!

A túró vastag és finom, s ezt préselik össze ízletes és tápanyagokban gazdag sajttá – amely fehérjében, kalciumban és egészséges zsírokban gazdag, és lassan szívódik fel a szervezetben. A tejsavó egy vizes, kellemetlen trutyi, amely a felszínen úszik. A sajtkészítők ezt a mellékterméket éveken át egyszerűen kidobták. Biztos ugráltak örömben, mikor a Sajtkészítők Marketinbizottságának gyűlésén valaki előállt egy felhasználási móddal – szárítsák porrá, és adják el túlárazott kiegészítőként olyan hülyéknek, akik azt várják, hogy ha összekeverik, és megisszák, akkor hat hónapon belül úgy fognak kinézni, mint Hulk Hogan! Muhaha!

Egyszerű az oka annak, hogy a tejsavót miért gondolják olyan elképesztően csodálatosnak. Gyorsan felszívódik ugyanis a véráramba. Sajnálatos módon ugyanakkor az emberi test *elképesztően* lassan épít izmot – és többnyire alvás közben –, ami azt eredményezi, hogy a vér fehérjeszintjében napközben jelentkező hirtelen kiugrás viszonylag haszontalan. Na jó, teljesen haszontalan! A túró viszont egyfajta géllé alakul át, amikor a gyomorba ér. Könnyen „betúrósodik” (innen az elnevezése). Ez azt jelenti, hogy a test a túrókat könnyen és lassan szívja fel. Ez nem csupán azt eredményezi, hogy tovább maradsz eltelítve, de a testednek valójában több esélye is van rá, hogy a fehérje egy részét feldolgozza.

Hogy mi az én véleményem? Tejsavó helyett inkább tedd félre a pénzed, és vegyél belőle olcsó, régimódi szendvicset. Ez sokkal jobb kaja az izmoknak!





A calisthenic királynője Caliban!
A hihetetlen Grace Menendez PCC.

6

A DEMOKRATIKUS ALTERNATÍVA...

HOGYAN VÁLJ A LEHETŐ LEGERŐSEBBÉ TÖMEGNÖVEELÉS NÉLKÜL?

Ha egy kicsit is hasonlítasz rám, akkor imádod az izmokat, no meg az érzést, hogy olyan nagyra nőhetsz, amekkorára csak akarsz. Ez motivál az edzésben. A férfinak nagynak és erősnek *kell* kinéznie – nem ezt mondogatják nekünk gyerekkorunk óta? Nem erre a hitvallásra tanított minden egyes színes képregény, mióta az első példányra rátettük a piszkos, gyermeki mancsainkat?

Úgyhogy lehet, hogy ezen gondolkodsz: „Ki a franc akar maximális erőt izomnövekedés nélkül? Ez olyan, mintha mindennap elmennék dolgozni, de hó végén nem kérném el a fizetésemet.”

Nem olyan. Van egy csomó srác, aki nagy erőt és robbanékonyságot akar (vagy szüksége van rá), de az ezzel járó izomtömeg nélkül. Idetartoznak azok a sportolók, akik adott súlycsoportokban edznek – birkózók, MMA-harcosok, bokszolók stb. –, valamint a nők, akiknél az az általános szabály, hogy ugyan erősebbek akarnak lenni az edzéstől, de nem szeretnék túl nagy méretnövekedést (vagy akár

semmilyet). Egyes férfiak acélos, ostorszerű robbanékonyságra vágy-
nak, ám az extra súly szerintük nem funkcionális – sok harcművész
ebbe a kategóriába tartozik; talán Bruce Lee volt ennek az archetípu-
sa. Néhányan szimplán csak szeretik meglepni az embereket azzal,
hogy bár viszonylag vékonyak, mégis milyen erősek – Logan Chris-
topher a saját súlyos edzés jól ismert mestere, és emellett erősemler
is, aki ebbe a kategóriába tartozik.

Ismerkedj meg a „bullzelle” testalkat-
tal! Az izommérethez való hozzáállás
radikálisan változik az új évezred-
ben. Amikor a könyv parancsolatai
először megjelentek a PCC blogon,
a hozzászólások között megjegyez-
tem, hogy nagy a különbség azon
srácok között, akik tisztán izomtö-
megre edzenek, és úgy akarnak ki-
nézni, mint a bika („bull”), és azon
srácok között, akik tömegnövekedés
nélkül a nagyobb erőre hajtanak,
és inkább hasonlítanak a gazellára
(„gazelle”). Egyértelműen ők voltak
a két archetípus, amikor én edzeni
kezdtém a hetvenes években. A be-
szélgetés során valaki Alt „bullzel-
le”-nek nevezte el – olyasvalakinek,
aki alapvetően erőnövelésre hajt, és
bár van rajta izom is, mégse néz úgy
ki, mint egy felpumpált testépítő. És
tudod, mit? Úgy tűnik, a sportolók
új generációjából sokan bullzelle-ek
akarnak lenni! Szerencsére Al elég
lazán kezeli az edzéssel kapcsola-
tos oktatást – hogy nektek segítsen,
testvérek, még írt is egy lenyűgö-
ző cikket a gondolatairól a méret
és az erő közti kapcsolatáról. Itt ta-
láljátok: [Pccblog.dragondoor.com/
building-strength-without-mass](http://Pccblog.dragondoor.com/building-strength-without-mass).



Végül, de nem utolsósorban a testépítők is idesorolandók. Vagy legalábbis ide kellene tartozniuk. Ahogy a 2. fejezet X. parancsolatában rámutattam, minden sportolónak, aki olyan nagy szeretne lenni, amekkora csak lehetséges, az ideje egy részében a *nyers erőre* kell koncentrálnia. Nagy (és növekvő) erőszint nélkül lehetetlen elegendő súlyt használni ahhoz, hogy az izmaidat a terhelés által növekedésre sarkalld. Ez különösen igaz, ha túljutottál egy bizonyos alapszinten.

Elég a bevezetésből! Egy terepjáró erejére vágysz egy klasszikus Porsche finom vonalaival? A következő tíz pont segít ezt elérned, fiam. Tartsd be a javaslataimat, és ígérem, nem *tudsz* elbukni – még akkor sem, ha a múltban gondjaid voltak az erőnöveléssel. A gyengeség ideje lejárt, kölyök!

I. PONT: RAGASZKODJ AZ ALACSONY ISMÉTLÉSSZÁMHOZ, ÉS MARADJ „FRISS”!

Amikor a San Quentinben edzettem, a következő volt a mondás:

*„Az első pár ismétlés az erőhöz kell,
az utolsó pár pedig az izomhoz.”*

Hogy ez mit jelent? Nos, képzeljünk el egy átlagos, 8 ismétlésből álló húzódkódássorozatot! A testsúlyod pontosan ugyanannyi mind a 8 ismétlés során, de az első 3 ismétlésnél a legfrissebbek az izmaid, ekkor képesek a legerősebb összehúzódásra, ekkor feszítenek a legkeményebben. Lényegében ez az erő: *az idegrendszer azon képessége, hogy az izmok nagy intenzitású összehúzódását elérje*. Ezért aztán az első pár ismétlés során az erődöt edzed.

Az utolsó pár ismétlés során (6-8. ismétlés) az izmaid fáradtak. Már nem képesek olyan keményen megfeszülni, ezért ilyenkor nem edzed az *idegrendszeredet* olyan erőteljesen, mint az 1-3. ismétlés során. Így aztán az utolsó pár ismétlés az erőedzés szempontjából kevésbé



hatékony. Azonban mivel kimerítet az izomsejtek energiaraktárait, az *izmaidat* edzed – azt az üzenetet küldöd nekik, hogy nagyobbak-ká kell válniuk, és több kémiai energiától kell duzzadniuk. Ezt jelenti az, hogy az első pár ismétlés az erőhöz (vagyis az idegrendszernek), az utolsó néhány pedig az izomhoz kell.

Mit jelent ez a gyakorlatban? Nos, ha nagy erőre vágysz izomnövekedés nélkül, akkor válassz egy olyan gyakorlatot, amelynél nagyjából 6-8 ismétlésnél következne be a *bukás*. Utána pedig csak az első 3 ismétlést végezd el... de olyan keményen, amilyen keményen csak bírod, akkora erőt és feszítést produkálva, amekkorára képes vagy. Aztán állj meg a 3. ismétlés után, *még akkor is, ha menne további 3-5 ismétlés*. Manapság ezt úgy hívják, hogy „friss” maradsz, miközben edzel. Tartsd alacsonyan az ismétlésszámot, ne erőltess kimerülésig, és ne feledkezz el a hosszú pihenőről a szettek között!

Ez a rész az, amit a testépítőknek olyan nehéz észben tartaniuk. Azok a sportolók, akik nagyobb izmokat szeretnének, ahhoz szoktak hozzá, hogy feszegetsék a határaikat az edzés során – de ez igazából rossz ötlet, ha hatalmas erőre vágysz nulla izomnövekedéssel.

Most pár okostojás biztos megkérdezné: „Miért ne nyomjam egyszerűen végig a 8 ismétléses szettet? Azzal nem lenne meg az erő (az első pár ismétlés) ÉS a méret (az utolsó pár ismétlés) is?” Nos, végignyomhatod. Ez az alapja a *Fegyencedzésnek*. Azonban így erőt és izmot is építesz, és ha *nyers erőre* vágysz, akkor frissnek kell maradnod.

Ha friss maradsz, akkor *gyakrabban* is tudsz edzeni – amiből közvetlenül adódik a II. pont.

TAKTIKÁK A NYERS ERŐHÖZ

- *Tartsd alacsonyan (1-3) az ismétlésszámot az edzés során!*
- *Állj meg, mielőtt az izmaid kifáradnának!*
- *Tarts hosszú pihenőket a szettek között!*

II. PONT: ALKALMAZD A HEBB-SZABÁLYT – GYAKOROLD A MOZDULATOKAT A LEHETŐ LEGGYAKRABBAN!

Amikor a testépítők keményen edzik az izmaikat, azok úgy adaptálódnak, hogy extra energiát építenek a sejteikbe. Megnőnek. Ez a folyamat hosszú időbe telhet – napokba vagy egyes esetekben akár hetekbe is. Ezért van az, hogy a pihenés, a tápanyagok és az alvás annyira szent a testépítők számára. A növekedés ugyanis pihenés közben történik.

A nyers erőedzés más. Az erőnövekedés túlnyomórészt annak a következménye, hogy az idegrendszer megtanul *jobban kommunikálni* az izmokkal. Képzeld el, hogy az emberi bicepsz több száz izomsejtből áll, és mindegyik egy ideghez kapcsolódik (ennél mérhetetlenül több sejt van, és csak egyszerűsítek, de a kép lényegében stimmel). Az izmoknak két állapotuk létezik – nincs olyan, hogy „keményen” vagy „finoman” aktiválódnak: vagy teljesen összehúzódnak, vagy egyáltalán nem. Az, hogy mennyi erőt tudsz kipréselni a bicepszedből, leginkább attól függ, hogy az izomsejtek közül *mennyi* aktiválódik. Az átlagember a sejtek talán 25 százalékának aktiválására képes. De ha arra edzette az idegrendszerét, hogy *jobban kommunikáljon a bicepszével*, akkor akár a sejtek 75 százalékát is tudja módosítani. Ezt képzeld el – megháromszorozod az erődöt izomnövekedés nélkül! Leegyszerűsítve így működik a nyers erőedzés.

Ez a két modell az oka, hogy miért lehet a gyakoriság – tehát az, hogy milyen gyakran edzel – radikálisan eltérő a nyers erőre tréningezők és a testépítők között. A testépítők izmai akkor nőnek, *amikor pihennek*. A nyers erő atlétáinak idegrendszere akkor konfigurálja újra a beállításait, *amikor edzenek*.

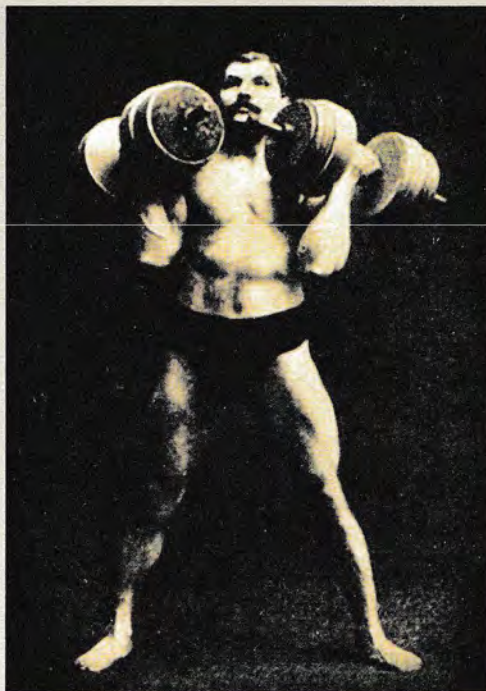
A tökéletes testépítő a lehető *legkevesebb* időt tölti edzéssel – így több ideje marad növekedni. A tökéletes erőatléta a lehető *legtöbb* időt tölti edzéssel – így az idegrendszere maximálisan újra tudja konfigurálni a beállításait.

A nagy koponyák ezt *Hebb-szabálynak* nevezték el, a kanadai tudós (és, őszintén szólva, zseni) dr. Donald Hebb után. A jó öreg Donaldtól megtanultuk, hogy az idegrendszer az idegsejtek közti új kapcsolatok létrehozása által adaptálódik. És hogy miképpen alakítjuk ki

ezeket a kapcsolatokat? Ismétlésekkel. (A Hebb-féle törvényszerűséget „tanulási szabálynak” is nevezik.)

Nem kell tudósnak lenned, hogy megértsd ezt a törvényt. Gyerekkorunkban megtanultuk, hogy az idegrendszer hamarabb elsajátít új képességeket, ha azokat gyakrabban ismételtetjük – ez a *gyakorlás*. A bolgár súlyemelők így edzik az idegrendszerüket az erő növelésére, és a tornászok – valamint az akrobaták és a harcművészek – is így edzenek az idők kezdete óta azért, hogy elsajátítsák a saját súlyos mutatványokat. *A nyers erőt célzó edzés és az egy képesség elsajátítását célzó edzés lényegében ugyanaz a módszer.* Mindkettő az idegrendszeren alapul, és a Hebb-szabályra támaszkodik.

Ez nagyon egyszerű! Csinálj annyit szettet, amennyit csak tudsz, olyan gyakran, amilyen gyakran tudod, egészen addig, míg friss vagy, alacsonyán tartva az ismétlésszámot (I. pont)!



Arthur Saxon a Hebb-szabályt alkalmazta, hogy a bolygó legerősebb emberévé válhasson. Soha nem volt hatalmas méretű atléta, az idegrendszerét úgy edzette, hogy a trükkös emeléseket a lehető leggyakrabban végrehajtotta, általában naponta többször is. Ugyanezt meg tudod tenni a saját súlyoddal – a Fegyencedzésben ezt „megerősítő edzésnek” hívom.

TAKTIKÁK A NYERS ERŐHÖZ

- A legbonyolultabb mozdulataidat a lehető leggyakrabban végezd el (anélkül, hogy kifáradnál)!
- Sok szettet csinálj, hosszú időszakra szétosztva!
- Gyakorlás, gyakorlás, gyakorlás!

III. PONT: SAJÁTÍTSD EL AZ IZOMSZINERGIA KÉPESSÉGÉT!

Egy gyors kérdés, fiúk és lányok: ha maximális erőfeszítést akartok elérni (mellesleg ez maga az erő), akkor mivel lenne könnyebb ezt összehozni:

- a) az izmaitok 10 százalékaival, vagy
- b) az izmaitok 100 százalékaival?

Könnyű volt, mi? Természetesen a helyes válasz a „b”! Amikor az összes izmod *együtt* dolgozik, az nagyságrendekkel nagyobb erőt képes kifejteni, mint csupán egy pár izmod *önmagában*.

Ha erős akarsz lenni, meg kell tanítanod az izmaidat egymással szinergiában működni, olyan jól, amennyire csak lehetséges. Ha a páratlan erőnek van bármilyen „trükkje”, akkor dióhéjban ez az. A fortély, hogy az izmait együtt, koordináltan használja, az egyik legfontosabb tulajdonsága egy erőatlétának – vagy igazából bármely funkcionális atlétának. Figyeld meg, ahogy egy edzetlen srác megpróbál egy súlyt a feje fölé emelni! Küzdeni és erőlködni fog, és a karjaival, valamint a vállai tetejével próbál majd nyomni. Most nézd meg, hogy csinálja egy olimpiai súlyemelő! Ő arra edzett, hogy az összes izma erejét beleadja a súly felnyomásába: a lábait, a törzsét, a hátát, a mellkasát – mindenét. Bumm – a súly már fel is szállt.

Ugyanez a szabály alkalmazható a saját súlyos erőre: meg kell tanulnod minden egyes izmod erő kifejtő képességét hasznosítani a fekvőtámasz során – még a lábujjaid is segítenek egy kissé! Ha a rendszert nem irányítják, nem számít, milyen hatalmasak az egyes izmok, attól még az erő nem fog megszületni.

Ez egy olyan szempont, amely mentén az erőedzés rendkívüli módon különbözik a modern testépítéstől. A testépítők tudatosan *hagyják edzetlenül* az ösztöneiket, hogy ne hogy szinergiában dolgozzanak az izmaik. A bicepszhajlítás során szándékosan kikapcsolják a vállukat és a tricepszüket – azért, hogy több terhelés jusson közvetlenül a bicepszre. Amikor oldalemelést csinálnak, direkt

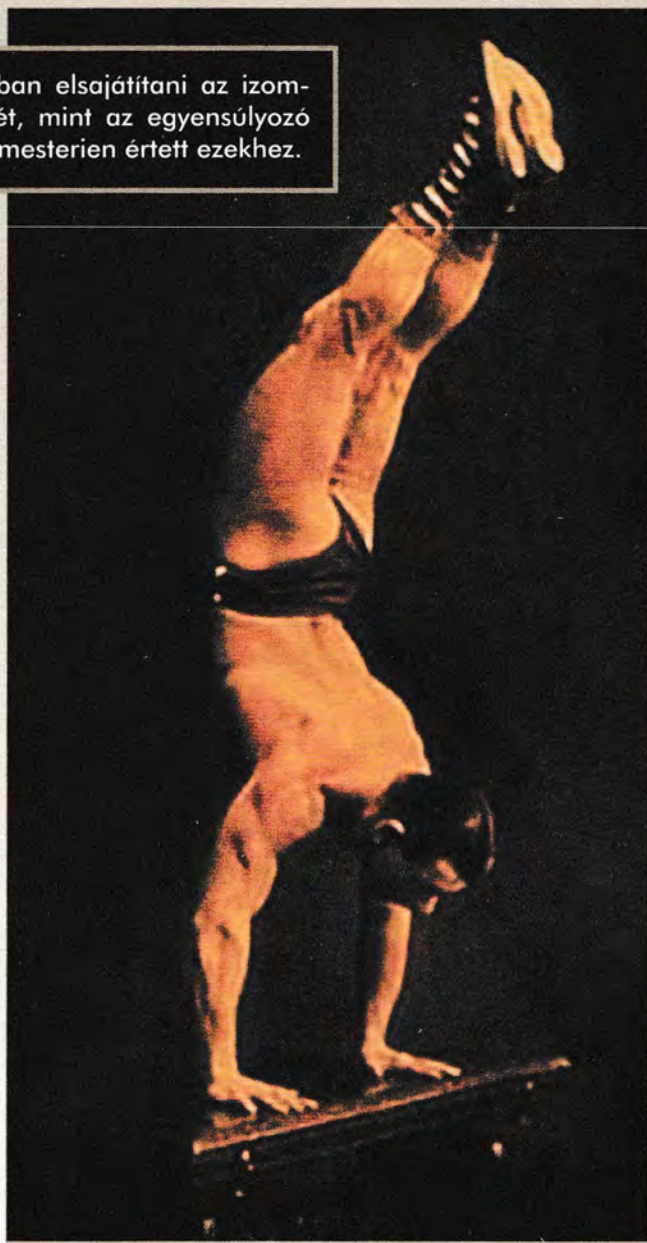
Semmi nem segít jobban elsajátítani az izomkoordináció képességét, mint az egyensúlyozó gyakorlatok. Sig Klein mesterien értett ezekhez.

ellazítják és kikapcsolják a csuklyásizmaikat, a felső háti szakaszt, a lábaikat és a mellkasukat – így a teljes terhelés a váll oldalára hat. Az izoláció a modern testépítés szent tehene.

Ha iszonyatosan erős akarsz lenni, akkor felejtse ezeket az ötleteket, amelyekkel a magazinok – nem kétkem – elláttak bőségesen. Olyan gyakorlatokat végezz, amelyek során a lehető legtöbb izomnak aktívnak kell lennie – próbálkozz olyanokkal, amelyek maximálisan megdolgozzák minden izmodat. Ezekről beszélek:

- húzódzkodás kippinggel;
- őrszemhúzódzkodás;
- húzódzkodás;
- fekvőtámasz és tolódzkodás;
- guggolás és pisztoly;
- átfordulás stb.

A fenti gyakorlatok közül mindegyiknek vannak progressziói.



Az izomkoordináció és -kontroll elsajátításának másik kiváló módja az egyensúlyozó gyakorlatok és a statikus tartások felfedezése. Ezek általában elég haszontalanok a testépítés szempontjából, de mivel javítják a koordinációt és a teljes test feszítésének a képességét, ezért radikálisan növelhetik az erőt – tornásztílusban. Ezekkel dolgozz:

- kézenállás szabadon;
- híd;
- L tartás;
- elülső és hátsó mérleg;
- könyökmérleg és hídtartás (plank);
- béka;
- zászló stb.

Ezek a technikák szintén fantasztikusan jól működnek a korábbi pontokban leírt „alacsony ismétlésszám/magas volumen/maradj friss” edzésmódszerrel. Csináld jól, kölyök, és hamarosan erősebb leszel, mint Pókember!

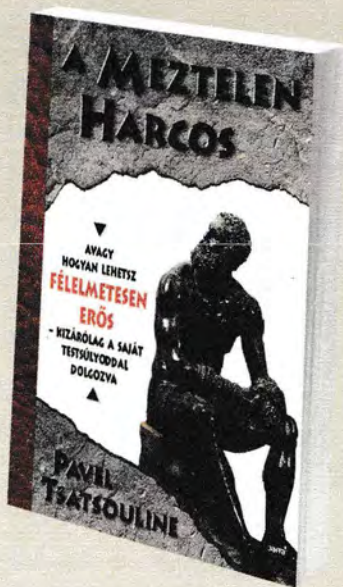
IV. PONT: FESZÍTS!

Ha létezik olyan taktika, amely rövid távon *garantáltan* maximalizálja a tested erejét, az a *feszítés*. Az egész tested megfeszítése egyszerre művészeti forma és tudomány. A feszítés egy *irradiáció* (*kisugárzás*) nevezetű fiziológiai jelenség által növeli az erőt, aminek az a lényege, hogy az idegrendszer különböző ágait tudatosan „beindítjuk” és összekapcsoljuk az optimális teljesítmény érdekében.

A feszítés ötlete nem új keletű, gyökerei a keleti harcművészetekig nyúlnak vissza. A legfontosabb azzal tisztában lenni, hogy idővel egyre jobb leszel benne, ha gyakorlod – és ha ismered a megfelelő „trükköket”. Például az egyik turpisság az, hogy húzódkodásnál keményen kell szorítani a rudat. Ez a feszültség beindítja a karok és a széles hátizmok idegpályáit, és így erősebben tudsz majd húzni, mint

korábban. A hasizmok megfelelő feszítése szintén növeli az erőt – szinte minden gyakorlat során –, ezzel a szamurájok a *hara-* (has-) edzésük kapcsán tökéletesen tisztában voltak. Ha a vállakat feszesen behúzod a tokjukba, az aktiválja a széles hátizmok hatalmas erejét – még a farizmok feszítése is növeli a guggolósod erejét az irradiáció révén. Szóval, feszíts!

Ha szeretnéd elsajátítani a feszítést, egyetlen ember jöhet szóba, akinek a tanácsait érdemes megfogadnod: *Pavel Tsatsouline*. Ő a legnagyobb „guruja” ezeknek a technikáknak. A saját súlyos edzéssel foglalkozó könyve, *A meztelen harcos* az ötletek kincsesbányája, amely sokat segíthet neked a feszítés, illetve általánosságban a nyers erő növelésének témakörében. Nem egyszerűen ajánlom ezt a könyvet – ez egész egyszerűen a legjobb munka a témában, nem is kérdés! Ha még nem vetted meg, akkor a lehető leggyorsabban csapj le rá!



TAKTIKÁK A NYERS ERŐHÖZ

- Tanuld meg izometrikusan feszíteni az ÖSSZES izmodat, a lehető legerősebben!
- Húzódzkodás során olyan keményen szorítsd a rudat, ahogy csak tudod!
- „Kapaszkodj” a padlóba az ujjaiddal fekvőtámasz közben!
- Erősen húzd be a karjaidat a tokjukba, hogy aktiváld az erőteljes széles hátizmokat!
- Tartsd megfeszítve a hasizmokat az edzés során!
- Feszítsd meg a farizmokat a nagyobb erőért!

V. PONT: SAJÁTÍTSD EL AZ OLD SCHOOL LÉGZÉSKONTROLLT!

Láttál már bokszolót, aki épp a nehéz zsákot püfölte? Feltűnt, hogy a kemény ütéseknel hogyan *sziszegett* a fogai között? A harcművészek éles kilégzésének is tanúja lehettél már – „Kiai!” –, miközben épp brutálisan erős támadást indítottak.

Ezek a harcosok tisztában vannak a légzés és az erő ősi kapcsolatával. Függetlenül attól, hogy mit hallottál „chi”-ről (vagy „csi”-ről), valójában semmi mágikus vagy misztikus nincs ebben. Egy csomó izom dolgozik a légzés során – valószínűleg több, mint gondolnád. Akár *több tucat* izom is részt vehet a folyamatban! Nemcsak a rekeszizom, hanem többek közt a hasizmok, a *fejbiccentő izom*, a *skaláris izmok* (amelyek a mellkastól a nyakig futnak), a *ferde hasizmok*, valamint a belső és külső *bordaközi izmok*, amelyek a bordakosarat

veszik körbe. Gondolj csak bele: ha ezeket az izmokat összeadod, akkor lényegében lefedted az egész törzsedet. Természetes, hogy a légzésnek hatása lesz arra, milyen erőteljesen tudsz mozogni!

Ha létezik azonnali „trükk”, amellyel növelni tudod az erődöt, az bizonyára a *légzés művészetének elsajátítása*. Mint már említettem, a harcművészek és a bokszolók tisztában vannak ezzel. A súlyemelők és az erőemelők szintén.



A régi idők erősemberei bizony nem kevés időt szántak a légzés-technikákra és -rendszerekre a könyveikben és a tanfolyamaikon – kivétel nélkül mindegyikük. Ők is tisztában voltak ennek a jelentőségével.

Rengeteg edző azt mondja az újoncnak, hogy az erőedzés közbeni légzéstől több lesz az energiájuk. (Hisz növeli az oxigénszintet, nem igaz?) Valójában ez marhaság. Persze, a gyakori légzés hasznos az állóképesség növelése szempontjából – esetleg a magas ismétlésszámú guggolásoknál vagy lábemeléseknél –, de az oxigénnek nincs azonnali pozitív hatása az erőre. A nyers erőedzés *anaerob* folyamat – egyáltalán nem támaszkodik az oxigénre, viszont felhasználja az izmokban már jelen lévő energiaforrásokat. Az olimpián a legtöbb 100 méteres sprinter *egyáltalán nem* lélegzik a futam során. Az csak eltelné a figyelmét.

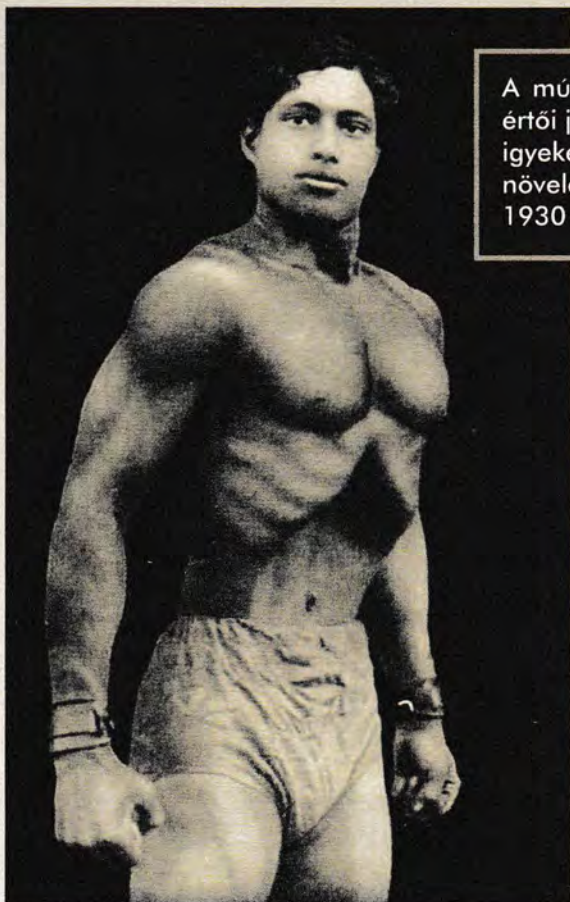
Akkor miért olyan fontos az inhaláció – vagyis a belégzés – az erő szempontjából? A *PCC-instruktorok kézikönyve* ezt egyetlen bekezdésben foglalja össze:

Lélegezz be az emelőerő növelése érdekében! Az egész tüdődet megtöltő belégzés egy pozitív mozgást megelőzően növelheti az erőt számos technika esetében. Amikor a tüdő megtelik, a törzsben megnő a nyomás, ettől a törzs „tömörebb” lesz, ami stabilabb alapot jelent az emeléshez.

PCC-instruktorok kézikönyve, 357. oldal



A legjobb pillanat a belégzéshez az excentrikus (felfelé irányuló) mozgást megelőzően található. A fekvőtámasz mesterei ezzel tökéletesen tisztában vannak – a telj tüdő a nyomóerőt akár 10 százalékkal is növelheti, egyszerűen a bordakosár emelőerejének módosításával. *Belégzés*



A múlt század indiai izomkontroll-szakértői jellemzően a jóga légzés módszereit igyekeztek kiaknázni a törzsük erejének növelése érdekében. (Ismeretlen modell, 1930 körül)

a nyomást megelőzően, majd *kilégzés* az erőfeszítés közben – ügyelve rá, hogy a kilégzés ugyanolyan hosszan tartson, mint maga a mozdulat (*lassú sziszegés* az erőgyakorlatok során, *rövid kifújás* a robbanékony gyakorlatoknál).

A kontrollált, erőteljes kilégzés aktiválja a törzs és a bordakosár izmait. Ezek az izmok együttműködve tengelyként szolgálnak, központi horgonyként a végtagok számára, hogy azok önkéntes

erőkifejtésre legyenek képesek. Minél feszesebb, minél jobban összehúzódott, és minél tömörebb ez a struktúra, annál keményebben tudnak a végtagjaid nyomni vagy húzni. *Minél erősebb a kilégzés, annál nagyobb az erőkifejtés* – ezért sziszegnek (vagyis lélegeznek ki) a harcosok az ütés vagy rúgás során.

TAKTIKÁK A NYERS ERŐHÖZ

- Alkalmazd a teljes belégzést az ismétléseket megelőzően!
- Erőteljesen lélegezz ki a pozitív szakasz során!
- Gyakorold a mély légzőgyakorlatokat, hogy maximalizáld a légzőizmok és a tüdő erejét!

Ezt te is elsajátíthatod – csupán gyakorlásra van szükség hozzá. Ja, és persze a mocskosul erős légzőizmok – a titánpáncél a mellkasod és a tüdőd körül – sem ártanak... Sok fegyenc lassú, mély légzőgyakorlatokat végez az edzéseket követően pontosan emiatt – én a mai napig ezt csinálom. Ráadásul ellazítanak, és oxigénnel töltik meg a véredet is. Nyerő stratégiának tűnik.

VI. PONT: EDZD AZ INAIDAT!

Amikor a régi idők erősemberei az erőről beszéltek, akkor ritkán esett szó az izmok teljesítményéről – általában az *inak* teljesítményére koncentráltak. Olvasd el ezt az idézetet a régi idők egyik legerősebbjétől, Alexander „the Amazing Samson” Zasztól (aki 1888-ban született):

„A hatalmas bicepsz nem jobban feltétele az erőnek, mint a dagadó has az emésztésnek. A bicepsz húzóina az, ami igazán számít [...], egyes vékony combú férfiak erősebbek, mint egyes vastag combúak. Hogy miért? Azért, mert az erő az *inakban* rejlik. Azokban a láthatatlan, kemény *inakban*, amelyek támogatják az erőt és maguknak a csontoknak a sűrűségét. Az *inak* azok a rostos kötélekek, amelyek egybefűzik az izmokat a csontokkal. RÖVIDEN, ŐK JELENTIK AZ ERŐ KULCSÁT, AMELY NAGY ELLENÁLLÁS LEGYŰRÉSÉRE KÉPES.”

(Samson's System and Methods, 6. oldal, kiemelés az eredetiben)





Aki elmerül egy kicsit a régi idők erővel kapcsolatos irodalmában (és neked se ártana, ha a lehető legerősebb szeretnél lenni), annak egyből szemet szúrhat ez az edzésfilozófia.

Tehát akkor hogyan tudod valójában edzeni az inakat? A régi idők nagyjai a „rugalmas erő” koncepciójában hittek. Ezt részletesebben is kifejtettem a *Fegyencedzés* második kötetében, azonban az alap-koncepció az, hogy a kötőszöveteket és az inakat a legjobban nyújtással lehet edzeni. Ezt néhol „feszített hajlékonyságnak” is hívják.

Hasonlítsd össze az egészséges egylábos guggolást a klasszikus „térdgyilkossal”, a lábnyújtó géppel. A lábnyújtások kiválóan megdolgozzák a négyfejű combizmot, mivel az ellenállás teljes mértékben a felső mozgástartományban jelentkezik. Ez növeli a négyfejű combizom erejét, de nem tesz semmit a térdízület egészségéért – ami nagyon kockázatos stratégia. A mély guggolás során a teljes ellenállás az alsó pozícióban jelentkezik, amikor a térd be van hajlítva. Ez megdolgozza az inakat ÉS a combokat, s egészséges, acélkemény térdeket eredményez. Ezt takarja a régi „rugalmas erő” kifejezés.

A *rugalmas erő* felépítésének ősi filozófiája gyökeres ellentéte a modern megközelítésnek. A modern testépítőknek tipikusan nagy izmaik és gyenge ízületeik vannak. Kérdezd csak meg az átlagos, modern edzőtermi módszereket követő testépítőket, és mindegyik azt fogja mondani, hogy ez igaz – folyamatosan ízületi fájdalmak és sérülések gyötrik őket. A fenébe is, a profik fele fájdalomcsillapítókon él emiatt! Ami azért van, mert ezek az emberek a mozgástartomány felső szakaszára koncentrálnak, hogy jobban megdolgozhassák az izmaikat. Nézd meg a srácokat a lábtoló gépen: apró ismétléseket csinálnak hatalmas súlyokkal.

Ugyanez mondható el a felsőtest edzéséről. Napjaink testépítői imádják a kábeles gépeket. Hogy miért? Azért, mert ezek a mozgulatok lehetővé teszik a testépítők által „*csúcsösszehúzódnak*” nevezett jelenséget, ami azt jelenti, hogy az erő kifejtés túlnyomó része a felső mozgástartományban jelentkezik, és csak nagyon kevés az alsóban. Ez az izmok számára rendkívül előnyös, ám az inak – amelyek az alsó mozgástartományban viselik a terhelést – igen keveset dolgoznak. E módszer felpumpálja az izmokat, azonban idővel legyengíti az inakat és az ízületeket, ami pedig a „*való életben*” használható erő hiányához, és szép lassan ízületi fájdalmakhoz, sérülésekhez vezet. Természetesen, ahogy az atléták ízületei egyre jobban fájnak, ők hajlamosak lesznek kerülni az inak terhelését, s egyre többet és többet alkalmazzák a csúcsösszehúzódnak típusú technikákat. Nem egy veterán emelő totálisan hanyagolja a teljes gyakorlatokat, és ragaszkodik a felső mozgástartományban végzett részleges gyakorlatokhoz. Így viszont még tovább romlik a helyzet, míg végül valami el nem szakad.

Az egyik ok, amiért a saját súlyos edzés a való életben használható erőt eredményez – a gépekkel, kábelekkel és testépítő jellegű technikákkal ellentétben –, az, hogy a teljes mozgástartományt bejáró és terhelés melletti feszítést igénylő mozgásokat alkalmaz, amelyek rugalmas erőt építenek és edzik az inakat. Az alapgyakorlatok a következők:

- húzódkodás;
- fekvőtámasz;
- teljes guggolás.

Ezeket a gyakorlatokat mélyen kell végezni, és úgy, hogy az izmok *terhelés közben* meg vannak nyújtva. Minél jobban megnyújtasz egy izmot, annál kevésbé tud összehúzódni – ezért van az, hogy a teljes, mély gyakorlatok során a terhelés nagy részét az inak viselik, s ettől lesznek erősebbek. Ennek legbiztonságosabb módja pedig az, ahogy az anyatermészet is eltervezte – a saját testsúlyod használata, bébi!

TAKTIKÁK A NYERS ERŐHÖZ

- *Fókuszálj a saját súlyos alapgyakorlatokra!*
- *Olyan gyakorlatokat válassz, amelyek a nyújtás során biztonságosan terhelik az inakat!*
- *Menj olyan mélyre a gyakorlatok során, amennyire biztonságosan lehetséges (eltúlzott mozdulatok nélkül)!*
- *Állj meg a mozdulatok alsó pozíciójában, ennek ugyanis szintén pozitív hatása van – és soha ne rugózz!*
- *Kerüld a gépeket, illetve azokat a gyakorlatokat, amelyeknél az alsó pozícióban nincs ellenállás!*

VII. PONT: ÖSSZPONTOSÍTS A GYENGE LÁNCSZEMEKRE!

Hatalmas mellkas és vállak! Óriási hát! Duzzadó combizmok! A testépítők a létező legméretesebb izomtömegre vágynak. Ennek klaszszikus – és legjobb – módja az, ha teljes mértékben a legnagyobb, legerősebb izomcsoportokra összpontosítasz: a lábakra, a hátra és a mellkasra. Ezért tartalmazznak a jól bevált, gyors fejlődést biztosító programok olyan gyakorlatokat, mint a felhúzás, az evezés, a fekvőnyomás, és különösen az annyira imádott rúddal végzett guggolás (20 ismétléses guggolásprogramok, tejivásos guggolásedzések stb). A testépítő jellegű saját súlyos edzésprogramok ugyanúgy a nagy



Sok sportolónak arra állt rá az agya, hogy az „erő” nagy bicepszeket vagy nehéz fekvenyomást jelent. Semmi sem állhatna távolabb az igazságtól. Ez a fotó – legalábbis számomra – kiválóan szemlélteti, hogy valójában mi is az erő. Abszolút lehetetlen volna megtartani a zászlót, ha a tested minden egyes aprócska izma nem lenne elképesztően erős – a fogás, a derék, a hasizmok, az oldalsó lánc stb. Ami igazán ijesztő, hogy Danny végrehajtásában ez a hihetetlen saját súlyos mutatvány abszolút könnyűnek látszik.

izmokra fókuszálnak a tolódzkodással, húzódkodással, egylábas guggolással stb.

Ennek akkor van értelme, ha a tested által engedélyezett legnagyobb sebességgel szeretnél izmot pakolni magadra. Ilyenkor az összes energiádat a legnagyobb izomcsoportok fejlesztésére fordítod, hogy testépítőként így húzd az edzésből a legtöbb hasznot.

Sajnos azonban, amikor az erőről van szó, ez a megközelítés nem működik igazán jól. Bármelyik mérnök megmondja neked, hogy a rendszer erejét nem a legnagyobb, *legerősebb* területek határozzák meg, hanem a *leggyengébbek*. Ugyanez a helyzet a sportolók esetében. Csak annyira vagy erős, amennyire a leggyengébb láncszemed.

Így aztán, ha maximális erőre vágysz, ne gördíts akadályokat magad elé azokkal a gyakorlatokkal, amelyek a legnagyobb izomcsoportokra

hatnak. Oda kell figyelned a leggyengébb területekre is – sőt, azok esetében extra koncentrációra van szükség! Ezek a következők:

- Fogás: függeszkedés, ujjon tartás, ujjbegyeken végzett fekvőtámasz, törülközős függeszkedés.
- Hasizmok: lábemelés, átfordulás, L tartás.
- Derék és gerinc: híd, hídtartás (plank), mérleg.
- Oldalsó lánc: csavaró mozdulatok, zászló stb.

Ez az alapvető különbség egy sima kis testépítő és egy *igazán erős* sportoló között. Nem a méret a legfontosabb. Mindennek a kulcsa az, hogy az apró, láthatatlan izmok ugyanolyan erősek-e (vagy inkább, hogy *még erősebbek-e*), mint a nagy, látható izmok. Joe Greenstein (a „Hatalmas Atom”) esetében igen, Bruce Lee esetében igen, és Logan Christopher esetében is igen a válasz – és ez mindhármuknak elég jól bevált, nemdebar?

VIII. PONT: AKNÁZD KI AZ IDEGI FACILITÁCIÓT!

Most az idegrendszer edzéséről beszélünk, ugye? Nos, az idegrendszer – a legtöbb kifinomult biológiai szerkezethez hasonlóan – különféle sebességfokozatokkal rendelkezik. Ha egy átlagos srácot megkérdsz, hogy feszítse meg a karizmait olyan keményen, amennyire csak tudja, akkor valószínűleg egyáltalán nem fogja erősen megfeszíteni őket – egy enyhe feszítés lesz az eredmény, semmi több. A karjában az idegek üresből nagyjából egyes vagy kettes fokozatba kapcsolnak.

Most hasonlítsd ezt össze azzal, ha ugyanez a srác egy telefont tart a kezében, miközben a készülékbe belecsap a villám. Egyesek, akikbe belecsapott a villám, olyan hihetetlen erővel feszítették meg a karjukat, hogy a megfeszülő izmok szó szerint *kettéroppantották a csontjaikat*. Ez nem az elektromosság hatása volt, hanem az illetők saját izmaié. Az elektromosság egyszerűen megkerüli az agyat, és arra utasítja az idegrendszert, hogy azonnal kapcsoljon a legmagasabb sebességi



A maximális erő kizárólag akkor elérhető, ha magasabb sebességi fokozatba kapcsolsz!

fokozatba. Az idegi erő ezáltal felszínre bukkanó rejtett tartalékainak nagysága igencsak beszédes.

A mindennapi életben nem tudjuk hirtelen elérni ezt az erőt – vagyis a képességet, hogy maximumra tekerjük fel az idegrendszerünket. Az agynak ugyanis van erre egy tompító áramköre, amely ezt megátolja. Nyilvánvaló az ok, hogy miért: ha mégis rendelkeznének ezzel a képességgel, folyamatosan sérüléseket okoznánk magunknak – emlékszel a villámcsapás miatt kettéroppanó karcsonatokra? Jaj!

Azonban létezik egy rendkívül egyszerű módszer arra, hogy elérd az agyad által engedélyezett legmagasabb sebességfokozatot. *Idegi facilitációnak* hívják – de *bemelegítésként* is ismert. Idővel megkérheted az agyadat, hogy egyre több és több idegi energiát engedélyezzen az izmaidnak. A folyamat másodpercek alatt megkezdődhet, ám akár percekbe is beletelhet. Ezért engedélyezik az erőemelő versenyeken a srácoknak, hogy pár ismétlést lenyomjanak a fő kísérletet megelőzően – nem azért, hogy megelőzzék a sérülést, hanem hogy a srácok *erősebbek* lehessenek. Nincs olyan emberi lény, aki egy gyakorlat első ismétlése során a legerősebb lenne – fokozatosan kell építkezned, hogy valóban a maximumodat nyújthasd aznap.

Például jóformán egyetlen erős srác sem fog csak úgy odaállni, és rápróbálni az egykezes húzódkodásra. Ez egész egyszerűen túl nehéz gyakorlat – a legtöbben elbuknak, mert az idegrendszerük nem biztosít elegendő energiát a végrehajtáshoz. A karjaik és hátizmaik még mindig egyesben vannak. Ha viszont csinálsz pár könnyű húzódkodást (kettes fokozat), majd pihensz, azután végrehajtasz néhány húzódkodást szűk fogással (hármasként fokozat), megint pihensz, és utána jön egy könnyű ismétlés az egykezes húzódkodásból törülközővel (négyes fokozat), akkor utána már nyugodtan megpróbálhatod az egykezes húzódkodást is – és lehet, hogy sikerülni is fog. A mozdulat sokkal könnyebbnek fog tűnni az idegi facilitáció miatt: felélesztetted, és ötös sebességbe kapcsolod az idegrendszeredet!

A fenti csupán egy példa volt. Lehet, hogy ez nem a te erőszinted, de bármekkora is a relatív erő, a szabály ugyanaz: amennyiben eltöltesz pár percet azzal, hogy fokozatosan juss el a nehezebb gyakorlatokig, akkor mire odaérsz, sokkal erősebb leszel, mint felvezetés nélkül.

IX. PONT: ALKALMAZZ PLIOMETRIKUS MÓDSZEREKET, HOGY ÁTVERD AZ IDEGI GÁTÁKAT (azaz „néha mozogj gyorsan”)!

Az internetes beszélgetések – a fórumokon, online hozzászólásokban, bárhol – *Godwin törvénye* alapján működnek. Ez a következőt mondja ki: *„Egy internetes vita terebélyesedésével annak az esélye, hogy valaki a náccikkal vagy Hitlerrel von valamilyen párhuzamot, közelít az egyhez.”* Másképp fogalmazva: nagy a valószínűsége annak, hogy ez a téma szóba fog kerülni a csevej során.

Manapság valami hasonló zajlik az erő kapcsán is – olyasvalami, amit nem tapasztalhattál húsz, tizenöt, vagy akár tíz évvel ezelőtt sem az e témában zajló beszélgetések során. De mostanában – és főleg online –, ha két srác elkezd beszélgetni az erőről, akkor az egyikük nagyon hamar megpróbálja majd használni a „feszítés” szót. Modern korunkban ez népszerű szlogen, ha az erőről van szó.

Ez bizonyos értelemben jó, másrészt viszont eléggé korlátozza is

az embert. A legtöbb sportoló számára a feszítés azt jelenti, hogy összehúzod az izmaidat – az összes összekapcsolódó izmodat –, amilyen keményen csak tudod. Igen, ez a *feszítés*, és ez kőkeménységet, stabilitást, erőt jelent. Azonban egyszersmind *merevséget* is. És – ami a legrosszabb – *lassúságot*. A srácok a nagy feszítés kapcsán a rendkívül lassú gyakorlatokra és az izometrikusokra asszociálnak. Lehetetlen hirtelen mozgásokat végezni, ha az izmaid feszesek. Ez pedig végzetes a saját súlyos gyakorlatok mestere számára – ahogy fejlődsz, meg kell tanulnod lassan és gyorsan is mozogni.

Valójában a saját súlyos atléták réges-rég megértették, hogy a rendkívül gyors mozgások – amelyeket manapság „pliometrikusoknak” hívnak – fantasztikusan tudják növelni az erőt. Gondolj az izomsejtjeidre apró villanykörtekként: minél több körte kezd világítani, annál több a fény! A nagy feszítéses statikus tartások – vagy a negatívok, mint a negatív egylábas guggolás – során a lábizmaid fáklyákként világítanak, mivel az idegek azt a parancsot adják adott mennyiségű izomsejtnek, hogy aktiválódjanak, így tartva fenn a feszítést.

Most képzeld el, hogy ugyanez az atléta egy rendkívül gyors mozdulatot hajt végre – leugrik egy dobozról, és azonnal vissza is pattan. Mi történik ilyenkor a lábizmokkal? Mivel már nem világítanak lassú fáklyákként, egy pillanatra kikapcsolnak, akár egy nagy teljesítményű vaku!



A gyors, robbanékony saját súlyos mozdulatok – mint a taposós fekvőtámaszok, az örszemhúzódkodások, a gyors ütések és ugrások – mind megkerülik az agy idegi gátló reflexét. A természet saját kis erőátverése!

De miért kell a radikális teljesítmény? Amikor lassú, megfontolt mozdulatokat végzünk – nem számít, mennyire feszítjük meg magunkat –, az idegrendszer korlátozza az elérhető izomsejtek számát, hogy biztonságban tudjon téged. Letompítja az elektronikát, szabályozza a gépet, hogy megelőzze a túlterhelést. Az okostojások ezt nevezik *idegi gátlás*nak. Ebbe nincs beleszólásod, fiam. Ez automatikus agyi reflex, amely teljes mértékben a tudat alatti szinten működik.

Azonban létezik hozzá egy *átverés*. Amikor az izmaidnak gyorsan kell mozogniuk – mint amikor le- vagy felugrasz, illetve amikor robbanékony saját súlyos gyakorlatokat végzel a talajon vagy a rúdon –, olyankor ez a tompító gátlás kikapcsol. Ez abszolút érthető – nincs szükség maximális izomerőre, ha önkéntes, lassú gyakorlatot végzel. A tested nemet mond rá. Viszont amikor rákényszerülsz, hogy a gravitációra és a környezetedre *reagálva* nagy sebességű mozgást végezz, a tested adaptálódik a vészhelyzethez, és te megkapod tőle a terepjáró kulcsait.

A tanulság egyszerű. Persze, csináld csak a nagy feszítéses, lassú gyakorlatokat, hogy növeld az önkéntes erőt. De hogy igazán a határaidat feszegethesd, tekerd fel az idegi erőt, és erősítsd meg azokat a maximális teljesítményű idegi mintáidat, amelyekre a tested képes – mégpedig *robbanékony* saját súlyos gyakorlatokkal, amelyeknek a programod részét kell képezniük.

Hogyan kéne ezt elérned? Pliometrikus saját súlyos gyakorlatokkal. A részletekkel kapcsolatban minden kérdésre választ adok a *Fegyencedzés* harmadik kötetében – ez lesz az a könyv a *robbanékony erő* és a *neurológiai erőnlét* kapcsán, ami a *Fegyencedzés* volt a *lassú erő* és az *izomnövekedés* témakörében.

Akárcsak az első rész, várhatóan ez is megrengeti a szakmát. Szerzz majd be egy példányt!

X. PONT: URALD AZ ELME EREJÉT!

Ha van olyan drog, ami halálra rémíti az amerikai rendőröket, az a PCP (*fenciklidin*), amely olyan neven is ismert, mint *KJ*, *angyalpor*, és – beszédes elnevezés – *amp* ('erősítő'). A PCP hatásai le-

gendásak. A rendőrségi jegyzőkönyvekben a következőket jegyezték fel a befolyása alatt álló férfiakról:

- acélbilincset törtek szét (a testük előtt ÉS a hátuk mögött is);
- megküzdöttek egyszerre tíz rendőrrel, és győztek;
- belülről kirúgták a rendőrautó bezárt ajtaját;
- a közvetlen közélről kapott lött sebet egy vállrándítással elintézték, és nyomultak tovább.

Most már érted, miért remegnek a zsaruk a PCP-nek még a gondolatától is? Ehhez képest a szteroidok kispályások! A PCP az átlagos, cse-nevész srácokat istenverte szuperhőssé változtatja. (Míg arra nem kelnek másnap, hogy a testük végleg megnyomorodott. Már ha egyáltalán felkelnek.)

És íme, a furcsaság a dologban. A PCP nem szteroid vagy teljesítményfokozó szer, a szó általánosan használt értelmében. A fenciklidin egy pszichiátriai gyógyszer, egy erőteljes hallucinogén – a hatásai főleg az *elmében* jelentkeznek. A szer képes a normális – gyakran demotivált – elmékben az izgatottság és az érzelmek olyan magas, pszichotikus állapotát előidézni, hogy a test rákényszerül az emberfeletti reakciókra.

Ne légy hülye! *Természetesen* nem azt mondom, hogy szedj PCP-t edzés előtt. Legalábbis akkor semmiképp, ha meg akarsz tartani a fogaidat... De a példák alapján remélhetőleg érted a lényegét, vagyis azt, hogy a test milyen elképesztő mértékű erő kifejtésére képes az elme segítségével, még viszonylag kicsi és edzetlen



Kevéssé ismert tény: a hetvenes évek végén egy PCP-s lazulással töltött délutánt követően Bill Gates begözölt, és pusztán kézzel áttörte Steve Jobs házána 30 centis biztonsági falát. Három speciális egységet vezényeltek ki a leküzdésére, de a golyóálló mellényüket úgy tépte le, mintha papírból lettek volna, és egyetlen karcolás nélkül hagyta ott a vert sereget. Nyugi, csak hülyéskedem.

Ez a marhaság soha nem történt meg.

srácok esetében is. Ha az elmének ekkora ereje van PCP hatása alatt, *akkor drogok nélkül is birtokában kell lennie ugyanekkora erőnek.*

Szóval, hogyan használjuk fel ezt az erőt? Erről a témáról egész könyvet tudnék írni, most azonban csak az alapokat mutatom meg – neked kell felderíteni a többit, ha a mentális edzésedet a következő szintre akarod emelni, és optimalizálni szeretnéd az erődet.

1. Izgatottság. Amikor az elme fel van pörögve, vagy „pszichotikus állapotban van”, a test endorfint és adrenalin termel, amelyek megszüntetik a fájdalmat, és növelik az erőt. Ha képes vagy a kontrollált őrjöngés állapotába kerülni egy maximális kísérletet megelőzően, azzal radikálisan megnövelheted az erődet.

2. Hit. Ha nem hiszed el, hogy képes vagy egy saját súlyos mutatóvány végrehajtására, a tested valószínűleg nem fog ellentmondani neked. Ha viszont elhiszed – ha tudod –, hogy megvan valamihez az erő, akkor a határ a csillagos ég. A rekordok könyve tömve van ilyen esetekkel...

3. Elképzelés. Ez a hithez kapcsolódik. Számos kutatás bizonyította, hogy ha egyszerűen elképzeled, hogy végrehajtasz valami nehezet, akkor nagyobb valószínűséggel fogod teljesíteni. Miért? Az agy tele van biztonsági fékekkel és tompítókkal, amelyek korlátozzák a teljesítményünket. Amikor az agy azt „látja”, hogy biztonságosan végre tudsz hajtani valamit – még ha hamis is a kép –, akkor boldogan enged ki párat a fékek közül.

4. Motiváció. Képzeld el, hogy elmész edzeni, és rádöbbsz, hogy túl gyenge vagy a szokásos kézenállásban végzett fekvőtámaszaidhoz! Hirtelen egy bandatag lép a terembe, fegyvert szorít annak a fejéhez, akit a világon a legjobban szeretsz, és megfenyeget, hogy megöli, ha nem tudod megcsinálni a gyakorlatot. Na, mi történik? Egyből kinyomsz 10 ismétlést! Sok sportoló elképzelt jelenetbe helyezi magát egy-egy kemény szett előtt – mondjuk, egymillió dollárt kapsz ismétlésenként, megmented a világot, vagy tiéd lesz a csaj!

5. Fantázia. Ezen módszerek alapját a fantázia adja. Ekkora erő eléréséhez kevésbé van szükséged keménységre vagy akaraterőre, mint fantáziára. Egy erőteljes fantáziálásra képes sportoló csodálatos dolgokat vihet véghez. Minden igazi legenda olyan fantáziáló embe-



Ha nem hiszed el, hogy valaha is képes leszel saját súlyos erőmutatványokra, akkor az utazásod véget ért, mielőtt elkezdődött volna.

rekkel kezdődött, akik arról álmodtak, amit el akartak érnei, évekkel azelőtt, hogy az ténylegesen megvalósult volna. A fantázia alul van értékelve – a képzelőerő nem csak a gyerekek számára fontos! Dédelgesd a sajátodat! Értékelj, gyakorold, és hidd el, növekedni kezd!

Bízz bennem, ezek a technikák segíteni fognak – ám ez csupán a felszín. Manapság a fizikai kultúrának túlságosan a felszínére összpontosítunk – duzzadó izmok, csinos barnaság, szép fogak –, és emiatt figyelmen kívül hagyjuk a mélyebb vonulatokat. A történelem folyamán azt láthattuk, hogy számos férfi és nő elképesztő fizikai mutatványokra volt képes az elméjük veleszületett képességeinek felhasználása révén. Tibeti papok fagyott hulladékban meditálnak, és elegendő hőt termelnek ahhoz, hogy megolvasszák a meztelen tör-

zsükre helyezett jégtáblákat. Jógik képesek olyan alacsonyra csökken-
teni a pulzusukat, hogy gyakorlatilag megáll a szívverésük. Katonák,
akik annyira súlyos sérüléseket szenvedtek el, hogy már halottnak
kéne lenniük, olyan állóképességről tesznek tanúbizonyságot, hogy
nem csupán túlélnek, hanem kiviszik a bajtársaikat is a harcmezőn
a veszélyes területről... Az elme ereje lenyűgöző.

El tudod képzelni, mire lehetnél képes, ha fel tudnád fedezni a sa-
ját elmédet, és a belső erődnél csupán egy apró részét ki tudnád
használni, hogy alkalmazhasd a saját súlyos edzésed során? Csodákat
művelnél!

Hiszek benned, kölyök. Azt hiszed, hazudok, de én tényleg hiszek
benned. Miközben ezt olvasod, én jobban szurkolok neked, mint azt
képzeled.

Most pedig nyomás, tegyél csodát!

Ismétlésképpen, íme, a „nyers erő” tíz pontja, egy kupacban:

AZ IZOMMENTES ERŐNÖVELÉS TÍZ PONTJA

- I. Ragaszkodj az alacsony ismétlésszámhoz, és maradj „friss”!
- II. Alkalmazd a Hebb-szabályt – gyakorold a mozdulatokat a lehető leggyakrabban!
- III. Sajátítsd el az izomszinergia képességét!
- IV. Feszíts!
- V. Sajátítsd el az old school légzéskontrollt!
- VI. Edzd az inaidat!
- VII. Összpontosíts a gyenge láncszemekre!
- VIII. Aknázd ki az idegi facilitációt!
- IX. Alkalmazd pliométrikus módszereket, hogy átverd az idegi gátakat (azaz „néha mozogj gyorsan”)!
- X. Urald az elme erejét!

7

(BÓNUSZ)FEJEZET: A HORMONPROFILOD TÚLTÖLTÉSE

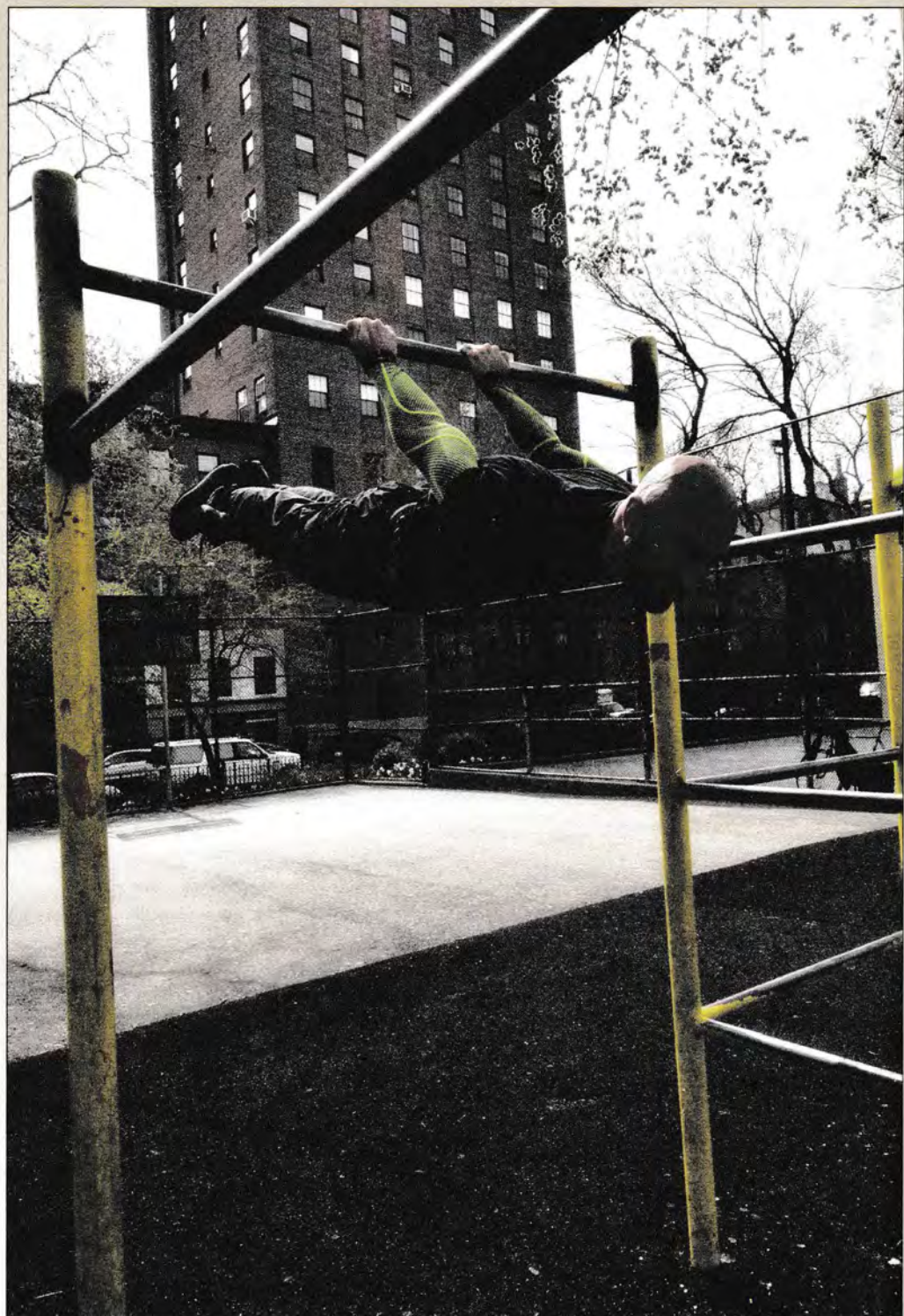
Ez a kis könyvecske nagy valószínűséggel az utolsó olyan irományom, amelyet a saját súlyos testépítés témájában papírra vetek. Ezért az ezzel kapcsolatos utolsó gondolataimat az izomépítés egy olyan kérdéskörének szentelem, amely igazán közel áll a szívemhez.

A végső üzenetem mindenkinek, aki ezt olvassa: kérlek, ne használj szteroidokat!

Soha! Nincs rájuk szükséged, és hosszú távon csak ártani fognak neked. Azt is elárulom, hogy miért, barátom.

HORMONOK ÉS IZOMNÖVEKEDÉS

Ütött az igazság órája. Az életemet mások edzésének és az edzésről történő írásnak szenteltem. De a *hormonjaid* azok, amik az izmot építik. Az edzés lényegében másodlagos. A *lebarnulás* kiváló analógia az izomépítésre. Tegyük fel, a napon töltött idő a testépítő edzésed. A nap ereje a hormonszinted.

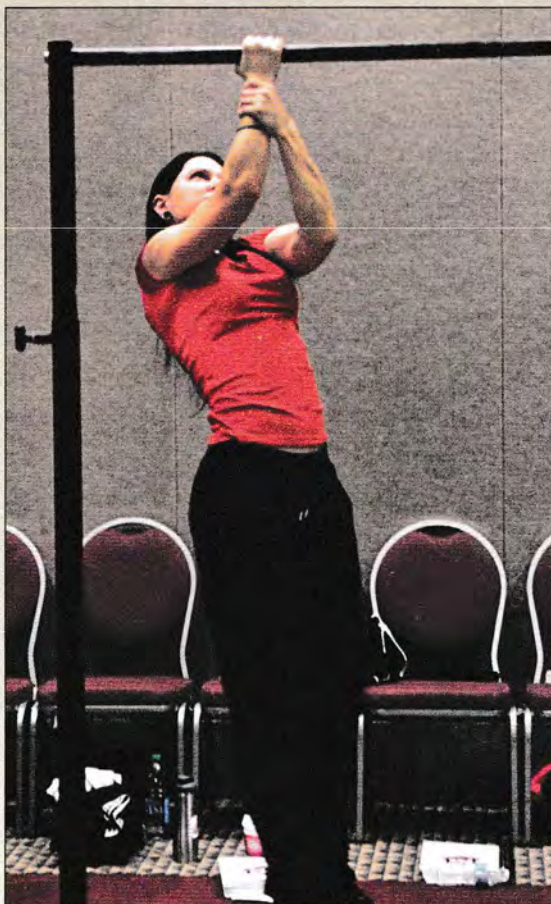


Nézzünk szembe a ténnyel: fekhatsz te egész nap odakint, ha gyenge a nap ereje – mondjuk, Észak-Skóciában élsz, és épp tél van –, akkor nem fogsz leburnulni. Nem valószínű, hogy a bőröd akár csak egy árnyalatnyit is változni fog. Ha azonban Dubajban élsz, akkor csak pár percre kell lekapnod a pólódat, és a bőröd máris barnulni és adaptálódni kezd.

Az izomépítéssel pontosan ugyanez a helyzet. Edzhetsz olyan keményen, ahogy csak tudsz, és olyan gyakran, amennyire lehet – ha a hormonszinted nem megfelelő, akkor az eredmények a nullához fognak közelíteni. Ezt megfigyelheted a való életben is. Az átlagos srác lemehet a terembe, edzhet keményen, és szedhet is magára valamennyi izmot. De ha a barátnője megy le ugyanabba a terembe, és ugyanolyan keményen odateszi magát,

attól még annak az esélye, hogy jelentősebb izomtömeget pakoljon magára, nagyjából nulla. Ehetik ugyanazt, edzhetnek ugyanúgy, pihenhetnek ugyanannyit, és mentálisan is lehetnek ugyanannyira felkészültek. Akkor mi a különbség? A hormonszint. A férfiaknak általánosságban véve tízszer olyan magas a tesztoszteronszintjük, mint a nőknek.

Egy nő, aki keményen edz saját súlyos gyakorlatokkal, erősebb és „tónusosabb” (igen, én is utálok ezt a szót) lesz, azonban soha nem lesz izmos. Egyszerűen nem lehet. Nézted már valaha az olimpiát? Gyakran a bolygó legerősebb női tornászai – feltételezve, hogy nem



Adrienne Harvey Master PCC – és fantasztikus saját súlyos atléta. Gyönyörű, elegáns és erős, de soha nem fogják hatalmas testépítőnek nézni!

szednek szteroidokat – sem néznek ki nagyobbak, mint egy átlagos, normális testalkatú nő. Semmiképpen nem néznek ki testépítőnek. Ez még akkor is igaz, ha arányosan sokkal-sokkal erősebbek, mint az átlagos balfék férfi.

Vannak persze a nemeken belül is tesztoszteronszint-eltérések. Ugyanez a srácoknál is jól észrevehető: az egyik örült módjára edz évekig a teremben, mégis alig szed magára valamit, míg a másik tesó hónapokig tol egy könnyű edzéstervet, mégis hatalmas izomköteget pakol magára. Hogy miért van ez így? A hormonok miatt. Lényegében az eltérő tesztoszteronszint okozza a jelenséget.

Mihelyst sikerül megértenünk a hormonok – különösképpen a tesztoszteron – szerepét az izomépités kapcsán, azonnal nyilvánvalóvá válik, hogy az edzésmódszereink valójában másodlagosak. Ha nagy és erős akarsz lenni – és az is akarsz maradni hosszú ideig –, akkor az elsődleges célod a tesztoszteronszinted növelése kell, hogy legyen. Kutatások és tapasztalatok bizonyítják – elkerülve mindenféle ezoterikus megközelítést –, hogy ez teljes mértékben megvalósítható. Egyes férfiak a teljes tesztoszteronszintjüket akár *több mint 1000 százalékkal* is növelni tudták. Hogyan? A következő pár alapszabály betartásával.

Miféle szabályok? Jól figyelj, csodafiú! Ezek a legfontosabb testépítéssel kapcsolatos tanácsok, amelyeket valaha is kapni fogsz.

A TESZTOSZTERONSZINT-NÖVELÉS HAT SZABÁLYA

Íme, az alapszabályok, amelyeket követned kell, ha növelni szeretnéd a tesztoszteronszintedet. Egyes szakértők több tucat módszert fel tudnak sorolni a tesztoszteronod felturbózására – amelyek gyakran vitaminpótlást is tartalmaznak. Ez nagyon előnyös a táplálékkiegészítőket gyártó cégek számára, de a valóság az, hogy azt az esetet leszámítva, ha a vitamin- vagy ásványianyag-szinted (például *cink*) veszélyesen alacsony, a hormonszintedre ez nem lesz hatással – másképp fogalmazva, kutatások bebizonyították, hogy az extra vitamini-

nok egyáltalán nem növelik a tesztoszteronszintedet, amíg odafigyelsz arra, hogy kiegyensúlyozott legyen az étrended.

Az évek során számos bizarr javaslatot hallottam már a tesztoszteron növelésére, a majomfenekeléستől az erőteljes fegyverszorongatásig (esetemben a kettő egyre megy). Valójában a tesztoszteron különféle okok miatt lehet magas vagy alacsony, amelyek nagy része felszínes vagy átmeneti ideig áll fenn. Az alábbi szabályok azonban a legerőteljesebbek és a leghosszabban tartók. Kövesd őket, ha üzemanyagra vágysz.

1. SZABÁLY: EDDZ KEMÉNYEN!

Sok papírt teleírtak már annak kapcsán, hogy pontosan *miért* és *hogyan* stimulálja a kemény fizikai munka a tesztoszteronszint növekedését, de azt kevés szakértő vonja kétségbe, hogy ténylegesen ilyen hatással van rá. Aki megérti az adaptáció működését, annak ez egyértelmű. A tested a *homeosztázis* nevezetű biológiai jellemző elérésére törekszik. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy az energia raktározása érdekében a test mindig *csupán a minimumot teszi meg abból, amit meg kell tennie*. Ő könnyű életre vágyik. A tesztoszteron erőteljes vegyület, amely tiszta izomtömeg építésére jön létre. Amennyiben a tested úgy gondolja, hogy azzal fogsz túlélni, ha a kánapén nyomod a számítógépes játékokat, és közben fánkot zabálsz, akkor mégis miért kéne energiát pocsékolnia arra, hogy tesztoszterontöbbletet termeljen? Hisz nincs rá szükséged, nem igaz?



Al Kavadlo túl elfoglalt a kemény edzés miatt ahhoz, hogy a tesztoszteronszint-mérője miatt aggódjon!

Másrészt viszont, ha *erőlködnöd* kell a túlélés érdekében – azaz ki kell préselned magadból kemény fekvőtámaszokat, húzózkodásokat, valamint más olyan gyakorlatokat, amelyek a tested számára erőlködésnek tűnnek –, akkor a szervezet adaptálódik azáltal, hogy erőteljes mennyiségű tesztoszteront termel, így felépítheted a feladathoz szükséges eszközeit (az izmokat), és könnyebbé teheted az életedet. A tested okos, de csupán az általad küldött jelzésekre reagál.

2. SZABÁLY: ALUDJ HOSSZAN ÉS MÉLYEN!

Ez a komoly kérdéskör a 2. fejezetben közölt tízparancsolatban is szerepel. A legtöbb növekedés – legyen szó egy jéghegyről, egy növényről vagy egy emberről – a *sötétben* történik. A testépítéssel is ez a helyzet. Kevés testépítő van tisztában vele, hogy a tesztoszteront a heréid kizárólag *éjjel* termelik. Még pontosabban, a tesztoszterontermelés csúcsa az alvás REM (*Rapid Eye Movement* – gyors szemmozgású) fázisában következik be (ökölszabályként elmondható, hogy ez az a szakasz, amikor álmodsz). Fontos, hogy tudd: az alvás első pár órájában viszonylag kevés a REM-fázis – de minél tovább szundítasz, annál több lesz, míg a végén szinte a teljes alvást kitölti. Röviden fogalmazva: minél hosszabb időt töltesz alvással, a tested annál nagyobb mennyiségű tesztoszteront fog termelni.

Amerikában a legtöbb ember (az elítéltek kivételével) krónikus alváshiányban szenved. Az általánosságban javasolt hat-nyolc óra szerintem TÚLSÁGOSAN kevés. Mennyi a „túl sok”? Hacsak nincs agytumora, akkor a testépítő számára nincs olyan, hogy „túl sok”. Amennyiben neked belefér napi tizennégy óra alvás, akkor ne habozz, csináld! Egyesek szerint ez „antiszociális” magatartás... De mihez képest?

3. SZABÁLY: NE HÍZZ EL!

Vizsgálatok során azt tapasztalták, hogy a kórosan elhízott férfiak tesztoszteronszintje jellemzően iszonyatosan alacsony. Ez független attól, hogy edzenek vagy sem. Amit leírok, szexistának fog tűnni (mint mindig), ám a szülés miatt a nőknek magasabb a testzsírjuk,

mint a férfiaknak. (Srácok, ezzel ösztönösen tisztában vagytok – vagy legalábbis a testetek tud róla. Amikor megnézitek egy csaj mellét vagy fenekét, valójában csak a szexi testzsírraktárait vizsgáljátok...) Emiatt a test zsírraktárai kibogozhatatlanul összefonódtak az *ösztrogénnel*, az örült, gonosz női hormonnal, hősünk (a tesztoszteron) ősellenségével.

A zsírt passzív szövetnek tartják, noha a zsírsejtek valójában olyanok, mint a parányi kémiai gyárok. Különösképpen hajlamosak az aromataz termelésére, amely egy olyan enzim, ami megkeresi a keringő tesztoszteronokat (*izmok, erő*), és ösztrogénné (*mellek, sírás naplementekor*) alakítja át őket. Pontosan ezért van a kövér srácoknak alacsony tesztoszteronszintjük. Minden egyes kiló zsír olyan, mint egy ellenséges bázis, amely elpusztítja a jó dolgokat, és csajos hormonokkal helyettesíti őket. A fene egye meg!

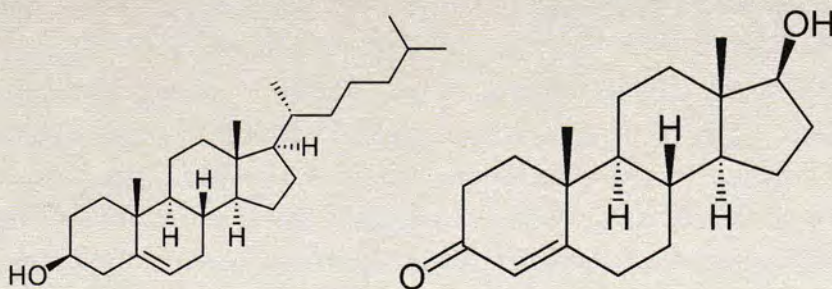
A rossz hír az, hogy ez egy ördögi kör. Minél kövérebb leszel, annál alacsonyabb lesz a tesztoszteronszinted, és annál nehezebb lesz számodra az izomépítés és a zsírcsökkentés. A jó hír viszont pont ennek az ellentéte – minél jobban összeszorítod a fogad, és minél keményebben edzel, valamint minél inkább elkerülsz a túlevést, annál több zsír fog leolvadni a testedről. Minden egyes elvesztett kilóval egy kicsit több tesztoszteront nyersz vissza, ami könnyebbé teszi a további izomépítést és zsírcsökkentést. Látod? A tested tudja, mit kell tennie. Csak *el kell neki magyaráznod*, kölyök.

4. SZABÁLY: FOGYASSZ KOLESZTERINT!

Hogyan növeld meg a hormonszintet? Ne fizess a kurvának!

Igen, tudom, ez egy régi, szexista vicc. De mindig is szexista voltam, úgyhogy érthető a dolog. Komolyra fordítva a szót, erről a témáról már beszéltem a könyv 2. fejezetében. Az „alacsony zsírtartalmú étrendet” követő testépítő brigád csupán arról feledkezik el, hogy *a test a tesztoszteront koleszterinből állítja elő* – ez alkotja a tesztoszteron építőköveit. Ezért van az, hogy a (drogmentes) vegák jellemzően egy Ray Harryhausen-film sétáló csontvázának az izomtömegével rendelkeznek. Amíg követed az 1. szabályt, vagyis elég keményen edzel, és

követed a 3. szabályt, vagyis nem hízol kövérre, addig a koleszterin-tartalmú kaják, mint a tojás, a kolbász, a sajt és a zsíros húsok nem fognak kárt okozni benned. Viszont növelni fogják a tesztoszteron-szintedet.



A koleszterin (balra) a tesztoszteron (jobbra) elővegyülete.
Feltűnik a hasonlóság?

5. SZABÁLY: ÉLJ TISZTÁNI!

A *tiszta élet* filozófiájára már a *Fegyencedzés* második kötetében is kitértem. Egyszerűen így is fogalmazhatnánk: *ne dohányozz, ne igyál, ne drogozz!*

Nem akarok neked szentbeszédet tartani – ez csupán biológia, testvér. A dohányzással szén-dioxid jut a vérbe, és ez a vegyi anyag elcseszi a tested azon képességét, hogy a koleszterint tesztoszteronná alakítsa át. Az alkohol többféle módon is csökkenti a tesztoszteronszintedet. A sör például komlót tartalmaz, amely egy rendkívül erős fitoösztrogén (azaz növényi eredetű ösztrogén). A komló olyan könnyedén alakul át a testben ösztrogénné, hogy a sörfőzők évszázadokkal ezelőtt felismerték: a komlót arató nőknek hosszabb ideig tart a havivérzésük. Közismert, hogy az alkohol megöli a férfi nemi vágyat – innen ered az „alkohol miatti impotencia” kifejezés. Érdekes módon a protestánsok álltak a bajor *sörtisztasági törvény* hátterében a reneszánsz korban, mivel tisztában voltak vele, hogy az alkohol tönkreteszi a libidót.

Egy másik tény, amelyről sok sportolónak nem szóltak, hogy a máj egyik feladata olyan enzimek termelése, amelyek korlátozzák a testben található ösztrogén mennyiségét. Amikor drogozol (még a vén

nélkül kapható gyógyszerek is idetartoznak), tönkreteszed a májadat, ami emiatt képtelen lesz korlátozni az ösztrogénszintedet is. A férfi drogfüggők és alkoholisták esetében a májkárosodás fő tünetei közé tartozik a herék összezsugorodása és a gynecomastia – vagyis a mellék megnagyobbodása. Ilyen mértékű ösztrogénnel a testükben a tesztoszteronszintjük összeomlik.

Ez az öt legfontosabb szabály, amelyet érdemes követned a hormonprofilod javítása érdekében – ebben a sorrendben. De van egy hatodik törvényszerűség is:

6. SZABÁLY: NE SZEDJ SZTEROIDOKAT!

Megpróbálok egyértelműen fogalmazni: *a legkárosabb dolog, amit egy modern sportoló a hormonprofiljával tehet, a drogok szedése.*

„Ez meg hogy lehet? – teszi fel sok srác a kérdést. – Azok, akik szteroidokat szednek, tonnányi izmot pakolnak magukra, nem?”

Nos, ez igaz. De szörnyű árat fizetnek, ami a saját endogén tesztoszteronszintjüket illeti.

Mint korábban már említettem, lényegében a tesztoszteron építi az izmot. Emiatt aztán az összes modern szteroid voltaképpen a tesztoszteron szintetikus változata. Onnantól, hogy beviszed ezeket a kémiai anyagokat a testedbe, a *homeosztázis* szabálya átveszi az irányítást – a tested úgy gondolja, hogy a benned keringő „új” tesztoszteronadag mellett nem szükséges neki is termelnie. Így aztán a saját hormonháztartásod elkezd leállni – szó szerint öngyilkosságot követ el. Ezért van az, hogy még a közepes szteroidfogyasztóknak is összezsugorodnak a golyóik – a tesztoszterongyáraik (a *herék*) egyszerűen leállnak. És ezért van az is, hogy a szteroidhasználókat idővel elkezdi gyötörni a „férficöcösszindróma” – a gynecomastia, más szóval, a mellmegnagyobbodás. Ez manapság elképesztően gyakori testépítőkörökben. Így igaz: ezek a nagy, erős testépítők olyan melléket növesztenek, mint a Barbie babák!

A legrosszabb ebben talán az, hogy a károsodás végleges. Igen, ha csupán rövid ideig szedsz szteroidokat, akkor bizonyos mérték-



Az csak egy modern mítosz, hogy szteroidokra és nehéz súlyokra van szükséged az elképesztő fizikum kialakításához. A fenti kép egy korai testépítőről, Bobby Pandourról készült. Ő 1876-ban született – s mivel a tesztoszteront nem szintetizálták (koleszterinből!) 1935-ig, Pandour egyike azon ritka jelenségeknek, akivel kapcsolatban biztos lehetsz benne, hogy 100 százalékban naturál volt. Az izmait kizárólag saját súlyos gyakorlatok és izomkontroll (izometrikusok) segítségével építette fel. Meg volt róla győződve, hogy a nehéz külső súlyok emelgetése káros a test számára, így az edzése során soha nem emelt fel 5 kilónál nehezebb kézi súlyzót! De ezzel együtt pokoli erős volt, és olyan fizikummal rendelkezett, ami számos modern szteroidfüggőt rommá alázna. Igen, elérhető ez a szint!

ben vissza tudod állítani a tesztoszteronszintedet – sok kínkeserves hónapot követően –, de minél tovább szeded őket, és minél nagyobb a dózis, annál véglegesebb károsodást szenved a hormonháztartásod. Amivel talán nem vagy tisztában, az az, hogy a hosszú távú fogyasztók *soha* nem hagyják abba a tesztoszteron szedését. Nem tehetik – a saját testük ugyanis már nem termel többé. Onnantól, hogy a hormonháztartásukat bizonyos mértékben károsították, az már nem fog tudni helyreállni. Ezek a férfiak teljes mértékben a gyógyszerüktől függenek, hasonlóan ahhoz a beteghez, aki folyamatosan dialízisre kényszerül. Ez mégis, miféle *erőt* jelent? Emlékezz rá, a testépítés célja a hormonszinted növelése! A szteroidok szedésével pontosan az ellenkezőjét éred el: bentről kifelé haladva elpusztítod a tested saját hormonháztartását.

Bár lehet, hogy te máshogy gondolod, de a gyógyszeripar valójában *iszonyú pipa*, hogy a szteroidokat illegálisnak nyilvánították – mivel így nem házalhatnak hatalmas profitért azzal a hitvány anyaggal. Azonban meg tudják kerülni a törvényt. A szteroidokat egyszerűen elkeresztelik „tesztoszteronpótló terápiának” (*Testosterone Replacement Therapy – TRT*), és eladják az ötletet, hogy a modern férfiaknak szükségük van *szteroidokra*, mintha *gyógyszerek* lennének, mivel

bizonyos módon mind „betegek” vagyunk, és alacsony a tesztoszteronszintünk... Ez mind hazugság. A modern férfiaknak *tényleg* alacsony a tesztoszteronszintjük, de nem azért, mert betegek, hanem az életmódjuk miatt. Ennyi az egész. (A következő részben bővebben kifejtem ezt a modern mítoszt az „alacsony tesztoszteronszinttel” kapcsolatban.) Én amúgy nem démonizálom a szteroidok gyógyszerként történő alkalmazását; lehetnek orvosi okai a szteroidok szedésének – például az AIDS-szel és más, végzetes sorvadással

járó betegségekkel való küzdelem során. Azonban az semmire nem mentség, hogy te egy dagadt, lusta lúzer vagy.

Bárki, aki azt állítja neked, hogy a TRT „nem ugyanaz, mint a szteroidok”, retardált, aki egész egyszerűen hagyja, hogy a gyógyszeripari cégek hülyére vegyék. A szer bejuttatásának különféle módjai vannak, de a tartalmuk *alapvetően megegyezik*. A TRT egy pofátlan modern átverés, amelyet arra találtak ki, hogy elszedjék a pénzed, és legyengítsék a hormonháztartásodat. Mégis, miért akarnák az „orvosok” véglegesen lecsökkenteni a természetes tesztoszteronszintedet? Azért, hogy egész életed során el tudják neked adni ezt a szart!

Ne legyenek illúziód, ha exogén hormonokkal szórakozol. A hormonháztartásodat érő károsodás azonnal megkezdődik – az első injekciótól, az első lenyelt tablettától. Ha időskorodban is erős és izmos akarsz lenni, akkor kövesd az utasításokat, amiket adtam – ha viszont szteroidokat szedsz, akkor felejtse el! A modern szteroidok elterjedése orvosi időzített bomba, amely csak arra vár, hogy végre



Ez a TRT legújabb módszere – keress egy hatalmas átmérőjű tűt, és fecskendezz méretes tesztoszteronpirulákat valakinek a seggébe! A pokolba is, a marhánál már bevált, nem igaz? A baj az, hogy ezek a dolgok gyakran okoznak vérzést, csúnya fertőzéseket, vagy egyszerűen csak kiesnek a pirulák, ahogy a test (amelynek egyértelműen több esze van, mint az istenverte tulajdonosának) kilöki őket magából.

felrobbanjon. Pár éven belül azok a srácok, akik cuccoznak, hogy „kigyúrtnak” tűnjenek a bárban, negyven-ötven évesek lesznek, ám a tesztoszteronszintjük egy nyolcvanéves öreg nagymamáéval lesz egyenértékű.

Ne légy te is egy közülük! Szenteld az életed a kemény edzésnek és a tiszta életmódnak, és időskorodban is erős, izmos, egészséges lehetsz – akárcsak a mentorom, Joe Hartigan, aki a *hetvenes* éveiben is nyomta az egykezes húzódzkodásokat; vagy Joe Greenstein, a „Hatalmas Atom”, aki a *nyolcvanas* éveiben is acélt hajlított; illetve Manohar Aich, a *kilencvenes* éveiben is testépítő versenyeken indult. Képesek voltak ezekre, mivel követték az e fejezetben szereplő hat egyszerű szabályt.

Te is lehetsz olyan, mint ezek a nagyszerű férfiak. Rajta, testvérem!

A MODERN TESZTOSZTERONMÍTOSZ

Mielőtt befejezném, még ki akarok térni egy növekvő népszerűségnek örvendő védekezésre a szteroidokat és a TRT-t illetően. Az indoklás a következőképpen hangzik:

A modern férfiak olyan világban élnek, amely tele van környezeti szennyezéssel és mérgezőanyagokkal, és olyan ételt kénytelenek fogyasztani, amelyből az ipari mezőgazdaság és a feldolgozóipar hatására hiányoznak a tápanyagok. Emiatt a mai átlagférfi képtelen normális tesztoszteronszintet elérni, ellentétben a korábbi generációk férfi tagjaival.

Tudod, mi erről a véleményem? Az, hogy *iszonyatosan nagy marhaság!* Valójában jobban bűzlik az egész okoskodás, mint egy rothadó sajtadarab.

Ha a sportolók úgy döntenek, hogy szteroidokat szednek, az az ő dolguk. De ez a megállapítás tele van hülyeségekkel – sok lusta sportoló mégis ezzel igazolja a tettét, és biztos vagyok benne, hogy más-

hol is hallottad már ezt az őrütséget. Még azok a sportolók is, akik „old school típusnak” vagy „spártainak” tartják magukat, elismerik, hogy használnak tesztoszteront, mivel ők is bekajálták ezt a maszlagot! Ezek az akaratgyenge pancserek egyáltalán nem fogják fel, mit jelent az igazi old school.

Mellesleg nincs kétségem afelől, hogy idővel a férfiak tesztoszteronszintje csökkenni fog. *Sőt, fíkaranyi kétségem sincs ezzel kapcsolatban.* Igazából úgy vélem, hogy a jelenlegi generáció *tesztoszteronhiányban* szenved. Elég csak sétálnom egyet az utcán, és azonnal megbizonyosodhatok erről, látva a sok lusta, xboxozó, metroszexuális, Justin Bieber-hasonmás fickót. Nem azzal a feltételezéssel van bajom, hogy a férfiaknak alacsonyabb a tesztoszteronszintjük, mint az őseiknek volt, hanem az indoklással, hogy *miért* van ez így.

Akiknek van egy csöpp agya, azok számára elég nyilvánvaló, hogy az idő előrehaladtával a férfiak megszegik az általam felsorolt első öt szabályt. Ez egyre inkább igaz lesz, minél inkább telik az idő. *Ezért csökken a tesztoszteronszint.* Gondolj csak bele:

- Az elődeink kemény kétkezi munkát végeztek – minden egyes nap elvégeztek annyi melót, ami megfelelt egy kemény edzésnek. Ma-napság egyre több és több srác hagyja, hogy a gépek végezzék helyette a munkát, vagy csak ülnek az íróasztaluk mögött. Ezért nem termel a testük elég tesztoszteront.
- A hosszabb munkaidő következtében ma kevesebbet alszunk. Mielőtt feltalálták volna a villanyfényt, a legtöbb ember tíz órát vagy még többet aludt éjjelente... Napjainkban egy átlagos munkásnak öt-hét óra jut. A modern férfiak egyszerűen nem jutnak el a REM alvás fázisába, ami a megfelelő mennyiségű hormon termeléséhez szükséges lenne.
- Az elhízás – amely szó szerint ösztrogénné alakítja át a tesztoszteront – száz évvel ezelőtt olyan ritka volt, hogy a kövér embereket szörnyekként mutogatták a vándorcirkuszokban. Mostanra viszont járványos méreteket öltött – szinte ez lett a normális.
- Míg a korábbi generációk elboldogultak a friss, egészséges, magas koleszterintartalmú kajákkal – tojás, sonka, sajt, tej, szalonna –,

manapság a sok marha magas feldolgozottságú, magas szénhidrát-tartalmú kotyvalékokra vágyik. És a spirál egyre mélyül.

- A rekreációs célú drog- és alkoholfogyasztás mindig is létezett, de ma sokkal-sokkal elterjedtebb a modern Amerikában, mint a korábbi években. Ez mind csökkenti a tesztoszteront.

Igazam van? Jézusom, a modern kor csodája, hogy a férfiaknak egyáltalán van valamekkora tesztoszteronszintjük!

Egész pontosan ezek az okok, amelyek miatt a férfiaknak manapság alacsonyabb a tesztoszteronjuk. Ennek *rohadtul* semmi köze a zöldek marhaságaihoz, miszerint a környezet tele van mérgekkel és szennyező anyagokkal. Akik a modern mérgek miatt aggódnak, azoknak csak

ennyit üzennék: *ne legyetek ilyen nyápicok!* Jesszus! A sarokban akartok lapulni, minden egyes aprócska vegyianyag-szemcse miatt remegve, ami a levegőben és a táplálékláncban megtalálható? Nem csoda, hogy alacsony a tesztoszteronszintetek, lassan már rózsaszín masnival fogjátok copfba a hajatokat, ti puhány, fánktestű nyamvadékok!

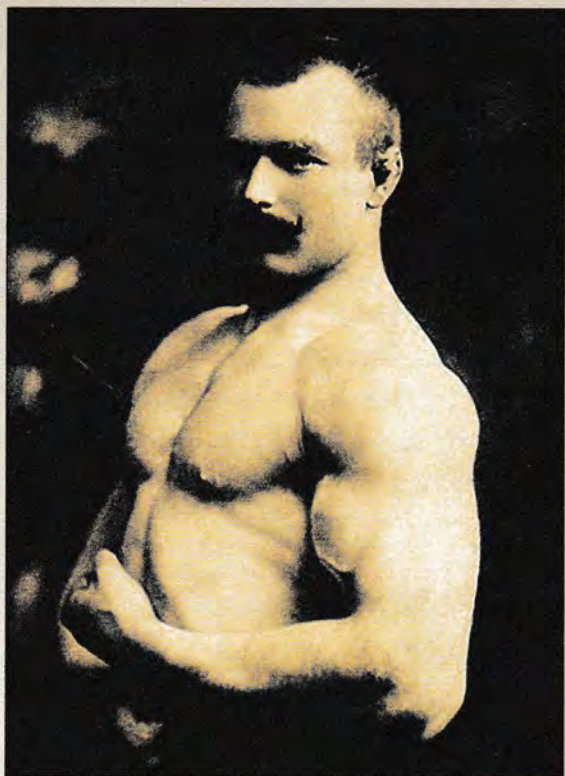
Friss hírek, Breki! *Mindig* is voltak méreganyagok a levegőben – akárcsak az ételben, amit megeszünk, és a vízben, amit megiszunk. Krisztusom, amikor az élet megjelent, a bolygó egy forrongó vulkáni káosz volt, tele olyan gázokkal, mint az ammónia és a metán. Az első naptól kezdve kemény volt az élet a Földön. Ettől tudunk fejlődni. A modern fitneszírók folyamatosan a „paleo” életmódról



Ezt a srácot korábban csak a Barnum & Bailey Cirkuszban láthattad. Manapság a Wal-Mart áruház bármely folyosóján összefuthatsz vele.

szövegelnek, mintha az valami méreganyagmentes földi paradicsom lett volna, de ha megkérdezel egy archeológust ezzel kapcsolatban, azt fogja mondani, hogy ez marhaság. A paleolit kori mumifikálódott testek tüdeje általában *fekete*. Ez azért van, mert számos ősrünk barlangokban élt, amelyekben fojtogató volt a füst és a hamu a folyamatos tüzek miatt, azok pedig szünet nélkül égtek a főzés, a meleg, valamint a rovarok és a ragadozók távoltartása végett. Őseink mindenféle szennyezésnek áldozatul estek. Például a korai emberek halálát meglepően sok esetben ólommérgezés okozta – ha volt egy nyitott telér a tavacskában, amelyből ittál, akkor ennyi, máris alulról szagoltad az ibolyát. És azt mondjátok nekem, hogy a mai környezet túlságosan „szennyezett” ahhoz, hogy elérjük ezeknek a szőrös halott fickóknak a szintjét?

A srácok azt is állítják, hogy a modern ételeink túlságosan tele vannak mérgekkel ahhoz, hogy általuk a megfelelő hormonok előállításához szükséges tápanyagokat be tudjuk juttatni a szervezetünkbe. Az igaz, hogy régen az elődeink sokkal természetesebb ételekhez jutottak hozzá (már ha sikerült *bármiféle* kaját szerezniük), és nem zabáltak tele magukat egész nap szintetikus, magas szénhidráttartalmú ételekkel. De ha azt hiszed, hogy a régi idők kajái tökéletesek voltak, akkor nem vagy tisztában a tényekkel, ember! A legtöbb olyan étel, amelyet az aranykor testépítői és erőseimberei ettek száz éve vagy még régebben, manapság nem kapná meg az FDA (Food and Drug Administration – Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszer-engedélyeztetési Hivatal) jóváhagyását – valójában illegálisak lennének. A viktoriánus Angliában a pékek *timsót* – mérget – adtak a kenyérhez tartósítószer gyanánt. Hogy elfedjék az avas tej rossz szagát, a tejtermelők gyakran öntöttek jelentős mennyiségű *bórsavat* a termékükbe. A rendkívül mérgező hatású *fenol* szinte minden szappanban jelen volt. Az ételt *ólomkannákban* tárolták, a gázláng fojtogató *kénes* gőzt termelt, és gyakorlatilag minden épület tele volt halálos *azbeszttel*. Mégis, azok a férfiak, akik ezeket az ételeket ették, és ebben a környezetben éltek, elboldogultak, és elértek olyan dolgokat, amelyeket a modern generáció még csak meg sem próbál utánuk csinálni tabletta vagy fecskendő segítségével nélkül.

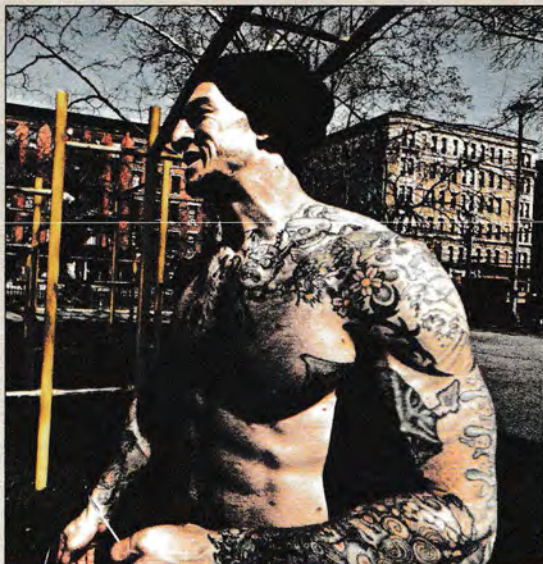
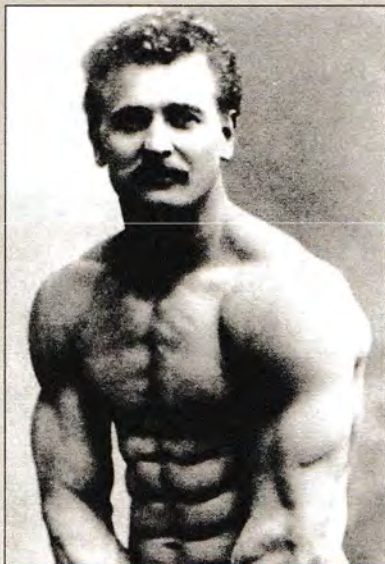


A legtöbb viktoriánus erősemler elég magas tesztoszteronszinttel rendelkezett ahhoz, hogy szétépjen, és a személtbe hajítson egy átlagos modern férfit. De ennek semmi köze nem volt a mágikusan tiszta környezethez vagy a tökéletes étrendhez.

Nevetnem kell, amikor a modern írók arról hadoválnak, hogy az ipari szintű ételgyártás következtében a modern ételekből micsoda iszonyatos mértékben hiányoznak a tápanyagok. Mintha az elődeink mind hozzájutottak volna ezekhez a kitalált ételekhez! Túrót! Úgy tűnik, ezek az írók nincsenek tisztában azzal, hogy a múlt századot megelőzően – igen, az ipari forradalom következtében az étel olcsóbbá és bőségesebben elérhetővé vált – az elhalálozások egyik leggyakoribb oka az *alultápláltság* volt! A populáció jelentős része azért küzdött, hogy elegendő minőségi étel legyen az étrendjében ahhoz, hogy az agyuk, a szívük és a tüdejük még egy napig képes legyen működni – nem az volt a cél, hogy 40 centis karjuk legyen!

A világ nagy részében most is

pontosan ugyanez a helyzet. Mi vagyunk a fajunk egyik első olyan generációja, amely szinte korlátlan mennyiségben férhet hozzá változatos, tápanyagokban gazdag ételhez. (Ezért olyan rohadtul elhízott mindenki... A barlanglakó ősrnk DNS-e még mindig képtelen elhinni, hogy ez a bőség egyáltalán lehetséges.) A valódi alultápláltság olyan ritka a nyugati civilizációban manapság, hogy gyakorlatilag senki se hallott róla. Ezért ne tépelődj tovább azon, hogy elég tápanyagot viszel-e be a szervezetedbe! Egyél egy steaket, igyál egy kólát, mosolyogj, és fogd be a lepénylesődt!



LÁMPAOLTÁS!

Na, itt a zárógondolatom minden saját súlyos atléta számára, aki bekajálta azt a marhaságot, hogy a modern férfiak nem képesek elég erőt vagy izmot építeni gyógyszerek segítségével nélkül. Egy kép többet mond ezer szónál, nem igaz?

Akkor hát érjen véget ez a könyv két képpel: a bal felsőn a hírhedt Eugen Sandow szerepel, aki 1867-ben született. Sokan őt tartják az első testépítőnek, és kétségkívül ő rendelkezett minden idők legtokéletesebb fizikumával a szteroidok előtti időkben. Az arcképe még mindig ott virít a Mr. Olympia tróféáján. A TRT és a szteroidok rajongói nyilván megkísérlik megmagyarázni neked, hogy a modern korban *lehetetlen* az ő fizikumához hasonlót elérni a rengeteg mérgező anyag és szennyezés miatt.

Jobbra egy rögtönzött kép látható a saját súlyos edzés modern nagyságáról, Danny Kavadlo Master PCC-ről. Danny New Yorkban él és edz (általában odakint, a „szennyezett” levegőben). Nemhogy soha nem nyúlt szteroidokhoz, de még csak kiegészítőket sem szed. Egész jól mutat Sandow mellett, nem? Valójában szerintem mellizomban még veri is őt! Vagy szerinted úgy fest, mint akiben túl kevés a tesztoszteron?

Ha Danny képes erre manapság – akkor *te* miért nem?

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálával tartozom a következő személyeknek:

John Du Cane-nek – mert támogatta a könyv elkészültét, és segített a dizájn kialakításában. Valóban te vagy a legbefolyásosabb erő a fitness világában, és igaz barátom is egyben. Köszönöm, főnök!

www.dragondoor.com

Al Kavadlónak és Danny Kavadlónak – ezek a srácok egyre inkább úgy ismertek, mint a világ legjobb saját súlyos edzői. Amit esetleg nem látsz a sikereik mögött, az az, hogy elképesztő emberek, akik *hatalmas* mennyiségű tudást adnak át a saját testsúlyos gyakorlatok kedvelőinek és a fitness világának. A könyvben szereplő szinte összes képet ők adományozták. Srácok, királyok vagytok!

www.alkavadlo.com

www.dannythetrainer.com

Az imádni való Adrienne „Girya Girl” Harvey-nak – mert engedett a kérésemnek, és jóváhagyta a róla készült gyönyörű fotó publikálását.

www.giryagirl.com

Max Shank ugyancsak számos fotón szerepel – köszönöm, hogy ilyen fantasztikus ember vagy.

www.maxshank.com

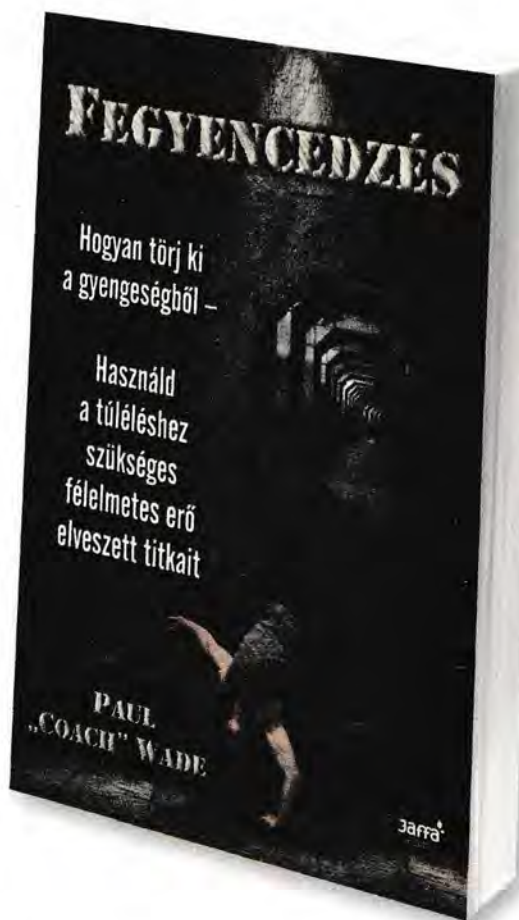
Megjegyezném, hogy a könyvhöz a fotókat mindannyian a végleges szöveg elkészülte előtt ajánlották fel... Tehát ha felháborít a nyers nyelvezet, a sértő kijelentések, vagy ha őszintén nem találsz jónak az ötleteimet, az mind az én hibám, senki másé!

Derek Brighamnak is hálával tartozom – most is, mint mindig, tényleg te vagy a legjobb abban, amit csinálsz. Ha ez a kötet jól néz ki, az Big D.-nek köszönhető. (A pokolba is, ha a könyvnek egyáltalán *van valami értelme*, az mind neki köszönhető.)

www.dbrigham.com

És végül köszönet illeti az összes kiváló testépítőt és testépítőjelöltet, amiért elolvassák a könyvemet. Ez nagyon sokat jelent nekem. Ha érdekelnek az efféle dolgok, kukkants be az angol nyelvű PCC blogra is! Remélem, a csapat előbb-utóbb összefut majd veled az egyik saját súlyos képzésen!

pccblog.dragondoor.com



A legtöbb testedzéssel foglalkozó rendszer a „megszelídített” embertípusnak szól, azaz olyanoknak, akik viszonylagos biztonságban élnek az életüket, erejüket büszkeségből ápolják, teljesítményt látnak benne, és nem a túlélés feltétlen szüksége hajtja őket. A profi sportoló azért edzi a testét, hogy jól teljesítsen egy sporteseményen, nem pedig azért, hogy biztonságosan kerüljön ki egy élet-halál küzdelemből. Még a katonák és a rendőrök is inkább a fegyvereik nyújtotta biztonságra támaszkodnak a győzelem eléréséhez, nem pedig saját nyers erejükre.

Egyetlen olyan hely van a világon, ahol a nagyobb erő az élet és halál közti különbséget jelentheti: ez pedig a jól őrzött börtön. Ebben a környezetben – ahol a megfélemlítés napi gyakorlat – a ragadozó egy pillanat alatt végezhet a gyengébbel. A börtönök kegyetlen világában az ember vagy hivatásos áldozat lesz, vagy megszerzi a túléléshez szükséges félelmetes erőt, ami azt jelzi a ragadozónak: jobb, ha nem próbálkozik.

PAUL WADE 19 évet töltött olyan pokoli helyeken, mint a San Quentin, az Angola vagy a Marion börtön. Félős és nyeszlett srácként lépte át a börtön kapuját, és a föld egyik legerősebb embereként szabadult onnan. Paul Wade a fegyházban töltött időt arra áldozta, hogy kifejelessze a túléléshez szükséges félelmetes erőt. Ki gondolta volna, hogy éppen Amerika börtöneiben találjuk meg a hatalmas erő megszerzésének elveszett titkát! Paul Wade úgy ásta ki ezeket a titkokat, mintha az élete múlt volna rajta – és nyilván sok tekintetben pontosan ez volt a helyzet.

Paul Wade kiszabadult: megfizette „tartozását a társadalomnak”. Méghozzá nem csupán az átélte szörnyűségek által, hanem a legnagyobb ajándékkal, amit csak adhatott: a fegyencdzés technikáit bemutató könyve Mindenki számára használható, akinek elege van a puhány-ságból és igazi erőre vágyik!



Képzeld el egy helyet, ahol a férfiak úgy edzenek, mintha valóban a túlélés lenne a tét! Ahol a gyakorlatok célja nem a felpumpált izmok vagy az ócska trófeák megszerzése, hanem az irtózatos, nyers erő, a funkcionális izomzat és a puszta, embertelen keménység. Ezen a helyen nem lehet új edzőfelszereléshez vagy csillogó kütyükhöz jutni, amelyek elvonná a figyelmet a saját testsúlyal való edzés brutális szigoráról – a valaha ismert legősibb és leghatékonyabb edzésről. Nincs salátabár, légkondi vagy más luxus, csak az izzadság, a kínlás és a küzdelem. Egyedül vagy, nincs közönség és elismerés, csak az izmaid és az elméd ereje. Képzeld el, mi mindent tudnál tanulni egy ilyen környezetben a testedzésről, és arról, hogy te magad milyen vagy.

Ez a hely nem csupán a képzelet szüleménye, hanem valóban létezik. Úgy hívják, hogy büntetés-végrehajtási intézet – azaz börtön.

Hogy miként használják a rabok a saját testsúlyukat a lehető legnagyobb erő és izomtömeg felépítéséhez, azt Paul Wade már felfedte a *Fegyencedzés* első kötetében. „Látványos eredmény kevés eszközzel” – ez volt a Mesterhatos gyakorlatainak alap gondolata. A szerző a *Fegyencedzés* 2.-ben sem tér el ettől a vezérelvtől, ám továbblép, és a folytatásban a magasabb szintű erőgyakorlatokat sorakoztatja fel. A rendszer haladó szintű gyakorlatainak nem az a céljuk, hogy a Mesterhatos helyébe lépjenek, sokkal inkább abból nőnek ki. A valódi, egész testre kiterjedő fejlődés ugyanis csak a Fegyencedzésből megtanult – egész testet megoldoztató – alapgyakorlatok következetes, fegyelmezett és progresszív ismétlésével érhető el.

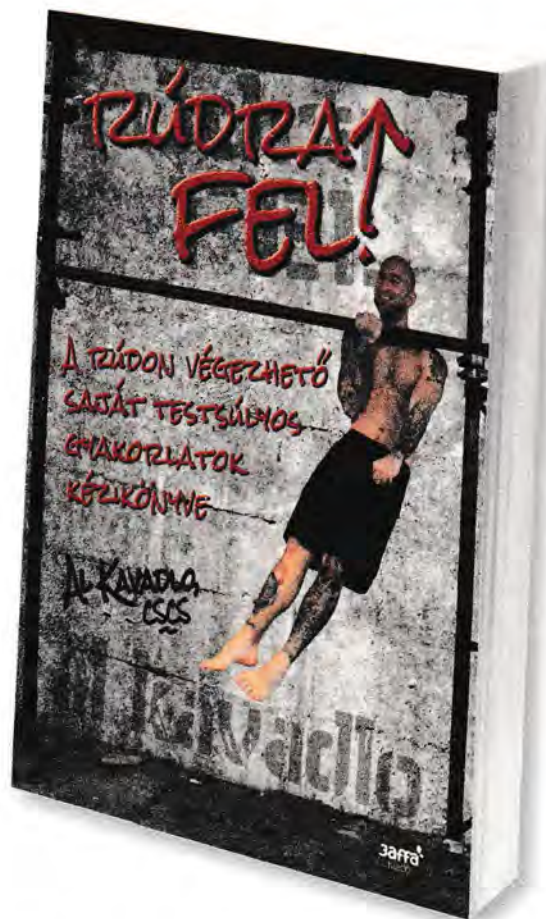


Mindannyian ismerjük a bibliai mondást: „A lélek ugyan készséges, de a test gyöngé.” Mind-
talan fokozottan igaz a saját testsúllyal végzett gyakorlatokra.

Vajon mi lehet a titka annak, hogy a test meghajoljon a lélek akarata előtt? Mindenek-
előtt a rendszeresség. Az erőedzés kíméletlen világában ez azt jelenti, hogy a lehető legpon-
tosabban számon kell tartanod a céljaidat, és nyomon kell követned a fejlődésedet. Vagyis
a tényleg komolyan szeretnél foglalkozni a testedzéssel, naplót kell vezetned, különben el-
buksz. A hanyagság, az esetlegesség, a lustaság és a rendszertelenség a legjobb szándékainkat
keresztülhúzzák, és romba döntik a fizikai erőről szőtt álmainkat. Ezzel az edzésnaplóval
most egy olyan eszközt kapsz kézhez, amivel végre elűzheted a testedet béklyóban tartó dé-
monokat!

Ez a legelső olyan edzésnapló, amely kifejezetten a saját testsúllyal végzett edzésekhez
alkalmazkodik. Más hasonló kiadványokban a megmozgatott súlyzók tömegét, a különféle
eszközöket és egyéb felszereléseket kell feltüntetni, az edzés közben mért pulzusszámról és a be-
vezetett vitaminokról már nem is beszélve. Ebben a naplóban nem fogsz ilyesfajta dolgokkal
foglalkozni. Ide kizárólag a tiszta, hamisítatlan, kemény, testsúlyos edzések gyakorlatait kell
bevezetni. És mint ilyen, bármelyik saját testsúllyal végzett testedzéshez felhasználható.

A rendszeresség és az ihlet dolgában tehát nagy segítségére lesz ez a könyv – a többi már
csak a te múlik!



Al Kavadlo híres sportolók személyi edzőjeként azt vallja, hogy nincs szükség edzőtermi bérletre vagy menő cuccokra ahhoz, hogy kőkeményen kigyúrd magad. Igazából semmi sem kell, csak egy húzódkodórúd és akaraterő – a végeredmény pedig a sziklakemény izomzat.

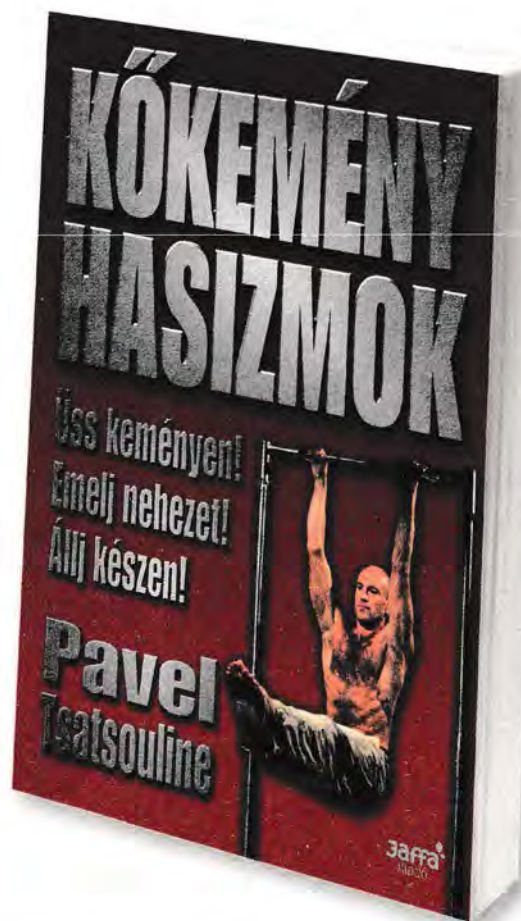
A *Rúdra fel!* – A rúdon végezhető saját testsúlyos gyakorlatok kézikönyve bemutat minden húzódkodórúdon végezhető gyakorlatot a kétkezes függeszkedéstől egészen az egykezes húzódkodásig. Al, a „húzódkodórúd mestere” lépésről lépésre végigvezet az összes gyakorlaton, amelyet rendszeresen kell csinálnod, ha tökéletes felsőtestet és izmokat akarsz.

Lehet, hogy már most is a saját testsúllyal végzett gyakorlatok fanatikus híve vagy, de az is lehet, hogy egyszerűen csak szeretnél jobb formába lendülni. A *Rúdra fel!* garantáltan felülmúlja majd minden várakozásodat!

„A *Rúdra fel!* az egyik legfontosabb munka, amely az erőedzés témakörében az utóbbi ötven évben megjelent. Al Kavadlo könyvéből megtanulhatsz a sikerhez vezető technikákat, a különféle alapgyakorlatokat, illetve azt, hogy hogyan kombinálhatsz és hozhatsz egyensúlyba a rúdon végzett mozgásokat egyéb, magasabb szintű gyakorlatokkal, mint például a kézenállásban végrehajtott fekvőtámasz; de ami még ennél is fontosabb, hogy Al megmutatja, hogyan integráld a lehető leghatékonyabban ezeket a gyakorlatokat az edzőmunkádba.

Ha csak egyetlen erőedzéssel foglalkozó kézikönyvet veszel a kezébe, ez legyen az. Vedd meg, olvasd el, és használd! Al Kavadlo könyvéből megtudhatsz, hogyan válhatsz a húzódkodórúd harcosává.”

– Paul „Coach” Wade, a Fegyencedzés szerzője

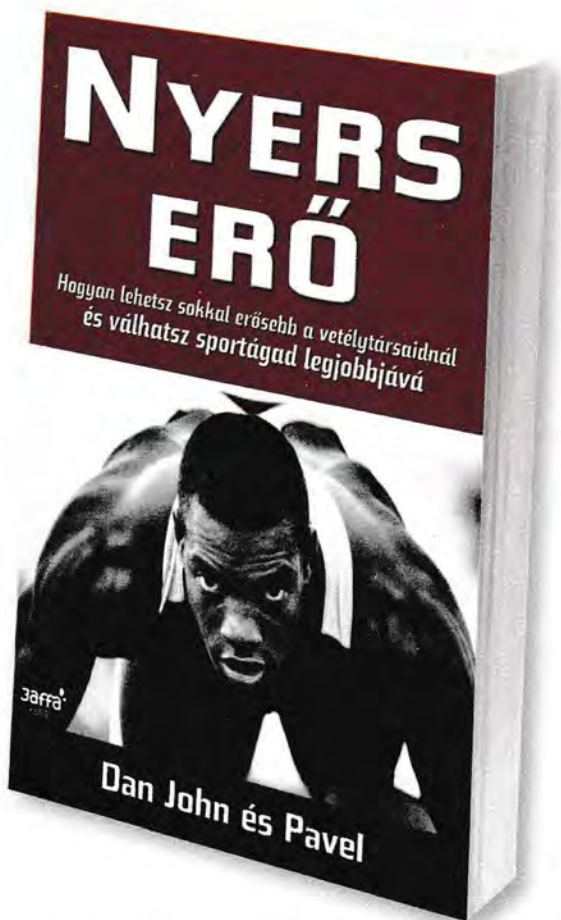


A *Kőkemény hasizmok*ban bemutatott edzésprogram legfontosabb célja, hogy kivételesen erős törzsizomzatod legyen. Még hozzá nem elsősorban azért, hogy a kockahasaddal ámulatba ejtsd az embereket. Hanem azért, mert Pavel szerint a hasizmoknak egyszerre kell fegyverként, páncélként és erőműként helytállniuk. Az esztétikus kockahas ilyen szempontból mellékes.

Ha végigcsinálod a *Kőkemény hasizmok* edzésprogramját, olyan páncélt fejleszthetsz, amely képes ellenállni a legerősebb ütéseknek is, és olyan erőt biztosít számodra, hogy pusztító válasszal torolhatod meg a téged ért támadást. Ha végigcsinálod az edzéseket, képes leszel nagyobb súlyokat felemelni, mint eddig bármikor – ráadásul mindezt sokkal biztonságosabban.

Hosszú évek kutatásait és kísérletezéseit követően Pavel három „gyilkos” gyakorlatot dolgozott ki, amelyek elegendőek ahhoz, hogy a törzsizomzatodat ilyen szintre fejleszthesd. Ha pontosan követed Pavel utasításait, garantált az eredmény! Pavel megmutatja, hogyan összpontosíts a feladatra, neked pedig nincs más dolgod, mint végrehajtani az előírt utasításokat.

Szeretnéd megtudni, miért nem vált be nálad a magas ismétlésszám? Kíváncsi vagy a „titkos összetevőre”, amelynek segítségével a hasizmaid egész nap és azonnal harcra készen állhatnak? Szeretnéd megismerni az elfeledett titkokat, amelyek segítségével a régi idők erősebberei elképesztően kemény hasizmokkal rendelkeztek? Meg akarod tanulni a „végső fegyvert”, a kemény stílusú függeszkedve lábemelést, amellyel az izmaid erejét egyetlen pusztító hullámban egyesítheted?



A két legendás sportember PAVEL és DAN JOHN azzal a nem titkolt szándékkal fogott össze, hogy rávilágítsanak az erőedzés szerepére a sportban és a mindennapi életben. Nem kisebb feladatra vállalkoztak, mint hogy kivezessék olvasóikat és tanítványaikat az erőemelő sportokkal kapcsolatos, egymásnak ellentmondó információk útvesztőjéből.

A szerzőpáros az erősportok történetéből kiindulva rámutat arra a kevésbé ismert tényre, miszerint a sportolók és edzők számára ősidők óta rendelkezésre állnak a lehető leghatékonyabb gyakorlatok és módszerek. Elérkezett hát az idő, hogy újra felfedezzük őket!

A szerzők megvizsgálják az erőedzés egyéni és csapatsportokban játszott szerepét, bemutatják a tervszerű edzés koncepcióját, valamint egy olyan új módszert, és egy hozzá kapcsolódó oktatási rendszert is ismertetnek, amely segít a benned rejlő nyers erő hasznosításában. Ha megfogadod a tanácsaikat, nem csupán rengeteg időt spórolhatsz meg magadnak, de könnyebben eligazodsz majd a fitnesszel, egészséggel és táplálkozással kapcsolatos információk áradatában is.

A könyv azokat az alapelveket is ismerteti, amelyek mentén a legnagyobb sportolók építik fel edzéseiket, és az is kiderül, hogy ezek az elvek miért és hogyan használhatók az élet szinte valamennyi területén.

Ismerd meg a bajnokok titkait, és tudd meg, valójában milyen egyszerű és hatékony, amit a legnagyobbak csinálnak!

HOGYAN NÖVESZTHETSZ VALÓDI, FÉLELMETES IZMOKAT – VASAK ÉS SZTEROIDOK NÉLKÜL...

Valóban képesek lehetünk jelentős izomtömeg-növelésre kizárólag saját testsúlyos gyakorlatok segítségével? A hatalmas sikerű *Fegyencedzés* című könyv szerzője, PAUL „COACH” WADE szerint a válasz egyértelműen igen. A múlt legendás erőemberei és a jelen tudatos testépítői egyaránt hatalmas izomtömeget pakoltak magukra – és ehhez nem volt szükségük másra, mint azokra a módszerekre, amelyeknek Paul Wade legújabb könyvét szentelte.

A már megjelenésekor alaplúnak számító könyvet forgatva hamar kiderül: ha követjük a szerző olykor nyers stílusban megfogalmazott, máskor zsigerekre ható tanácsait, és vele tartunk a legkeményebb testgyakorlatok és stratégiák világába, akkor olyan izmokat építhetünk magunknak, amilyenekről eddig álmodni se mertünk – méghozzá vasak, gépek és – kimondani is fáj! – szteroidok nélkül, kizárólag a saját testünk segítségével.



PAUL WADE AJÁNLATA:

- 10-15 kilónyi tömör izomnövekedés
- A karjaid méretének növelése 5-8 centivel
- A mellizmaid és a hátizmaid méretének megháromszorozása
- A hasfalad vastagítása és erősítése klasszikus kockahassá
- Vastag, egészséges véna feldobása a bicepszeidre
- Keményre faragott négyfejű combizmok és combhajlító izmok kialakítása
- Valódi, „gyémánt” vádlik felépítése

