



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktor

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

KÉT PLENK KÖZÖTT EGY TEREGETÉS –

avagy összebarkácsolhatjuk magunkat otthoni edzéssel?

Ahogy az otthoni „handmade” barkácsolásnak is megvan a maga szépsége és művészete, a testünkben is megpróbálhatjuk kifogni a legjobbat az otthonunkban végzett netes vagy videós edzések segítségével. De az otthoni edzések számos buktatót és rizikót is rejtnek magukban. Összegyűjtöttük az internetes videók szerinti sportolás legfőbb ismérveit, veszélyeit, és igyekszünk néhány tanáccsal szolgálni, hogy hogyan járhatunk el körültekintően, amikor edzést választunk.

NE MINDIG UGYANAZT!

Ha a voksunkat a netes vagy egyéb videók mellett tesszük le, szánjunk időt arra, hogy végigbongésszük a kínálatot. Nem mindig a legnépszerűbb, legtöbb kattintással rendelkező edzés a legjobb! Pláne nem akkor, ha folyamatosan ugyanazt az edzést végezzük. Ugyanis a szervezet kitűnő alkalmazkodó, alap edzettségi szinttől függően előbb vagy utóbb, de alkalmazkodik az adott terheléshez. Ha pedig már nem kihívás az edzés, és nem változatos a terhelés, akkor nincs superkompenzáció sem. A superkompenzáció az, amikor az edzést terhelés hatására a szervezet a regenerációs fázisban – vagyis a pihenő alatt – egy magasabb edzettségi szintet ér el, és úgy készül fel a következő terhelésre, hogy egyre többet bír. Ha nem készítjük erre a szervezetet, akkor ez a fejlődés elmarad, és gyakorlatilag jó időtöltés lesz az edzés, de izmaink, keringési rendszerünk, állóképességünk stagnál. Keressük tehát mindig az elérhető kihívást!

PROFI VAGY NEM?

Bár nem szakértőként állunk neki egy edzésvideó kielemezéséhez, azonban van egy-két dolog, amitől már első körben gyanús lehet valami. Ilyen például:

- ▶ ha nincs bemelegítés;
- ▶ nincs előzetes ismertető, amely alapján eldönthetjük, hogy edzettségi szintünknek megfelel-e az adott videó;

- ▶ ha összevisszaságot vélünk felfedezni, nem tiszták a feladatok, pusztán nagyon trendinek tűnő gyakorlatok halmaza és káosza az egész;
- ▶ nincs a helyes kivitelezésre vonatkozó magyarázat.

Bár elsőre unalmasnak és haszontalannak tűnhet, ha a videót posztoló edző sokat magyaráz, tudatosítsuk magunkban, hogy nem ettől kell ellopni az időt! Ez a szakmai kompetenciáját és alaposágát mutatja. Mind rövid-, mind hosszútávon a helyes kivitelezés a hatékonyságot növeli, és a sérüléseket is elkerülhetjük általa. Tényleg hatalmas az otthoni videók tárháza, ám abban is kérhetjük egy szakképzett edző segítségét, hogy ő ajánlja nekünk jó edzőt, használható videókkal.

FÓKUSZ AZ EDZÉSEN

Kétségkívül idő- és költséghatékony az otthoni edzés, ám sokan épp ennek esnek áldozatul. Nem kell elmenni otthonról, de ott a házimunka, és – a „jaj, ezt még gyorsan megcsinálom!” vagy „két gyakorlat pihenőjében odateszem az ebédet, elkészítem a mártást” című alatt – máris elterelődött a figyelmünk arról, amit aktuálisan éppen csinálunk. Ha még egy kisgyermek is körülöttünk sertesepertél, egyenes az út ahhoz, hogy pont az edzésre és magunkra ne tudjunk figyelni. Saját tapasztalatom is azt mutatja, amikor személyi edzéseimre gyerekekkel együtt érkezik valaki, hogy nem tud százszázalékosan összpontosítani,



és ez az edzés hatás rovására megy. Pedig ott vagyok én is, segítek lefoglalni a gyermeket, játékokat adok neki, óvatosan próbálom leválasztani az édesanyjáról – és mégsem mondanám, hogy biztosan működik. Egyedül ezt még nehezebb kivitelezni. Ráadásul pszichésen is nagyon fontos a saját idő, nem leszünk rosszabb szülők attól az egy-másfél órától, amit magunkra szánunk, sőt!

HIBÁK KORREKCIÓJA ÉS A SÉRÜLÉS RIZIKÓJA

Talán ez a legnagyobb probléma a videós edzéssel. Aki teljesen kezdő, óva intem tőle. Legalább néhány alkalmat érdemes rászánni, hogy képzett edzővel elsajátítsuk az alapgyakorlatok helyes kivitelezését. Mert – bár nem is hinnénk – egy guggolás, egy támasz, de még egy törzsfeszítés is annyira összetett, hogy alapismeretek és némi testtudat nélkül szinte lehetetlen jól csinálni. Az otthoni edzésnél nincs, aki ott álljon, s korigálja a testtartást, a kivitelezést, a helyes ritmust, a feszítést stb. Hibakorrekció nélkül pedig jobb esetben hatástalan marad a gyakorlat, rosszabb esetben lesérülünk. Ez eltántoríthat minket a testmozgástól, megkérdőjelezheti, hogy egyáltalán van-e értelme az egésznek. Gátolhatja, hogy örömeinket leljük benne, és fenntartsuk a motivációnkat.

A TESTED A LEGJOBB EDZÉSESZKÖZ!

Hogy pozitívát is írjak: az otthoni edzés egyik nagy előnye, hogy főleg saját testsúlyos gyakorlatokból áll. Ezek – helyes kivitelezés esetén – nagyon hatékonyak és változatosak tudnak lenni. A testet egészében edzik, így az állóképességet és az általános izomerőt is nagyon jól fejlesztik, és a tartóizmokat is megdolgoztatják. Általában ezek a videók úgy épülnek fel, hogy izomcsoportokra irányuló edzéseket tartalmaznak, de vannak a teljes test edzését megcélzó videók is. Előbbinél a gyakorlatok kombinációjára kell figyelni: mikor és mit mivel párosítunk, hogyan periodizáljuk a terhelést az egyes izomcsoportokra. Ehhez is érdemes szakképzett edző véleményét kérni.

CSODA, HOGY NINCS CSODA?

Ha valahol, hát ezekkel a videókkal aztán tényleg kínálják a csodát ('ultimate', 'top 5', 'best routine' és így tovább), de ne dőlünk be, az általános edzési irányelvek és a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás a mindenkori fejlődés alappillérei. A befektetett és precíz munka megtérül, de napi öt perc hasazástól – bármilyen jó gyakorlatokat is tartalmaz – senkinek nem lesz kockás a hasa! ♦