



## EDZÉS EGYÉNILEG

A célunk az ezzel a „kisokossal”, hogy minden játékosunk, sportolónk aktív maradjon a kényszerűségből kialakult szervezett egyesületi edzések szünetében is. Az, hogy nem tudunk közösen, szervezeten edzéseket tartani a megszokott keretek között, nem azt jelenti, hogy automatikusan nem kell, és nem lehet csinálni semmit a kondicionális állapotunk, fittségünk, erőnlétünk megőrzése, fejlesztése érdekében.

A továbbiakban szeretnénk – a teljesség igénye nélkül - ajánlásokat adni sportolóink, játékosaink számára a következő hetek egyéni edzéseire vonatkozóan.

### Mit tehetünk ebben az időszakban?

- Betartunk minden szabályt a koronavírus védekezéssel kapcsolatban!
- Figyelünk a légzésünkre! – légzőgyakorlatok
- Figyelünk a táplálkozásunkra!
- Aktívak maradunk!

**Az, hogy most nem lehet iskolába, vagy éppen edzésre járni, nem hozza magával törvényszerűen, hogy otthon kell tespednünk a televízió előtt, vagy éppen egész nap a play station-ön, vagy az interneten lógva. Fontosnak tartjuk, hogy rendszeres napirenddel tartsd magad aktívan ezekben a hetekben is!**

### Tervezd meg a napjaid, az ébredéstől a lefekvésig!

- ✓ Ha eddig nem vezetted edzésnaplót, itt az ideje!
- ✓ Tervezd meg a napirended, az étkezéseid időpontját, tervezd meg az otthoni tanulásra fordított időt, a pihenést, és bátran iktass be otthoni edzéseket! Igen, akár többet is! Kovácsolj előnyt a lehetőségből! Ha visszatér a „rend” legyél TE a legjobb fizikai állapotban!
- ✓ Az edzésnaplóba minden reggel jegyezd fel az ébredési pulzusod és a testsúlyod, illetve naponta rendszeresen minden fizikai aktivitást.



Nézzük meg kicsit részletesebben a fenti témákat.

## 1. Figyelj a légzésedre, a pihenésre!

- ✓ A légzés optimalizálása nem új módszer, a jóga hosszú ideje tanítja. A légzés, testtartás, stressztűrés, regenerációs és még ki tudja mi egyéb kapcsolata folyamatosan bővülő lehetőségeket ad azoknak, akik valóban szeretnék optimalizálni a teljesítményüket. Lélegezz mindig az orrodon át! A kulcsszó: LASSÚ ORRLÉGZÉS, BE-KI!
- ✓ Manapság az emberek többsége már napjának 90-95%-át mesterséges fény alatt tölti, nem csoda, ha az idegrendszer kevert információt kap a környezettől, és képtelen dönteni, hogy milyen hormont kellene termelnie. Így reggel álmos vagy, napközben zombie, este pedig hiperaktív. A cél az, hogy reggel találkozz természetes fényvel, ahogy jön a napnyugta, próbáld a mobil és más eszközök kék fényét kerülni.
- ✓ Igazán fontos mégis az éjszakai alvás minősége és mennyisége. Nem lehet a maximum teljesítményt elérni rossz minőségű és kevés alvással. A kevés alvás gyengíti az immunrendszert és túlzott evéshez is vezethet. A hajnalig tartó „telefon-nyomkodás” ellenség! A cél minimum 7 óra alvás minden nap! Ennél kevesebb rontja a teljesítményt és gyengíti az immunrendszert! Este készülés az alváshoz. Lefekvés előtt 1 órával már nincs laptop, tv, telefon. Sötét szoba, semmi ne világítson. Csend. Orrlégzés.
- ✓ Mentális regeneráció: A lényege, hogy néha „kapsold ki” az agyad! A facebook-on a koronavírus hírek osztogatása nem segít! Olvasás, halk, pihentető zenehallgatás, séta a természetben, jóga, meditáció, mentál tréning stb. viszont hasznos lehet!

## 2. Figyelj a táplálkozásodra!

Nem vagyok sporttáplálkozás guru, de korábbi élsportolóként, erőnléti edzőként pontosan tudom, hogy ennek óriási a szerepe az eredményességben. Fogadjuk el, hogy a sportoló specifikus táplálkozásának egyik célja, hogy szervezetet az optimális kondicionális állapotra felkészítse!

Ahogy mondani szoktam: „Az autód sem fog jobban menni, ha belepisilsz a tankjába!”

Különösen fontos a táplálkozás egy olyan időszakban, amikor vélhetően kevesebb mozgás mellett szeretnének megőrizni, fejleszteni a kondicionális állapotunkat, és védeni az immunrendszerünket.

### A táplálkozás jelentősége

- Óriási hatással van az edzésre, edzhetőségre, regenerációra, a sportteljesítményre!
- Gyorsabb regeneráció, támogatja a testi, szellemi fejlődést
- Fenntartja az immunrendszert -> kevesebb betegség
- Mérsékli a túlterhelést / túledzést, támogatja a sérülések minimalizálását.



kép: Tányér ajánlás, könnyű edzésnap, forrás: USA Hockey

- ✓ Nézd meg, mi van otthon a hűtőben, vagy éppen a kamrában! Próbáld tudatosan étkezni ebben az időszakban is, tervezd meg az étkezéseid!
- ✓ Beszélj a mamával, attól, mert Ő vigyáz rád, még nem kell minden nap sütit sütnie neked!
- ✓ Jó „sznekkek”! Mert többet vagyunk otthon, még nem ok arra, hogy chips-sel és csokival tömd magad!
- ✓ Vezess táplálkozás naplót, ha eddig nem vezettél, itt az ideje! Most úgyis lesz rá időd!

### 3. Maradj Aktív!

Hogyan tudunk fizikálisan aktívak maradni otthon? Röviden: Ha mozgunk! Ha jól és jól mozgunk! Légy kreatív! Használd azokat a saját testsúlyos gyakorlatokat, amiket az erőnléti edzéseken tanultál és amiket használunk!

**Saját testsúlyos edzés** - Ha nincs otthon semmilyen eszközöd, a tested akkor is „mindig kéznél” van!

- ✓ **Ground Force Method gyakorlatok** – A Ground Force Method célja a jobb minőségű mozgás megteremtése terhelés nélküli és terheléses mobilitási gyakorlatok egyedi kombinációja segítségével, ahol a játékos és szép mozgások segítenek elérni az “áramlás” állapotát, újratanítva a központi idegrendszert és megtöltve az agyat megfelelő információkkal. A Ground Force Method arról szól, hogy a mozgást ismét örömtelivé, élvezetessé tegyük, olyanná, mint ahogy gyerekkorunkban mozogtunk.

**Ingyenesen letölthető GFM módszerek e-book:**

<https://groundforcemethod.hu/wp-content/uploads/sites/8/2020/02/GFM-e-book-Magyar.pdf>

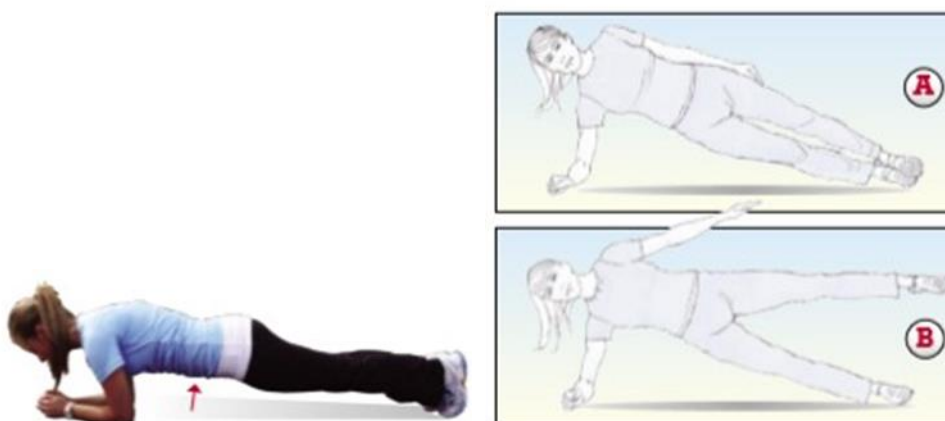
**Ajánlott GFM videók:**

[https://www.youtube.com/watch?v=OIF3anSc1\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=OIF3anSc1_Y)

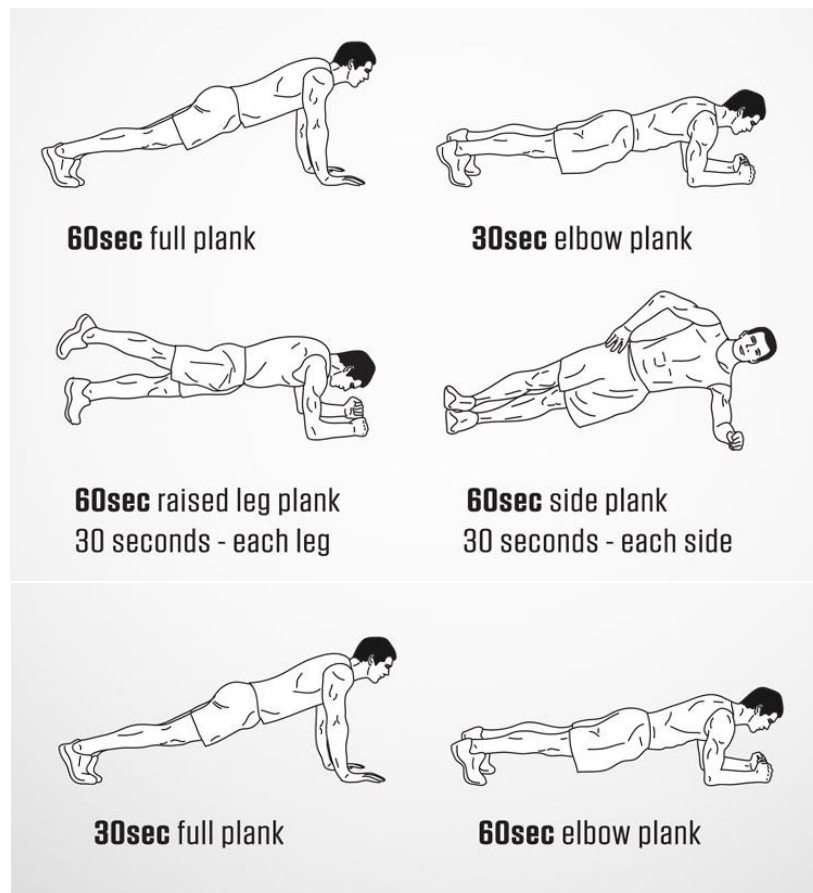
<https://www.youtube.com/watch?v=0i2-NIGei-g>

<https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o&pbjreload=10>

- ✓ **Planking** - Figyelj a helyes testtartásra!



### 5-perces planking program:



### ✓ Fekvőtámasz, fekvőtámasz variációk

- Kerüld a fura szögeket és kéztartást. Találj egy olyan beállítást, ami neked kényelmes.
- A törzs, a csípő és a lábak egy vonalban legyenek. Ha a fenekedet kinyomod fekvőtámasz közben, az annak a jele, hogy a derék nem elég erős ahhoz, hogy a testet egyenesen tartsa.
- A lábaidat zárd össze. Ha szétnyitod a lábaidat, a törzsedet nem kell mozgás közben stabilizálni, amitől a gyakorlat sokkal könnyebb lesz.
- A gyakorlat felső pozíciójában a karok legyenek egyenesek, de a könyöködet ne feszítsd meg, hanem maradjon egy kicsi ív benne, hogy az ízület ne csípődjön be. (Ezt úgy is szokták mondani, hogy a karjaid maradjanak „puhák”).
- A légzés legyen egyenletes. Az általános szabály szerint felfelé toláskor fújd ki a levegőt, és lefelé ereszkedéskor lélegezz be. Ha a légzés kezd nehézkes lenni és nem tudod követni a ritmust, a gyakorlatok között vegyél többször lélegzetet.
- Ha nem megy, gyakorold, válaszd a könnyített (térd támaszos) fekvőtámaszt!



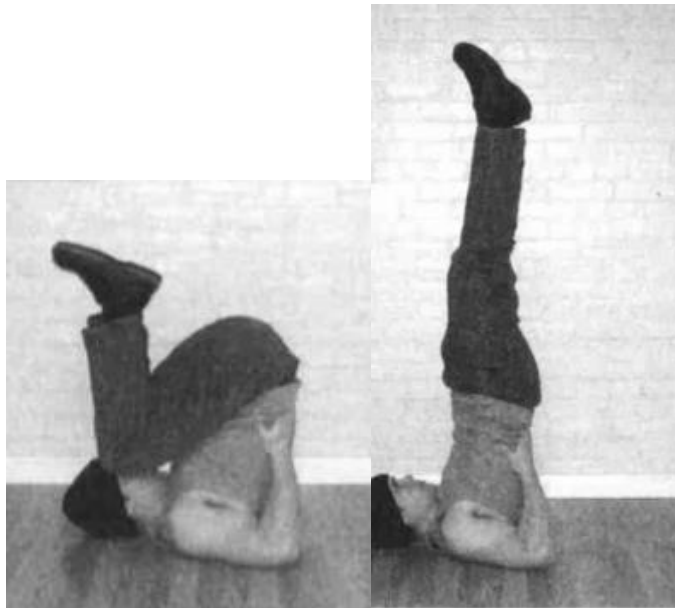
Kezdő: 1-2x 5

Középhaladó: 2-4x 8-12

Haladó: 3-5x 15-20

✓ **Saját testsúlyos guggolás variációk**

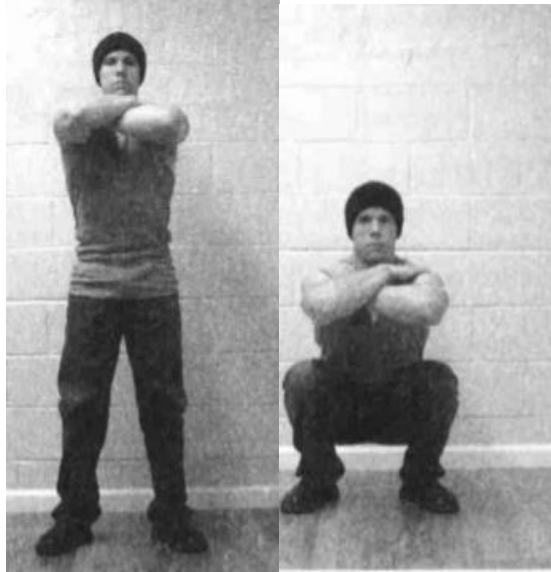
- **guggolás gyertya állásban**



- **Goblet guggolás**



- teljes guggolás

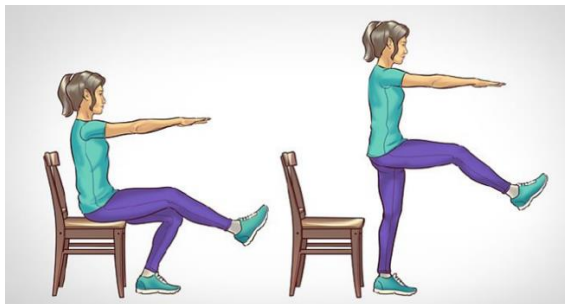


Kezdőknek: 1-2x 10

Középhaladóknak: 2-4x 15-20

Haladóknak: 2-4x 30-50 ismétlés

- egylábas guggolás variációk

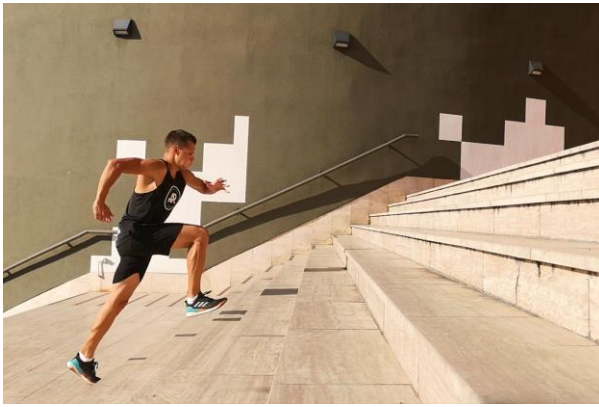


- ✓ **Lépcsőzés**

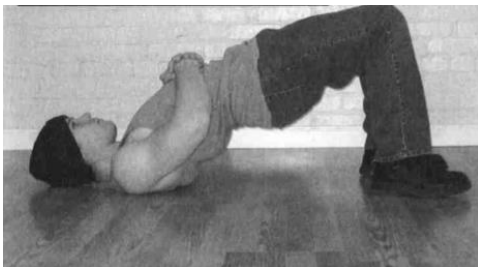
A lépcsőzéshez szintén nincs szükség sem társra, sem speciális eszközre. Az eszköz a tested és a lépcső. Ahhoz ugyanis, hogy a mozdulatsor létrejöjjön, minden lépcsőfokra fel kell emelnünk a saját testünket. Ez komoly izomkoordinációt igényel, az intenzív mozgás pedig rengeteg oxigént igényel, ami fokozza az állóképességet, erősíti a szívet és a tüdőt. Fantasztikusan fejleszti a comb és farizmokat, és az állóképességet egyaránt.

- Ha emeletes házban laksz, ne használd a liftet, menj gyalog.
- Kereshetsz kültéri lépcsőket, ahol szabadon lépcsőzhetsz bármikor.
- Csinálj magadnak „lépcsős” edzést!

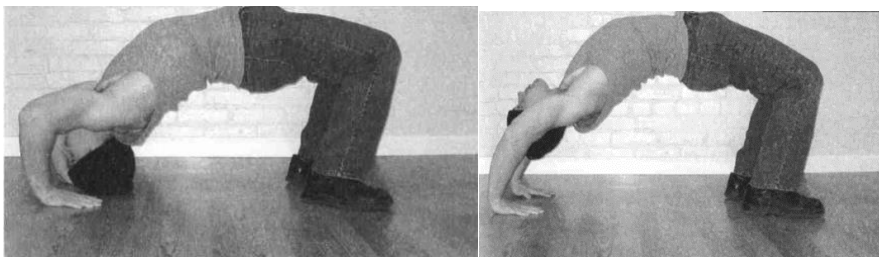




✓ **híd variációk**



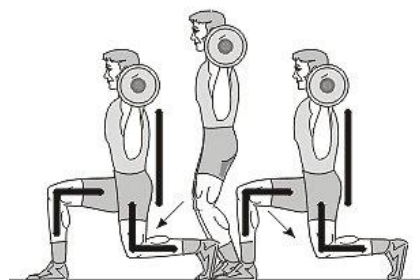
rövid híd - csípőemelés



fejhíd

kezdőknek: 2x 4-6 ismétlés, középhaladóknak: 3x 5-8, haladóknak: 4x 8-12 ismétlés

✓ **Kitörés variációk**



Kezdő: 1-2x 6-10

Középhaladó: 3-4x 8-12

Haladó: 4-6x 12-15 ismétlés

✓ **húzódzkodás**

Kiváló saját testsúlyos gyakorlat, része az MJSZ fizikai tesztjeinek is. Ha van otthon lehetőség, gyakorold! Ha nincs, felkereshetsz egy játszóteret, vagy kültéri fitness parkot is!



Kezdő: 1-2x 3-5

Középhaladó: 2-4x 8-10

Haladó: 4-6x 10-12 ismétlés

## Tarts karban az állóképességed, gyorsaságod!

- ✓ A friss levegőn egyénileg végzett kerékpározás, séta, kocogás, vagy éppen futás segíthet az állóképességed megőrzésében. Ehhez nincs szükség semmilyen eszközre és társra sem! Semmi nem tiltja, hogy egyedül nagy sétákat tegyél a szabadban, vagy, hogy elmenj egyet bicózni, kocogni, futni, ha az időjárás engedi. Lesz biztosan cooper teszt, készülj rá!
- ✓ Semmi nem akadályozza, hogy egyénileg is fejleszd a gyorsaságod, erő-állóképességed futással!
- ✓ Alaposan melegítsünk be, és igyunk sok folyadékot edzés előtt. Ha van pulzusmérőnk, azt vegyük fel. Keressünk egy hosszan, enyhén emelkedő, lehetőleg egyenes utat vagy ösvényt. Fussunk felfelé kemény tempóban 2-3 percig, majd lassan kocogjunk vissza az emelkedő aljára. Még kétszer-háromszor ismételjük meg a gyors felfelé és lassú lefelé futást úgy, hogy egyre erősebb tempóban fussunk felfelé. Az utolsó alkalommal igyekezzünk minden energiánkat megfeszítve olyan gyorsan futni, ahogy csak tudunk.
- ✓ Lépcsőzz! Lásd fentebb!
- ✓ Ha teheted, fuss hetente 6x9 métert, készülj fel a fizikai tesztre!
- ✓ **Intervall edzések:** 10 perc bemelegítés, után válassz ki 3 gyakorlatot (alsótest, felsőtest, core), 30 másodperc full work, 3 másodperc pihenővel. Minden feladatot ismételj 2x, egymás után. Ebből 3 kör!



## Edzés otthon – eszközökkel!

### ✓ Ugrókötel gyakorlatok

Kiváló eszköz az ugrókötel arra, hogy karban tartsd az állóképességed, ráadásul az MJSZ fizikai tesztjei között is van ugrókötel gyakorlat. Gyakorold a technikáját, használd gyakran az ugrókötelet!

- 1. gyakorlat:** - szökdelés páros lábon, váltott lábú szökdelés, majd 3x jobb lábon és 3x bal lábon szökdelés.
- 2. gyakorlat:** 2 perc alatt mennyi páros lábú szökdelést tudsz végrehajtani.
- 3. gyakorlat:** 3x100 teljes áthajtás, közte 2-3 perces pihenővel.



### ✓ Súlyemelő gyakorlatok technikájának gyakorlása egyénileg

Attól, mert nincs otthon súlyemelő rudad, még bátran gyakorolhatod, csiszolhatod egyénileg a korábbi edzéseken tanult olimpiai súlyemelés technikákat. Ehhez nincs másra szükséged, mint egy hokibotra, vagy éppen egy felmosónyélre, seprűnyélre, gereblyenyélre, műanyag csőre. Légy kreatív!



✓ **Rendszeres nyújtás, SMR hengerezés**

Csináld azokat a nyújtó gyakorlatokat, amiket az edzéseken megtanultál!

Az SMR (Self Myofascial Release) elsősorban sportolók számára kifejlesztett rendszer, melynek lényege az izompólyákban kialakult feszültségek feloldása, felszabadítása. Ennek eléréséhez csak egy egyszerű eszközt, egy hengert kell használnunk, valamint saját testünket. A hengerrel végzett gyakorlatok helyes kivitelezése hamar elsajátítható.

Erről a témáról már készítettünk egy külön anyagot, ami letölthető az alábbi linken:

<http://gyorietohc.hu/wp-content/uploads/2018/05/SMR-henger-protokoll.pdf>

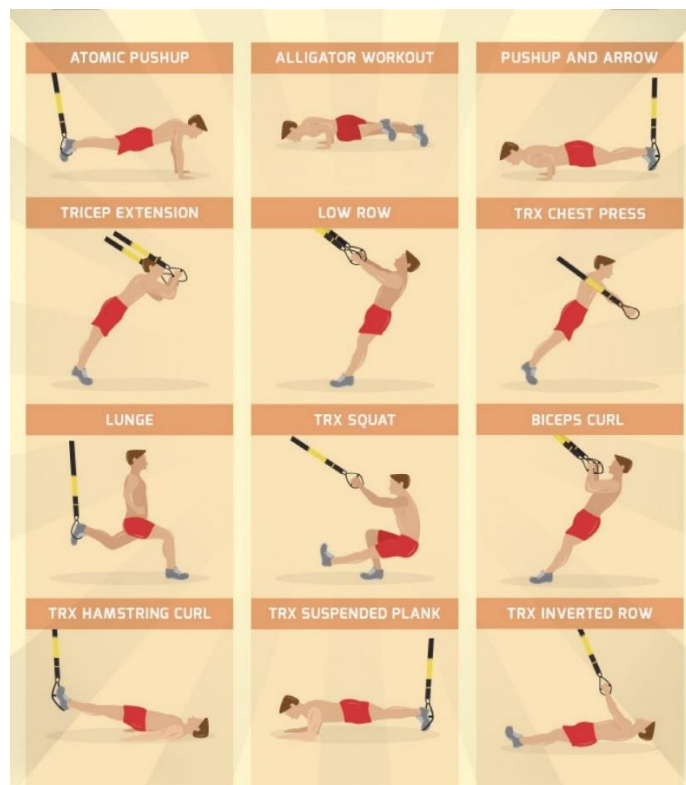
Itt pedig egy hasznos videó a hengerezés témájában: <https://vimeo.com/397757621>



✓ **felfüggesztett eszközös edzés egyénileg**

A Felfüggesztett eszközös edzés javít a mozgáskoordináción, az egyensúlyérzéken, ezen kívül flexibilisebbé tesz és a törzsizmok stabilitását is fokozza. Sokaknak van otthon TRX, G-flex, Cross Core, vagy hasonló eszköze, de ha nincs, nézz szét a garázsban, megteszi egy kellően erős, hosszú heveder (spanifer) is!

Rendszereseb használunk ilyen eszközöket az edzéseinken, ismered a gyakorlatokat, használd őket!



### ✓ **Kettlebell gyakorlatok otthon**

A kettlebell egy varázslatos eszköz, ha egy ilyen „golyód” van otthon, akkor kis túlzással egy egész edzőtermed van!

Tudom, sokaknak van otthon kettlebell-jük, de nem késő még most sem beszerezni egyet. Ha nincs, de szeretnél, szívesen kölcsönzünk neked egyet az egyesület készletéből. Alkalmazd és csináld bátran otthon is egyénileg azokat a kettlebell gyakorlatok, amiket az erőnléti edzéseken is használunk.

#### **erősen ajánlott kettlebell gyakorlatok:**

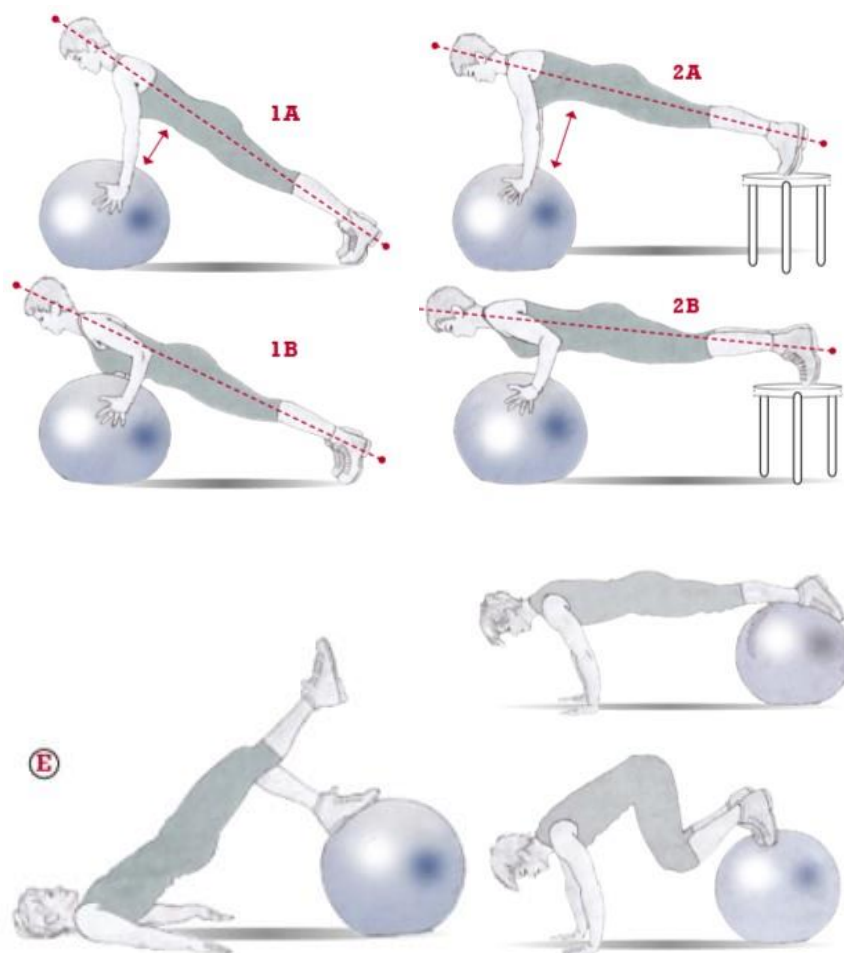
1. gloria – körzés a fej körül
2. kb. sumo deadlift
3. kb. lendítés – swing
4. kb. goblet guggolás
5. kb. szakítás
6. kb. nyolcasok láb körül
7. kb. military press – karból nyomás
8. kb. testkör
9. kb. cipélések, farmer séta, pincérjárás stb.
10. bármi... ami kettlebell... 😊



### ✓ **Fit labda gyakorlatok**

A stabilitási labda, egyensúly labda vagy gimnasztikai labda eredetileg rehabilitációs célra készült, főleg a gerinc sérüléseinek gyógyítására. Az 1990-es években kezdték el használni a fitnessben, hamarosan szinte minden konditerem és személyi edző egyik alap fitness eszközévé vált a nagy „felfújhatós” labda, ami sokaknak talán otthon is van.

A stabilitási egyensúlynak nagy szerepe van többek között a labilis felületen végzett tartások illetve gyakorlatok végrehajtása közben. Ilyen instabil alátámasztási felületet biztosít a Fit-ball. A labdán végzett gyakorlat javítja a testtartást, izolálja és edzi a mély tartóizmokat. A labda egy instabil pont, amely szembeállítja a gravitáció által korlátozott testünket a mozgó labda egyensúlyával, ez által fejlesztve a stabilizáló izmokat. Törzsünk elsődleges feladata, hogy minden helyzetben stabilizáljon, ez magába foglalja a statikus (fix helyzetben) és dinamikus stabilitást (mozgás közben).



✓ **Köredzés egyénileg otthon**

Semmi akadály nincs, hogy otthon is „szervezz” magadnak egy köredzést. Lehet akár kizárólag saját testsúlyos, vagy bármilyen rendelkezésre álló eszközzel kombinált.

- ✓ Tervezd meg a köredzésed! Tervezd meg előre az „állomásokat”, a gyakorlatokat!
- ✓ Nézd meg, milyen eszközök állnak rendelkezésre. Ha nincs semmi, a tested és egy stopper biztosan van!
- ✓ Tegyé be egy jó zenét, és indulhat is az edzés!

Edzéscélja	Időtartam	Tempó	Ismétlés	Alkalmazott pihenő idő
Hipertrófia	30 sec.	lassú/kontrollált	8-20	30-45 sec.
Erő - állóképesség	30-45 sec.	gyors/és kontrollált	20-40	30-60 sec.

Kezdő: 3-5 állomás, 2 kör

Középhaladó: 6-8 állomás, 2-3 kör

Haladó: 10-12 állomás, 2-5 kör

## Összefoglaló

Fontos, hogy érezd a felelősséged a helyzetben!

Mindenekelőtt, tartsd be a vírusvédelmi szabályokat, törekedj saját és mások egészségének a védelmére.

A helyzetet semmiképp ne tragédiaként éld meg, hanem kihívásként. Törekedj arra, hogy egészségesen és a lehető legjobb fizikai és mentális állapotban térj vissza a „kényszerszünet után”. Lesz szezon jövőre, és azok lesznek jobbak, akik a helyzetből előnyt tudnak kovácsolni. Használd ki, tanulj, és dolgozz keményen otthon is!

Jó edzést kívánok mindenkinek!

**Nagy Ákos** – erőnléti edző, Győri ETO Hockey Club

Lektorálta:

- **Prof. Dr. Igor Toth** – Szakmai Vezető, Győri ETO Hockey Club
- **Bartalis Balázs** – skill coach, Vaxjö Lakers

### Felhasznált, ajánlott irodalom:

- Paul „Coach” Wade – Fegyencedzés (Jaffa Kiadó)
- Mike Boyle – Funkcionális edzés mesterfokon (Jaffa Kiadó)
- TRX suspension training course manual
- Zach Even-Esh – Az undergorund erőedzés enciklopédiája (Jaffa Kiadó)
- Súlyemelés Level I. – tanfolyami jegyzet, Nagy Ákos
- MJSZ erőtér program szakmai anyagai
- internet

Egyéb információ:

A publikációban szereplő gyakorlatok, képzési, oktatási és edzés-módszereket a felhasználó minden esetben a saját kockázatára és felelősségére végzi és használja. Azok szakszerűtlen alkalmazásából eredő bármilyen károsodásért, sérülésért a szerző nem vállalja a felelősséget.