**Két szimpla és hatékony fegyencedzés gyakorlat az alkar erősítésére  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Számomra Paul Wade Fegyencedzés című könyve a testedzés bibliája. Nem azért, mert ne léteznének keményebb, hatékonyabb, célravezetőbb gyakorlatok a különböző testtájak edzésére, hanem mert az abszolút optimumot nyújtja. Az első kötet 6 alapgyakorlata mind a különböző testtájak edzésére szolgál tízfokozatú nehézségi skálán, melyet a fokozatosságnak köszönhetően még a legrosszabb egészségügyi állapotban leledzők is elkezdhetik.

A gyakorlatok nem igényelnek semmilyen eszközt. Ennek megfelelően a fegyencedzés módszere profi testépítők számára nem elégséges. Ám mindenki más, aki nem hústoronyként kíván az életben funkcionálni, hanem példás egészségre, valamint hosszan tartó, átlag feletti, de azért nem fenntarthatatlanul nagy erőnlétre szert tenni, azaz a társadalom mintegy 80%-a, számukra a fegyencedzés abszolút életmentő módszer lenne. Legnagyobb sajnálatomra az egészséges fittség minimumát elérők száma a magyar társadalomban jó, ha alulról súrolja a 30%-ot.

A Fegyencedzés tehát alapmű kellene, hogy legyen minden magára valamit adó polgár számára. Ám a könyvnek akad egy aprócska hibája, melyet a következő két kötet szerencsésen kijavít. Ezek a folytatások egyrészt további javaslatokat adnak a fegyencedzés professzionális sportokban való felhasználására, valamint a második kötet elején helyet kapott két olyan gyakorlat leírása, melyek egy súlyos hiányt pótolnak. Az eredeti gyakorlatsor ugyanis nem tartalmaz módszereket az alkar izmainak edzésére, melyek – lévén nagyon finom, egyben szabad szemmel szinte minden évszakban látható izomcsoportról van szó – különleges elbánást igényelnének.

Miből is épül fel az alkar? Alkarnak a kéz ujjbegyektől a könyökig terjedő részeit nevezzük, melyet csupán részben borít izom, az ujjakat ugyanis inak mozgatják, melyeket kár is volna gyúrni. Maga a kezelendő izom közvetlenül a vízszintesen kinyújtott karunk könyök részének tetejénél helyezkedik el, a felette található felkar látható és sokak által ismertebb izmai a bicepsz és a tricepsz, melyek beizzítására a fegyencedzés alap gyakorlatai is számtalan lehetőséget nyújtanak.

Miért is olyan kényes ez a terület? Először is, mint említettem, az év nagy részében mások által is jól látható izomcsoportról van szó, azaz aki úgy gondolja, hogy minden a külső, azok számára egyszerűen nélkülözhetetlen az ezen izomcsoportok megfelelő gondozása. Másodszor, Paul Wade véleménye szerint fittségünket nem a legerősebb izmaink edzettsége határozza meg, hanem a leggyengébbeké. Úgy hívják a jelenséget, amikor a leggyengébb láncszem teljesítménye határozza meg egy rendszer teljesítményét, hogy szűk keresztmetszet. Hiába vagy jól kigyúrt minden testrészednél, alkarod satnyasága miatt soha nem fogsz tudni magadtól nagy súlyokat emelgetni. A különböző edzőtermi segédeszközök használata erre a célra csalás!

**Első gyakorlat: lógás**

Igen, pontosan, ennyire egyszerű. Keress egy vízszintes felületet, amit megfoghatsz. Ideálisan ez valamilyen fejed fölött lévő kapaszkodórúd, de ha akad a kertben egy nem túl vén diófa, az most pont jó szolgálatot tehet. Markold meg a rudat vagy faágat, amennyire csak tudod, és kezdj el lógni úgy, hogy lábad ne érje el a földet. Próbáld meg így tartani magadat összesen tíz másodpercig.

Ha ez megvan, az elkövetkező hetekben feladatod az lesz, hogy 30, majd 60 másodpercig, végül 4x1 percig képes legyél lógni. Ha első körben a tíz másodperces lógás sem sikerül, akkor vízszintes módban kell elkezdened a lógást, mintha a hátadon feküdnél, annyi különbséggel, hogy a hátad ne érje el a talajt.

Sikeres függeszkedés után be lehet keményíteni: először egy törölközőt átdobva a rúdon és azt egyik kezeddel megfogva, másikkal a rudat tartva kezdj lógni, majd egy kézzel törölköző nélkül, végül csak egyetlen törölközőt szorongatva mindkét kezeddel. Akinek még ez sem elég, további 3 fokozat vár rá Wade könyvében. Remélem, ilyen idióta részletkérdésekkel nem szükséges fárasztanom a kedves olvasókat, mint például hogy érdemes olyan törölközőt választani, ami nem szakad cafatokra a súlyod alatt.

**Második gyakorlat: ujjbegyes fekvőtámasz**

Ez már néminemű magyarázatot kíván, de nem tévedünk sokat, ha a hagyományos fekvőtámasz némileg módosított változataként képzeljük el. Aki frissen kezdi a fegyencedzést művelni, minden bizonnyal lehetetlennek tartja akár egyetlen !SZABÁLYOS! fekvőtámasz véghezvitelét. Szerencsére Wade bácsi segítségünkre siet, és első körben felment bennünket a komplett ujjbegyes fekvőtámasz lenyomásától.

Amatőr fokozaton elegendő ugyanis, ha egy szekrénynek vagy falnak alacsony szögben, zárt lábakkal nekitámaszkodva nyomunk le néhány naponként összesen egyetlen 5 ismétléses mozdulatsort. Egyszerűen dőljünk neki a szekrénynek ujjaink végével. Ügyeljünk arra, hogy ne hajlítsuk be őket, tehát egy, az ujjaink által létrehozott hídon a szekrényt nem érintve helyezkedjen el tenyerünk. Ezután kezdjük el a fekvőtámaszhoz hasonlóan pumpálni magunkat úgy, hogy a testünk kinyomásához szükséges erőfeszítést a szekrényhez illeszkedő ujjbegyeinken keresztül tesszük.

Itt újfent 7 extra fokozat közül választhatunk, melyeket érdemes sorban végezni, szoktatva ezzel magunkat az egyre nehezebb gyakorlatokhoz valamint a lehető leginkább kímélve ízületeinket. Következő körökben próbáljuk az 5 ismétlést fal helyett egy alacsonyabb eszközön (pl. éjjeliszekrény), majd szivacson hajlított térddel, végül a szabályos fekvőtámaszhoz hasonlóan mindenféle segítség nélkül.

A felsorolt két gyakorlat csupán kiegészítőként szolgál a fegyencedzés módszeréhez, az alacsony ajánlott ismétlésszám is ezt mutatja. Aki viszont saját erőnléte mellett esztétikai megjelenését is fontosnak találja, azoknak heti 1 sorozat ezekből a gyakorlatokból a szokásos edzés megkezdése előtt látványos változást eredményez.

A cikkben található információk forrása Paul Wade Fegyencedzés 2 című könyve.

Képfeliratok:

1. A lógás a legegyszerűbb gyakorlatok egyike, és szinte bárhol végezhető, mégis látványos eredményt nyújt
2. Az ujjbegyes fekvőtámasz igazi profiknak való gyakorlat, de bárki képes lehet az elvégzésére, aki a fokozatosság elvét betartja