

Süli Tamara

HOGYAN ÍRJ SAJÁT EDZESTERVET?



Hogyan írd saját edzéstervet – edzői szemmel, laikusoknak

Viszlát random edzések, hello fejlődés!

Süli Tamara

Szia!

Tami vagyok, IFBB Certified Personal Trainer, Holisztikus Táplálkozási Tanácsadó és testépítő. Több, mint 7 éve foglalkozom súlyzós edzéssel, sok módszert kipróbáltam edzés és étkezés terén is, többször újrakezdttem, végül 2024-ben autodidakta módon felkészítettem magam életem első versenyére. Éreztem, ez az a hely, ahol lennem kell, így vált végül a hobbim a hivatásommá. Az edzőterem lett a második otthonom és most már nap mint nap azon dolgozom, hogy másokkal is megszerettessem ezt a világot.

Ha érdekel a történetem és a mindennapjaim, nézz szét a weboldalamon:

sulitami.hu

és kövess be a social felületeimen is!

Ezt az ebookot azért írtam, hogy lefektessem az alapokat az edzésterv írással kapcsolatban. Összeszedtem mindent, amit jó lett volna tudnom, amikor elkezdtem az egészet. Remélem, ez a gyűjtemény segít megérteni az edzéstervek alap felépítését, alapfogalmakat, letisztáz minden kérdőjelet a fejedben és segít elindulni a saját életmódváltó utadon!



1. fejezet - Kinek való ez a könyv – és kinek nem?

Ez a könyv azoknak szól, akik már edzenek, de nem érzik magukat biztosnak abban, hogy amit csinálnak, az valóban jó-e. Nem azért íródott, hogy kapj egy kész edzéstervet, hanem azért, hogy megtanuld, hogyan gondolkodik egy edző egy edzésterv felépítésekor.

Ez a könyv neked szól, ha:

- jársz edzőterembe, vagy otthon edzel rendszeresen,
- már csináltál több programot, de nem mindig értetted, mi miért van benne,
- szeretnél fejlődni, de nem akarsz többé „random” edzéseket csinálni,
- szeretnéd tudni, mikor van értelme változtatni egy terven,
- magadra ismersz abban, hogy: „csinálok, de nem vagyok benne biztos, hogy jól csinálom”

Ez a könyv különösen hasznos lesz számodra, ha:

- fogyni szeretnél és közben formásodni
- izmosabb, feszesebb testet szeretnél
- szeretnéd jobban kihasználni az edzésidődet
- szeretnél kevesebb bizonytalanságot az edzéssel kapcsolatban

Nem kell haladónak lenned, de jó, ha már van legalább minimális edzésmúltad.

Ez a könyv **NEM** egy edzéstervgyűjtemény

Nem találsz benne heti bontásos, konkrét programokat, minden izomcsoportra kész edzéseket, „csináld pontosan így” típusú terveket. A célom az, hogy megértsd a mögöttes logikát.

Kinek **NEM** való ez a könyv?

Ez a könyv nem helyettesít:

- orvosi vizsgálatot
- gyógytornát
- rehabilitációs edzést
- egyéni egészségügyi felmérést

Ha:

- friss sérülésed van,
- krónikus mozgásszervi problémád van,
- műtét után térsz vissza az edzéshez,
- vagy az orvosod korlátozást javasolt valamilyen mozgásformára,

akkor a saját edzésterved összeállítását mindig szakemberrel végezd!

Mit fogsz tudni a könyv végére?

- A könyv végére képes leszel:
- eldönteni, milyen célhoz milyen edzéstípus illik
- reálisan megválasztani a heti edzésszámodat
- megérteni, hogyan épül fel egy jól strukturált edzés
- felismerni a leggyakoribb edzés hibákat
- és átlátni, mikor fejlődsz – és mikor csak elfáradsz

2. fejezet - Az edzés valódi célja

Mielőtt bármilyen edzéstervet elkezdenél felépíteni, egy dolgot nagyon fontos helyretenni.

Az edzés nem önmagáért van. Nem azért, hogy elfáradj, leizzadj, kalóriákat égess, ledolgozz valamit, vagy „jó kemény” legyen, vagy csak kipipáld a napi mozgást. Az edzés célja mindig az, hogy változást idézzon elő a testedben, hogy a kapott terheléstől fejlődj.

Na de mit jelent valójában a fejlődés?

Fejlődés akkor történik, ha a tested:

- erősebbé válik
- több izmot épít
- jobb terheléstűrést szerez
- hatékonyabban működik

Ez nem az edzés alatt történik, hanem az edzés hatására, a regeneráció során.

A leggyakoribb félreértés, amivel sokszor találkozom, hogy sokan azt gondolják, „minél keményebb egy edzés, annál jobb”.

Ez nagyon gyakran oda vezet, hogy minden edzés maximális terhelésű, nincs valódi struktúra, nincs tudatos felépítés, csak fáradás halmozódik, nem lesz jó a regeneráció, a test és az idegrendszer is kimerül és romlani fog az edzések minősége, majd idővel ismét megáll a fejlődés (ne adj Isten még sérülést is begyűjthetsz). A keménység nem egyenlő a hatékonysággal.

Mi a valódi cél egy jól felépített edzéstervnél?

- megfelelő ingert adni
- a megfelelő izomcsoportoknak
- a megfelelő mennyiségben
- a megfelelő gyakorisággal

Nem többet, nem extrémebbet, hanem pontosan annyit, amennyit a tested képes feldolgozni.

Három tipikus edzéscél van, amit most jobban kibontok neked:

1. Izomépítés

Itt a cél:

- izomtömeg növelése
- izomvastagság
- feszebb, formásabb test

Ehhez szükség van:

- megfelelő terhelésre
- elegendő sorozatra
- megfelelő regenerációra
- és arra, hogy idővel egyre nagyobb munkát végezz

Nem az számít, hány gyakorlatot csinálsz, hanem hogy az izmok valódi munkát kapjanak.

2. Testkompozíció javítás

Ez a legtöbb hobbisportoló valódi célja. Szálkásításnak is nevezhetjük.

A jelentése egyszerű:

- kevesebb zsír
- több izom
- jobb forma, szálkásabb kinézet, nagyobb izomszeparáció

Itt az edzés feladata megtartani (vagy növelni) az izomtömeget, miközben az étrendeddel a zsírt csökkented.

Fontos megérteni, hogy az edzés önmagában nem fogyaszt le. Az edzés segít abban, hogy amit leadsz, az ne izom legyen. Valamint az energiafelhasználásod növekedésével nő a TDEE-d, így „többet ehetsz” úgymond, konyhanyelven fogalmazva.

3. Erőnövelés

Itt a fókusz:

- nagyobb súlyok
- jobb technika
- idegrendszeri alkalmazkodás

Ez nem feltétlenül jár együtt látványos izomnövekedéssel rövid távon, de nagyon fontos alapot ad minden más célhoz.

Miért fontos, hogy csak egy fő célod legyen?

Túl sokszor hallom, hogy „szeretnék izmosodni, fogyni, erősödni, állóképességet javítani – egyszerre.”

Ezzel az a gond, hogy egy edzésterv nem tud mindent ugyanolyan hatékonyan szolgálni.

Lehet több „mellékhatása” egy programnak, de mindig kell egy fő irány. Ez segít majd abban, hogy hogyan válassz gyakorlatokat, hogyan oszd el a terhelést és hogyan dönts el, jó irányba haladsz-e.