

A 3 súlyos hiba, amit elkövetsz, ha kevés időd van edzeni.

Légy az, aki kevés időből is kihozza a maximumot.

"Tudom, hogy le vagy terhelve. Munka, család, ezer tennivaló. Azt hiszed, csak heti ötször 90 perc edzés vezet eredményre? Ezt a tévhitet most elfelejtheted! Mutatok egy utat, ahol a kevés idő a legnagyobb fegyvered lehet. Ha kijavítod ezt a három hibát, megszűnik a kínlódás, és végre elkezdődik a fejlődésed."

Ami megszűnik: Nincs többé az a stressz, hogy nem érsz le edzeni mert a hosszú edzés gondolatától is kivagy. Végre **kényelmesen** érezheted magad a bőrödben, mert tudod, hogy amit csinálsz, az működik.

Ami a helyébe lép: Könnyed, energikus és összerakott leszel. A kevés időd hatékonyságod motorja. A *jó forma* megvan, mert okosan csinálod.

Itt a 3 hiba, amit a legtöbben elkövetnek (és a megoldás).

Edzésed eddig olyan volt, mintha Legó várat akarnál építeni úgy, hogy minden kocka össze van ömlesztve egy nagy kupacban. **Keresgáltél, dühöngtél, és a torony is ferde lett.** (Ez volt a kínlódás, amit mások a **Maximális Tököléssel** végeznek.)

A három hiba kijavításával viszont **megcsinálod a rendszert!** Szétválogattad a kockákat szín és méret szerint. Ugyanannyi időd van játszani, de **pontosan tudod, hol van a piros tető, hol a nagy alapkocka.**



HIBA 1: A BEMELEGEDÉS ÉS NYÚJTÁS TÚLSPILÁZÁSA

A legtöbben 15-20 percet töltenek dinamikus nyújtással és álló bemelegítéssel. A kevés idő 30-40%-a elmegy anélkül, hogy valóban dolgoztál volna az testeden.

A BEMELEGEDÉS TÚLBONYOLÍTÁSA ÉS A FÉLREÉRTÉSE

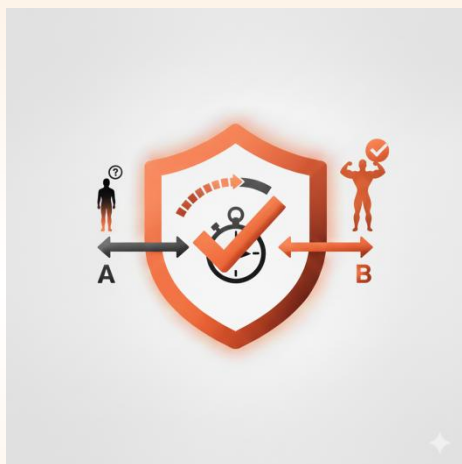
A legtöbben túl sokáig tévelyegnek a bemelegítés és nyújtás között. Nem az a gond, ha bemelegítesz (**BE KELL MELEGÍTENI!**), hanem az, ha **15-20 percet** elvesztegetsz olyan gyakorlatokkal, amik már nem is a felkészítést, hanem a teljes edzést helyettesítik. A drága, szűkös időd egy jelentős része elmegy anélkül, hogy a **fő munkát** elkezdted volna.

A megoldás:

Ahelyett, hogy 15 percet elpazarolnál, a bemelegítésedet a **fő gyakorlatoddal** (pl. guggolás, fekvenyomás, felhúzás) kezdjük. Így nem csak a célizmokat melegíted fel, de a mozgásmintát is gyakorlod, **nulla időpazarlással**.

A cél a minőség, nem a kifulladás! Kezdj bele a szettekbe úgy, hogy **bőven maradjon levegőd**. Ezt a fázist a kontrollra és az ízületeid védelmére használd.

Végezz **több, kis, 2-5 ismétléses szettet**, melyek között csak minimális pihenőt tartasz. Ez nem a terhelésről szól! Ez a módszer segít **átmelegíteni az ízületeket és az izmokat**, miközben az idegrendszeredet finoman felkészít a kemény munkára.



Mire eljutsz a valódi munkasúlyhoz, már nem küzdeni fogsz, hanem **kívánni fogod, hogy csinálhasd**. Felpörögsz, a rendszered készen áll – és a teljesítményed maximalizálódik.

Ha ezt a kontrollált bemelegítést csinálod, akkor **10 perc múlva már ott is vagy az első igazi szettednél**. Semmi felesleges energiaégetés. Csak felpörgetjük az ízületeket, megmondjuk az

idegrendszernek, mi a feladat – és már tolhatod is a súlyt. **Gyorsan, okosan, lendületesen.**

Lépés	Súly	Ismétlésszám	Fókusz / Cél
0.	Üres Rúd / 2 perc	(Nincs)	A bemelegítés indítása: Séta a terembe, 2 perc átmozgató ízületi körzés (váll, könyök). Ez a minimálisan szükséges mozgás.
1.	20 kg	10–30 ism.	Felkészítés: Csak a rúd súlya. A cél a mozgás technikájának tökéletesítése és az izmok vérrel való ellátása. Könnyűnek kell lennie.
2.	40 kg	2–5 ism.	1-3 Bemelegítő szett: Körülbelül a munkasúly 50%-a. Ez az első terhelés. Még mindig a helyes forma a legfontosabb, ne siess.
3.	60 kg	2–5 ism.	1-3 Bemelegítő szett: Körülbelül a munkasúly 75%-a. Érezni kezded a terhelést. Ez a szett felkészíti az idegrendszeredet a nehéz súlyra.
4.	70 kg	2-5 ism.	Ugró szett: Nagyon közel a munkasúlyhoz (85–90%) Ez egy "próba" az izmoknak, hogy azonnal tudjanak reagálni az első igazi szettre.
5.	80 kg	Munkasúly	EDZÉS INDÍTÁSA: Kezded az első éles munkaszettetted.

Nyújtás: Hagyj fel a statikus nyújtással az edzés *előtt*! Ha szükséges, a nap végén csináld meg otthon. Ne a teremből rabolj időt.

Kevesebb sérülésveszély: Az izmaid és az idegrendszered is **fokozatosan** kapják a terhelést.

HIBA 2: AZ EDZÉS KISZÁMÍTHATATLANSÁGA

A Cél nélküli kószálás

Sokan 'körbenéznak', mit van kedvük csinálni, ezzel elmegy a lendület, és a pihenőidők is túl hosszúak lesznek. Nincs fókusz.

A megoldás:

Szuper-szettek/Körök: Ha kevés az időd, ne várj! Párosíts olyan gyakorlatokat (szuper-szett), amik más izomcsoportokat terhelnek (pl. mellnyomás és hátlehúzás). Ez maximalizálja az intenzitást, miközben **felezi a pihenőidődet**.

A TÚL SOK KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLAT

Az apró izmok túlzott fókuszálása

Amikor kevés az időd, nem a koncentrált bicepszre vagy vádlira kell fókuszálni, mert ezek nem hoznak nagy kalóriaégetést és komoly fejlődést.

A megoldás:

Összetett (komplex) mozgások: Csak olyan gyakorlatokat csinálj, amelyek egyszerre több izmot dolgoztatnak (guggolás, felhúzás, mellnyomás, evezés). Ezek **megérik az időt**, mert a legnagyobb hormonális választ váltják ki.

3 alappillér: Egy 45 perces edzés álljon 3-4 összetett gyakorlatból, amit szuper-szettben csinálsz. Kész.

Ne állj meg itt! Van egy 4. hiba is, amit csak a programban árulok el.

Mi a teendő, ha már tudom, mit ne csináljak?

A tudás önmagában nem forma. Ahhoz, hogy a heti 3-szor 45 perc TÉNYLEG működjön, szükséged van egy **tiszta, követhető, lépésről lépésre felépített módszerre**. Ha tetszett ez az okosság, akkor **a programom** neked szól. Ez adja a teljes **átlátható tervet** és a személyes támogatást, hogy a **jó forma** nálad se legyen lehetetlen.

