

EDZÉS BALESETMENTESEN!

*Hidraulika
a fitnesztermekben*

Létezik egy edzésforma, amit még azok is könnyűszerrel, de főként balesetmentesen végezhetnek, akiknek komolyabb sportsérülése, mozgásszervi megbetegedése vagy esetleg gerincsérve van. A hidraulikával történő edzést kezdetben csak fizioterápiára alkalmazták, ma már viszont egy hagyományos köredzést is könnyűszerrel helyettesíthet. **SZÖVEG: ZSINGOR TÜNDE**

Gerincsérvel sem kell lemondania a mozgásról!

Nyugat-Európában számos fizioterápiás és rehabilitációs gépet fejlesztettek ki, az egyik ilyen nagy találmány pedig mára már beszivárgott a budapesti edzőtermekbe is. Kutatók rájöttek, hogy a hidraulika elvén működő edzőtermi gépekkel az edzés során kisebb az ízületekre ható terhelés (nincs súly), így kímélő, mégis hatékony edzés lehetőségét nyújtják. Kezdetben inkább műtétek, sportsérülések után, rehabilitációs céllal használták, ma már viszont a kezdőtől a profiig mindenki edzőtársául választhatja. „Számos vendégemnek van valamilyen mozgásszervi betegsége (pl. gerincsérv, ízületi probléma, csontbetegség), de a gépeinket ők is biztonsággal használhatják. Van olyan vendégem, aki a gyógytornán

kívül másfajta mozgást nem végezhet, viszont a hidraulikával biztonságosan tudja a kondícióját fokozni, megtartani. Nagyon fontos, hogy minden berendezésnél a gerinc megtámasztott helyzetben, stabilan helyezkedik el, ezért ki van zárva, hogy rossz mozdulatból adódóan

**Miben különbözik a hidraulika elvén működő edzés a hagyományos súlyozós gépektől?**

- ▶ Nem kell nehéz súlyokat és tárcsákat pakolni.
- ▶ A gépek felépítése és működése kapcsán a balesetek kockázata a használat során kizárható.
- ▶ Az ízületeket és porckorongokat sem terhelik pluszsúllyal.
- ▶ Teljes mértékben elkerülhető az izom-izületi sérülés, a tüledzés.
- ▶ Az állóképesség növekedése könnyen elérhető.
- ▶ Ez az edzés nem alkalmas volumenében nagy izomzat építésére, viszont a szálkásítás időszakában kitűnő választás.

sérülés következzen be. Mivel nincs a gerincre nehezedő pluszsúly, a porckorongok nincsenek tovább terhelve, ezáltal kizárható a porckorongsérv kialakulása testedzés következtében. A csontokra sem terhelünk pluszterhet, így nem kell attól sem tartani, hogy a csonttritkulást vagy a meszesedést tovább súlyosbítjuk. Vagyis, fiatalától egészen az időséig bárki edzhet ezeken a gépeken” – mesélt Répási Edina személyi edző, életmód-tanácsadó a hidraulikus edzésről.



Kiknek ajánljuk?

- ▶ Mindenki, aki fogyni, állóképességet növelni akar, vagy csak a kondícióját szeretné javítani vagy megőrizni.
- ▶ A teljesen kezdőknek.
- ▶ Azoknak, akik izomerőjüket szeretnék fokozni.
- ▶ Azoknak, akik súlyos edzést szeretnének végezni, de nem sportoltak még soha, hogy előkészítsék a szervezetüket a terhelésre.
- ▶ Idősebbeknek, akiknek ízületi problémáik vannak.
- ▶ Mozgásszervi problémákkal, sérüléssel küzdőknek.
- ▶ Gyógytorna után rehabilitálódóknak.

A sérülések is elkerülhetőek

A hidraulika másik nagy előnye, hogy alkalmazkodik a jelenlegi fittségi állapotunkhoz, hiszen a gyakorlat végrehajtási sebességével lehet fokozni a terhelést. „Mondjuk, ha egy adott napon fáradtabb vagyok, ami miatt a teherbírásum is kisebb, akkor is ugyanazon a beállításon használhatom a gépeket, mint általában, csak a gyakorlatok elvégzésének gyorsasága fog változni, a szervezetemre mért terhelés pedig kisebb lesz. Ezáltal pedig elkerülhetővé válik a túledzés és a sérülés” – magyarázta Edina, akinek tapasztalatai szerint a fiatalok nem foglalkoznak eleget a sérülések megelőzésével és a biztonsággal, csak akkor, ha már megtörtént a baj. A hidraulika viszont átmenetet képez a hagyományos kábelsúlyos eszközök és a gyógytorna között, így, ha már jelentkezett a probléma, akkor sem kell lemondani a mozgásról.

A gyengéinket erősíti

A rendszer ereje abban rejlik, hogy mindenkinek azt a testrészét fejleszti, amely gyenge. Ha vékony az ízület, izmot szedhet fel, ha viszont van rajta némi felesleg, akkor ez az egyik leghatékonyabb módszer arra, hogy megszabaduljon tőle. „A valódi fittség kulcsa, hogy kiegyensúlyozzuk a képességeinket, és mindegyiket fejlesszük” – árulta el Edina. Ami még a nagy előnye ennek az edzésformának, hogy biztonságosan érhető el a változás, anélkül, hogy az ízületek tönkremennének. „Én intervall edzés formájában használok a legtöbbet, mivel szerintem nagyon hatásos a fogyásban, és egyben az állóképességet is nagyon jól fejleszti. Minde mellett rendkívül időtakarékos, mivel 1 óra alatt végzünk, és a zsírégetési időt is jobban kitolja, mint a monoton, közepes intenzitású edzések. Tehát fogyásra és szállásításra is alkalmas.”

A kitartás és a helyes táplálkozás a sikeres fogyás-hoz vezető út

Minden ember más és más, így a szervezetünk is teljesen egyedileg reagál az edzésre, ezért nem lehet megjósolni, hogy meddig kell huzamosabb ideig kitartóan edzeni ahhoz, hogy szembetűnő eredményt tapasztalhasson. Nagyon fontos szerep jut a rendszeres mozgás mellett a táplálkozásnak is. „Általánosan annyit mondanék, hogy törekedjünk napi 2-3 liter folyadék bevitelére, rendszeres napi 5 étkezésre, minél több nyers zöldség és gyümölcs, lassan felszívódó, jó minőségű szénhidrát fogyasztására, valamint együnk megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjét” – adott tanácsot Edina, aki azoknak is segít megvalósítani céljaikat budai stúdiójában, akiknek egészségügyi szempontból már fel kellene adni a terveiket. **df**

