

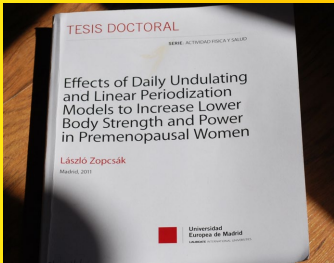


Gáspár László az XXL Fitness Központ ügyvezetője, Zopcsák László, és a power tesztelést végző Laura az UEM egyetemről

Zopcsák László az IWI Fitness Oktatási Központ ügyvezetője doktori (PhD) disszertációjában a nők erőedzésének periodizálási modelljeit vizsgálta. A program elemzése, kialakítása az Universidad Europea de Madrid (UEM), és a University of Greenwich sporttudományi tanszékén történt, a gyakorlati edzések és a tesztelések azonban javarészt a zalaegerszegi XXL Fitness Központban kerültek lebonyolításra.

Mi volt a kutatási program különlegessége?

ZL: Az volt a szándékom, hogy a fitness területén olyan témát vizsgáljak, melynek valós gyakorlati haszna van az edzőképzésben, a kliensek eredményesebb fejlődésében, s így ráhatással van arra, hogy többen, aktívabban, gyakrabban edzenek. Ennek a témának a tudományos alapú megközelítése eddig még nem történt meg. Az eddigi kutatások főként élsportolókon, vagy a másik végletet jelentő rehabilitációban jelentek meg, viszonylag kis populáció bevonásával. Én pedig az ún. premenopauzális korban lévő fiatal és középkorú hölgyekre koncentráltam, akik a fitness termék potenciális vendégkörét alkotják, s a konditermi erőedzésbe is könnyebben bevonhatók lennének, ha ismernék annak szervezetükre gyakorolt előnyeit. A női súlyzós erőfejlesztést azonban számos mítosz övezi, gyakori a sérüléstől való félelem (főként a guggolás gyakorlat során), a súlyzós edzés „maszkulin” hatásától pedig retteg a hölgyek nagy része. Gyakori tapasztalat, hogy az edzés első



néhány hónapja után a fejlődés megakad. Az edzők többnyire maguk is osztják ezeket a aggodalmakat, sokszor nem periodizálják az edzésprogramot, holott a lineáris és nem-lineáris modellekkel a fitness edzés területén is nagyszerű eredményeket lehet elérni, nem csupán az élsportban. A kiegészítés mentes, motiváló, változatos fejlődést így hosszú távon is fenn lehet tartani.

Hogyan épült fel a kutatás?

ZL: 120 fizikailag aktív, fitness terembe járó (de korábban súlyzós edzést nem végző) hölgyet osztottunk 3 csoportba (Lineáris, Edzésenként változó nem-lineáris, és Kontroll). A két periodizációs program edzésterjedelme és intenzitása ki lett egyenlítve az összehasonlíthatóság érdekében. Képzett személyi edzők felügyeletével, heti 3 alkalommal, 12 héten keresztül végeztettük az erőfejlesztő edzéseket. Az antropometriai mérések mellett (Testzsír%, Derék-csípő arány, comb, vádli körfogat, stb.) a fő fókusz a láb maximál erejének, a relatív erőnek, illetve, a teljesítmény (power) és az ezzel összefüggő robbanékonyság mérésén volt, erőkeretes guggolás gyakorlatvezetés közben. A „power” (Watt) mérése volt a fő kuriózum a kutatásban, melyet egy speciális, madridi egyetemről származó (a Real Madrid sportolójánál is alkalmazott) készülékkel tudtunk regisztrálni. Különleges koncepciót alkalmaztunk a szubjektív kifáradás mérésére, az ún. OMNI-Res skálát, melyet megtanítottunk a klienseknek, s ez által az edzések tervezhetőbbek voltak. Az elmúlt hónapokban közel 200 000 adatot elemeztünk statisztikailag.

Mik voltak a fő tapasztalatok?



Önmagához képest minden edzésben résztvevő hölgy komoly fejlődést mutatott (20–40 %) a max. erő és max. teljesítmény terén. A rekordot egy 29 éves, 55 kg-os, hölgy állította fel. Ő a program végén a guggolás tesztelése során 12 ismétlést végzett 75 kg-al, így a becsült 1 RM-je 135 kg!!! Ez 3,5-ös pliométrikus index (a saját testsúly + a kinyomott súly/saját testsúly). Egy 85 kg-os ffi-nek ugyanezt az indexet 230 kg-os 1 RM-el lehetne elérni, amire csak az élsportolók képesek. A hölgyek relatív ereje tehát túlszárnyalta a férfiakét! Ami számomra szintén fontos, hogy senki sem sérült meg a program során, mindenki élvezettel, kihívásként végezte az edzésprogramot, figyelve az instrukciókra.

Szignifikáns izomhipertrófia nem következett be a program során, alaptalan tehát a hölgyek „túlizmosodástól” való félelme. Kulcsfontosságúak voltak a program sikerében az egységes tesztelési protokollok mentén dolgozó kvalifikált IWI személyi edzők. Bizonyítást nyert, hogy a jó teljesítmény nem egy adott izomtól, pl. a musc. quadriceps femoris-tól függ, hanem elsősorban a törzs izomzatának funkcionalitásától, a mozgásban résztvevő „kinetikai lánc” összehangoltságától. Az edzésprotokollt és a legfőbb gyakorlati tapasztalatokat már beépítettük képzéseinkbe. Melyik periodizációs program volt hatékonyabb? Erről a www.fitnessrend.blog.hu oldalon részletes beszámoló olvasható az érdeklődők!

TESTÉPÍTŐ EDZŐ OKJ-S TANFOLYAM

2011. október 1. Budapest
2011. október 15. Zalaegerszeg

- professzionális oktatási helyszínek
- nemzetközi edzői karrier, munkaközvetítés
- szaktudás egyéni edzéseid optimalizálásához
- nemzetközileg (IFAA, EHFA) és államilag elfogadott (OKJ-s) végzettségek
- regisztráció az EREPS-be (Európai Hivatásos Edzők Regisztere)
- bajnok oktatók

SZENVEDÉLYBŐL KARRIER!

Vezető oktatók:

BÁNKUTI GABRIELLA többszörös Superbody Bajnok, Magyar Kupa Bajnok, Fitness Világbajnok 3., NAC Páros Testépítés Világbajnok, Nemzetközi Abszolút IFBB fitness forma Bajnok

TÓTH ZOLTÁN „Tozó” profi testépítő, versenyfelkészítő, személyi edző, többszörös Magyar és Nemzetközi Bajnok, IFBB ELITE bajnok, NABBA Mr. Univerzum, WBPF Világbajnok

- Speciális módszerek a testépítésben
- Erőnléti edző továbbképzés
- Személyi edző tanfolyam

JELENTKEZÉS: IWI.HU

Információs vonal:
+36 30 683 51 45