


kovirami

*Edzies kisokos*



# Edzés kisokos

1. Kövesd a fokozatosság elvét.
  2. Kezdj heti 2 edzéssel. 1 erősítő (50 perc), 1 kardió (30 perc) edzés.
  3. Szánj időt a megfelelő regenerációra (alvás, nyújtás-masszázs-hengerezés, meditáció, légző gyakorlatok, mobilizálás, táplálkozás)  
A hengerezést edzés előtt, és után is lehet. Elsőként egy puhább nem rücskös felületűt érdemes beszerezni majd egy keményebbet ahogy kezdesz hozzászokni.
  4. Ismerd meg a saját tested, a túlműködő izmok nyújtására fordíts külön figyelmet, az alul működő izmokat pedig erősítsd. A core izmok erősítése mindenképp legyen előtérben.
  5. Ha van lehetőséged, szerezz be egy aktivitásmérő órát, amellyel figyelemmel követheted a napi aktivitásodat és a pulzusodat is.
  6. Az óra segítségével optimalizálhatod az edzés intenzitását, és nyomon követheted a pulzus zónákat, amelyről részletesebben is szó lesz.
- 

# A pulzus



## **Mi is a pulzus:**

A pulzus, azaz a szívverés sebességének és ritmusának ellenőrzése a vérkeringés hatékonyságának és az általános egészségi állapotnak felmérésére szolgál. A pulzus gyakorlatilag a szívverés okozta vérnyomás hullám, amelyet az artériákban érzékelhetünk. A pulzus sebességét általában ütempercenként (bpm – beats per minute) mérik.

## **Normális pulzus:**

Az egészséges felnőtteknél az átlagos pihenő pulzus 60 és 100 ütés között van percenként, de az egyénenként változhat. Az edzettség szintje, életkor, testmozgás, stressz és más tényezők mind befolyásolhatják a pulzusszámot. A pulzus figyelemmel követése fontos az egészség megőrzése és a testmozgás során történő biztonságos aktivitás érdekében. Ha valaki túl magas vagy túl alacsony pulzusszámot tapasztal, érdemes orvoshoz fordulnia.

## **Pulzus mérése:**

A pulzus mérése könnyen elvégezhető, és gyakran a csuklón vagy a nyakon tapintással történik (1 perc alatt mennyi ütést tudsz kitapintani), de ma már rendelkezésre állnak pulzuszámoló eszközök is, amelyek pontosabb eredményeket adnak, ezeknek több csoportja van attól függően milyen módszerrel működik, egyik fő típus az optikai mérő, ami becsült értéket közvetít általában, mert jellemzően órákban használják, és az akkumulátor kicsi ezért nem végez folyamatosan mérést. Másik típus a mellkason elektródák segítségével méri az ütések számát percenként, ezek a pántok és jeladók folyamatos és pontos eredményeket közvetítenek egy fogadó eszköznek.

# Edzés közbeni pulzus



Az edzés közbeni pulzus ellenőrzése fontos szerepet játszik az edzés hatékonyságának megértésében és biztonságosságának javításában. Az edzés közbeni pulzuszórák lehetővé teszik, hogy jobban megismerjük a testünk reakcióit a fizikai aktivitásra, és segít optimalizálni az edzésintenzitást az egyéni edzettségi szintnek megfelelően. Néhány fontos ok, amiért érdemes ellenőrizni a pulzust edzés közben:

**Hatékonyság felmérése:** Az edzés közbeni pulzus segítségével nyomon követhetjük, hogy mennyire intenzív az edzésünk, és milyen hatékonyan dolgozik a szív- és érrendszerünk. Ezzel megtudhatjuk, hogy az adott intenzitású edzés milyen hatással van az állóképességünkre.

**Intenzitás szabályozása:** Az edzésintenzitás a pulzusszám segítségével hatékonyan szabályozható. Az optimális pulzustartomány meghatározása segít elkerülni a túlterhelést vagy a túl könnyű edzést.

**Kalóriaégetés becslése:** Az edzés közbeni pulzus segítségével becsülhetjük, hogy mennyi kalóriát égetünk el az adott edzés alatt. Ez segít abban, hogy tervezhessük az étrendünket és az edzéstervünket a fogyás vagy a súlykontroll céljából.

**Edzettségi szint felmérése:** Az edzés közbeni pulzus segíthet megérteni az egyéni edzettségi szintet. Az azonos edzési tevékenységek végzése különböző pulzusértékeket eredményezhet az egyének között. Ezért az egyéni pulzustartományok megismerése segíthet az edzést hatékonyabban és hatásosabban tervezni.

**Edzési zónák meghatározása:** Az edzés közbeni pulzus alapján meghatározhatjuk az edzési zónáinkat. Az egyes pulzus zónák különböző edzés hatásokat eredményeznek. Például a zsírégető zónában edzés hatására több zsírt égetünk el, míg a kardio zónában javul az állóképességünk.

**Progresszió figyelése:** Az edzés közbeni pulzus figyelése segít abban, hogy nyomon kövessük az edzések során bekövetkező fejlődést és haladást. Ha azonos erőfeszítés mellett alacsonyabb pulzust érzékelünk az idő előrehaladtával, az jelzi, hogy növekszik az állóképességünk és az edzettségi szintünk fejlődött.

**Figyelmeztető jelzések:** A pulzuszórák lehetővé teszik, hogy azonnal észrevegyük a nemkívánatos jelenségeket, például a túlzottan magas pulzusértékeket, amelyek a túlterheltséget vagy a túlzottan intenzív edzést jelezhetik. Ezek a figyelmeztető jelek lehetővé teszik a veszélyes helyzetek elkerülését és a testünk védelmét. Túl magas pulzus esetén kockázatot jelenthet a kimerülés, a szédülés vagy akár a szív- és érrendszeri problémák kialakulása.

# Pulzus kategóriák



**Ébredési pulzus (HRr):** Ébredés után mért pulzus (60-70 átlag).

**Nyugalmi pulzus:** Teljesen nyugodt körülmények között mért érték, amely kicsit magasabb, mint az ébredési pulzus.

**Terhelési pulzus:** Bármilyen terhelés hatására kialakuló nyugalmitól eltérő emelkedett pulzus.

**Max pulzus (HRMax):** A legnagyobb mért vagy becsült pulzusérték. \*

**Pulzusmegnyugvás:** 1 perc alatt mennyit (Bpm) nyugszik meg a pulzus a terhelési zónából (jól edzetteknel ez a szám magas).

**Pulzusváltozékonyság (HRV):** A szív működés rendszertelensége, pillanatnyi edzettségi szint, ideális terhelési zóna meghatározásában és a regenerálódás mértékének megállapítására szolgál.

\*A maximális pulzus meghatározása számos módszerrel történhet, de fontos megjegyezni, hogy ezek csak becslések, és egyéni különbségek lehetnek. Az egyén maximális pulzusát befolyásolhatja az edzettsége, az életkora, az egészségi állapota és más genetikai tényezők. Az alábbiakban néhány gyakran használt módszer:

**220 mínusz életkor:** Ez a legegyszerűbb és legelterjedtebb módszer. A maximális pulzus becsléséhez egyszerűen vonjuk ki az életkorunkat 220-ból. Például, ha valaki 30 éves, akkor a becsült maximális pulzusa körülbelül 190 (220 – 30) ütés percenként.

**Szubmaximális tesztek:** Ezek olyan tesztek, amelyek során a sportoló pulzusát méri különböző terhelések alatt. Az eredmények alapján becsülhető a maximális pulzus. Például egy futópádon vagy kerékpáron végzett terheléses teszt.

**Terheléses tesztek orvosi vagy edzői felügyelettel:** Egyes esetekben orvosi környezetben speciális tesztek végezhetnek az egyén maximális pulzusának meghatározására, például kardiológiai vizsgálatok során.

Fontos hangsúlyozni, hogy a fent említett módszerek csak becslések, és nem minden esetben pontosak. A legpontosabb eredményeket orvosi vizsgálatok és tesztek nyújthatják, különösen akkor, ha az egyénnek speciális egészségügyi állapota vagy korábbi szív-érrendszeri problémái vannak. Ha valaki rendszeresen sportol vagy komolyabb edzéstervet szeretne követni, érdemes szakember segítségét kérni a maximális pulzus meghatározásához az edzésterv kidolgozásához.

# Pulzus zónák



A pulzuszónák olyan tartományok vagy tartományok csoportjai, amelyek az adott személy pulzusának intenzitását határozzák meg az edzés során. Az egyes pulzuszónák különböző hatásokkal járnak és különböző edzési célokat szolgálnak. A pulzuszónák meghatározása segít optimalizálni az edzést és a teljesítményt, és közelebb hozza a kívánt eredmények elérését.

**Könnyű zóna (50-60% HRmax):** Ez az alacsony intenzitású zóna, amelyet a kezdőknek és az állóképességükön dolgozóknak ajánlanak. Itt az edzés kényelmes és fenntartható, és segít az alap-állóképesség fejlesztésében, javul a keringési rendszer hatékonysága, támogatja a zsírégetést és az egészséges testtömeg fenntartását. Ez például séta, lazább kerékpározás vagy könnyű kocogás. Ebben a tartományban főként zsírégetés történik.

**Zsírégető zóna (60-70% HRmax):** Ebben a zónában a test továbbra is zsírt éget, de már kezd növekedni a szénhidrátok használata is. Ez az állapot általában fenntartható hosszabb ideig, ami ideális zsírégetéshez és az állóképesség javításához, de már intenzívebb, mint a könnyű zóna, hosszú ideig 60-180 percig is végezhető akár.

**Kardio zóna (70-80% HRmax):** Ez a közepes intenzitású zóna, amely az állóképesség javítására és az aerob kapacitás fejlesztésére összpontosít, a szív-érrendszeri hatékonyság jelentősen javul, nő a szívizom erőssége és csökkenti a kockázatot a szív- és érrendszeri betegségek kialakulására. Az edzés itt már érezhetően intenzívebb, középtávon fenntartható kb. 45-60 percig érdemes ebben a zónában edzeni.

**Anaerob zóna (80-90% HRmax):** Az anaerob zóna magas intenzitású edzésre utal, amelyben a test jelentős mértékben használja a szénhidrátokat az energia előállításához. Ebben a tartományban fejlődik az izomtömeg és az erő, valamint segít az erőnlét és a "tempó" javításában. Az edzés itt már nehezen fenntartható hosszabb ideig, de alkalmas az intervall edzésre vagy a rövid, intenzív edzésekre, amik 20-40 percet vesznek maximum igénybe.

**Maximális erőfeszítés zónája (90-100% HRmax):** Ez a legmagasabb intenzitású zóna, ahol a személy a maximális erőfeszítéséhez közelít, de ez rövid ideig tartható fenn, például sprintelés vagy erőteljes intervallum edzések során. Az izomzat és az állóképesség fejlődik. Ilyen zónában általában csak rövid ideig edzenek, megerőltető ezért nagyon komoly sportolók számára is másodpercekben-percekben mérhető ideig végezhető.

A pulzuszónák az egyének különböző egészségi és állóképességi állapotától függően személyre szabhatók. A legpontosabb pulzuszónák meghatározásához érdemes szakemberrel, például edzővel vagy orvossal konzultálni és diagnosztikát végeztetni, de ha az ökölszabály mentén meghatározott zónákon belül mozognak az értékeid, már jó úton jársz a hatékonyság tekintetében.