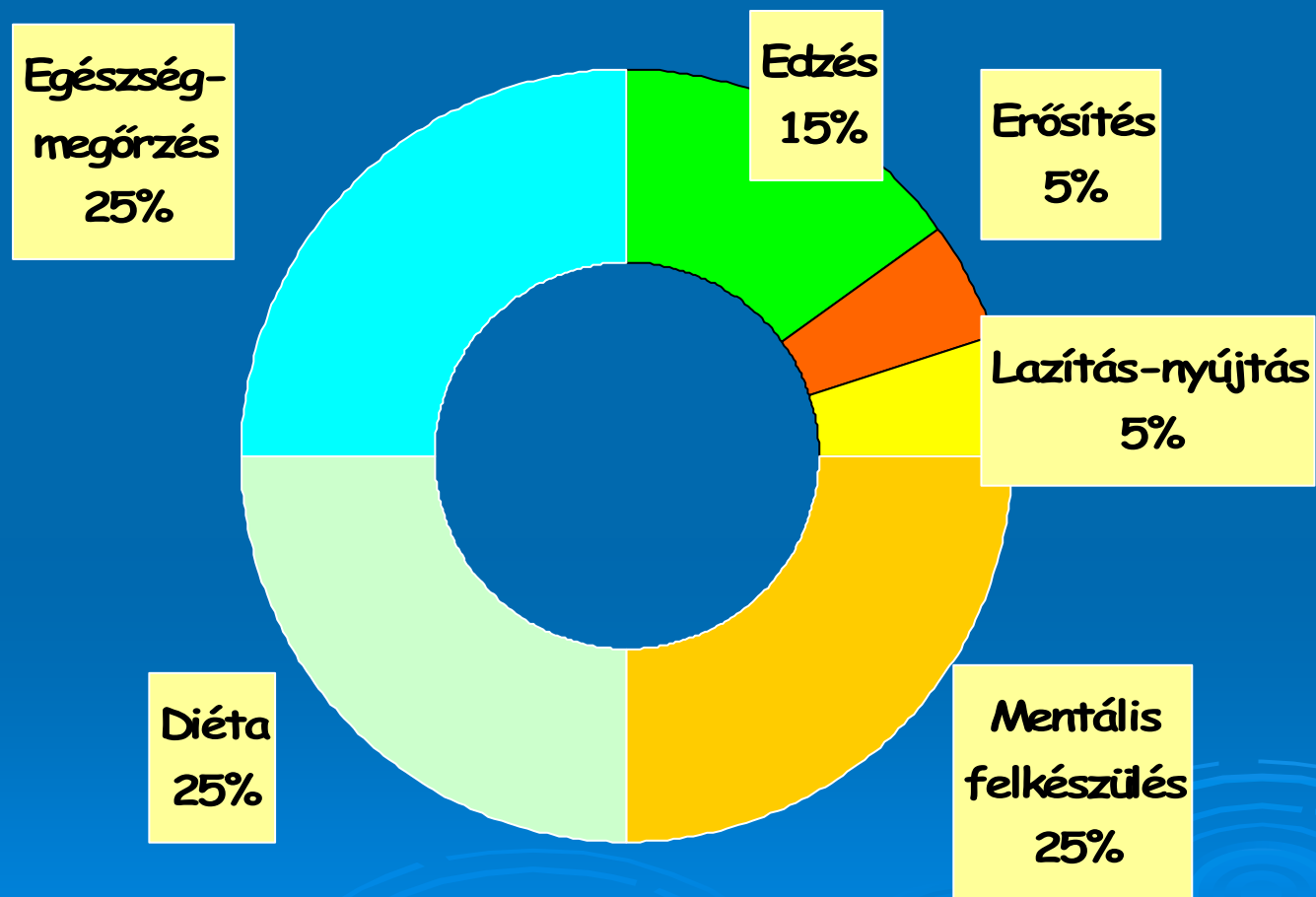


Versenyfutás az idővel

Amatőr felkészülésem alapelemei

ALAPELEMEK



Edzés

- A rendelkezésre álló idő legoptimálisabb kihasználása
- Cél az aerob kapacitás következetes karbantartása
- A sérülések és betegségek kockázatának minimalizálása
- Nagyobb mentális és izomfáradtság elkerülése: Változatos, szenvedésmentes edzésprogram kialakítása (kerékpár ⇔ futás)

Egy tipikusnak szánt hét

	Futás	Kerékpár	Úszás
Hétfő	40 p		
Kedd	Hosszú Részta		
Szerda	60 p		
Csütörtök	Váltogatás		
Péntek	50 p		
Szombat	90 p	1,5 - 2 ó	60 p
Vasárnap	50 p	4 ó	
Σ:	90 - 100 Km	150 Km	2500 m

A résztávós edzés

- Bemelegítés!!!
 - 20 p laza futás
 - Tervszerű gimnasztikai program
 - 6 x 80 - 100 m repülő
- Jellegét az iram, az ismétlésszám, a pihenő idő és a táv együtt határozzák meg.
- A legjellemzőbb változatok
 - 4 x 2000 m; 1,5p pihi; 6:30 - 6:40
 - 3 x 3000 m; 2p pihi; 9:50 - 10:00
- Kiegészítő
 - 6 x 1000 m; 1p pihi; 3:10 - 3:20

Gimnasztika; nyújtás-lazítás

- Tervszerű, egyszerű, következetes, segédeszközök nélküli program
 - Felülről lefelé; balról jobbra
 - Fej ⇒ Törzs ⇒ Comb ⇒ Vádli ⇒ Achilles
- Gyakorlatok
 - Fej-, majd törzskörzés
 - Combhajlító, majd combfeszítő nyújtása
 - Csípő lazítás!!!
 - Vádli, majd Achilles-ín nyújtás
- Soha ne légy annyira fáradt, hogy ez kimaradjon!

ERŐSÍTÉS (nagybetűvel!)

- Tervszerű, egyszerű, következetes, segédeszközök nélküli program
 - Célpont a vázizomzat
 - Törzs elől-hátul!
 - Szórakoztató, játékos bárhol, bármikor végrehajtható program
- Gyakorlatok
 - Fekvőtámasz
 - Hasprés (felülés)
 - Lábkitartás hanyattfekvésben váltott, majd páros lábbal
 - (40ft + 40fü + 5kt + 30ft + 30fü + 5kt) x 2
- Heti három-négy alkalommal kötelező!
- Döbbenetes hatás!!!

Mentális felkészülés

- „Addig nyújtózkodj amíg a takaród ér!”
- Ne tűzz ki magad számára elérhetetlen, vagy irreális célokat
- Ismerd meg önmagad!
- Összehangolás
 - Képességek, készségek
 - Lehetőségek
 - Elvárások
 - Célok
 - Motiváció



Táplálkozás

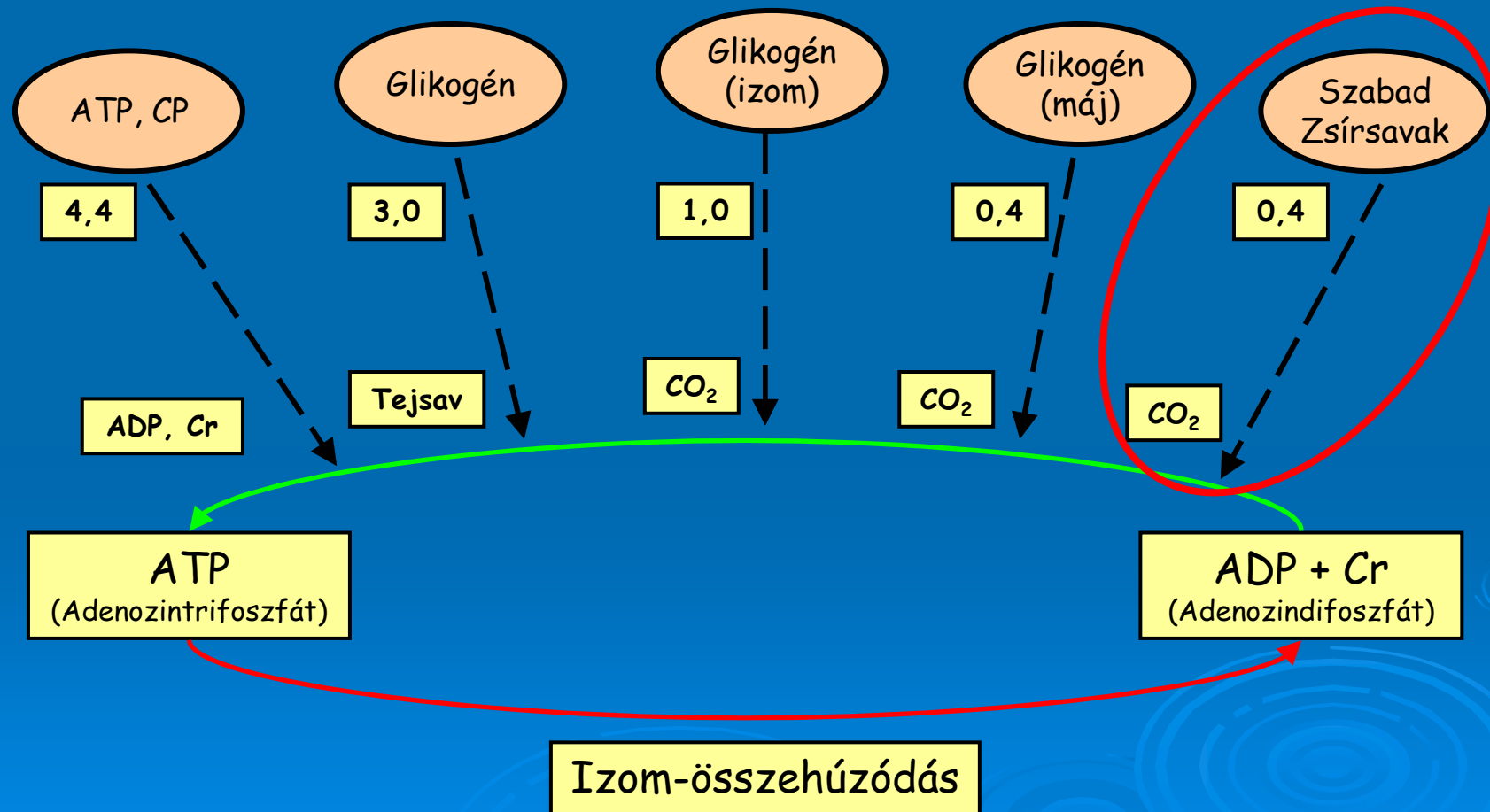
- Szorosan összefügg az egészségmegőrzéssel
- Változatosság, mértékletesség, kiegyensúlyozottság
- Néhány megcáfolhatatlan, megkérdőjelezhetetlen és kicselezhetetlen szabály, amit érdemes figyelembe venni:
 - Energetika (Az energiamérleg)
 - Folyadékbevitel, ásványi anyagok
 - Fehérjék
 - Zsírok
 - Szénhidrátok (élelmi rostok)
 - Alkohol

Az energiamérleg

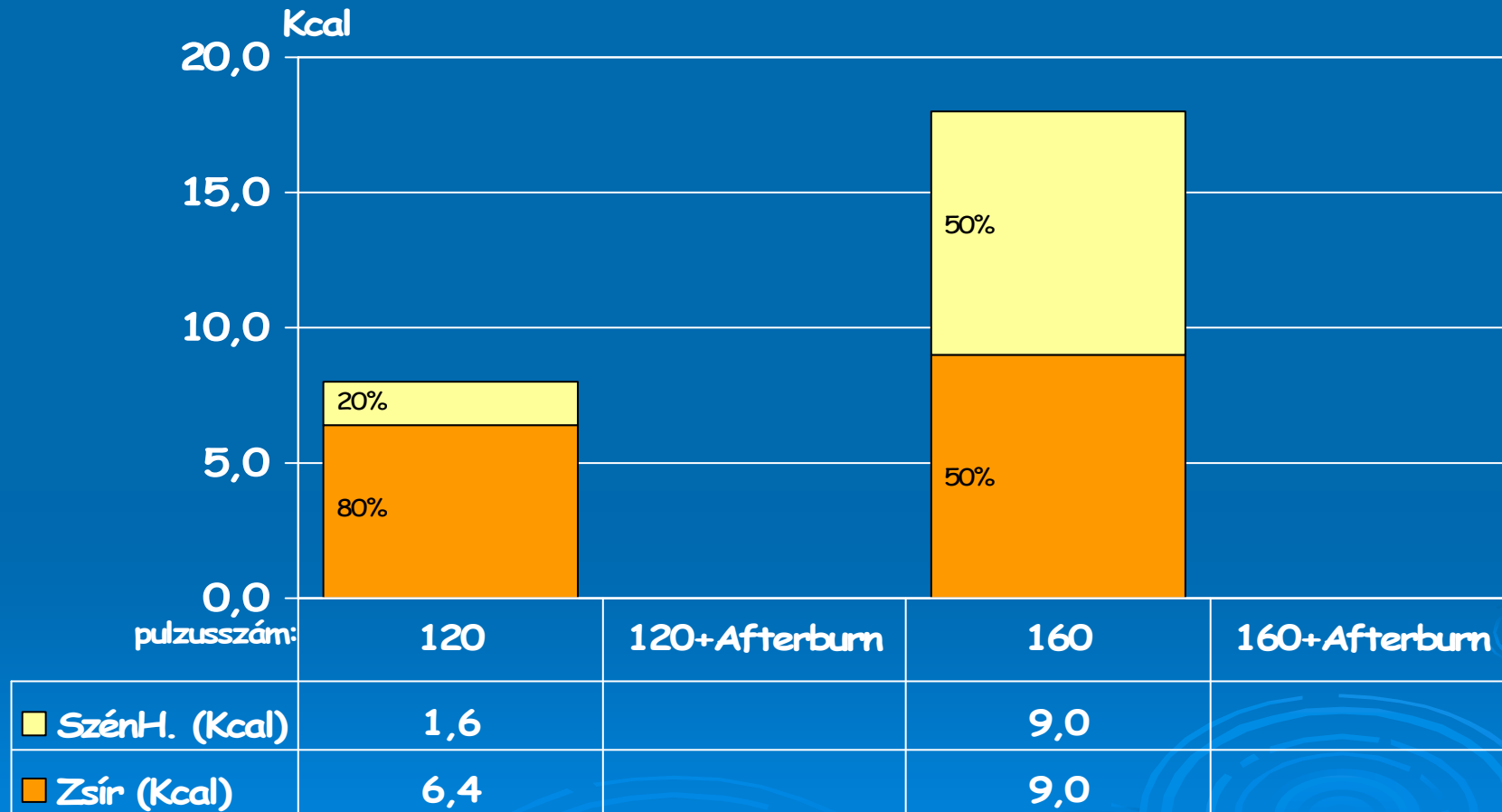
- Aki mozog, energiát fogyaszt. Aki kevesebb energiát vesz magához a táplálékkal, mint amennyit a mozgással elfogyaszt, az veszít a testsúlyából.
- Küzdelem a testsúly ellen: Ne becsüljük túl az egyes sporttevékenységek energia igényét!
 - 1p aerob futás (Ø-pulzus: ~ 120): 8Kcal!
 - 40p aerob futás: 320Kcal
 - Sportszelet 25 gr: 105 kcal
- Energiaforrás az aerob sporttevékenységhez korlátlan mennyiségben rendelkezésre áll!

Az izmok tápláléka

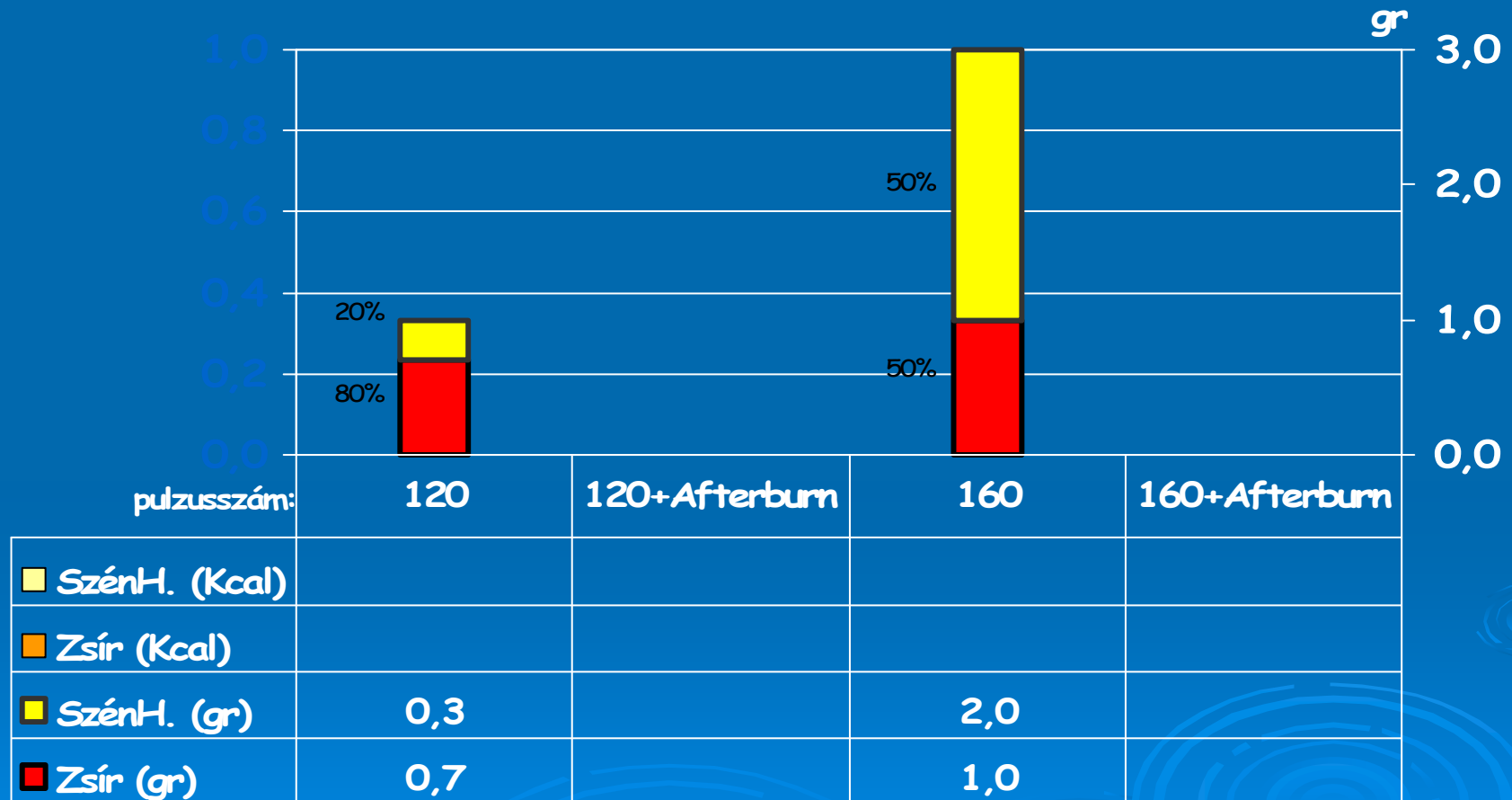
ATP-Képzés mmol/min



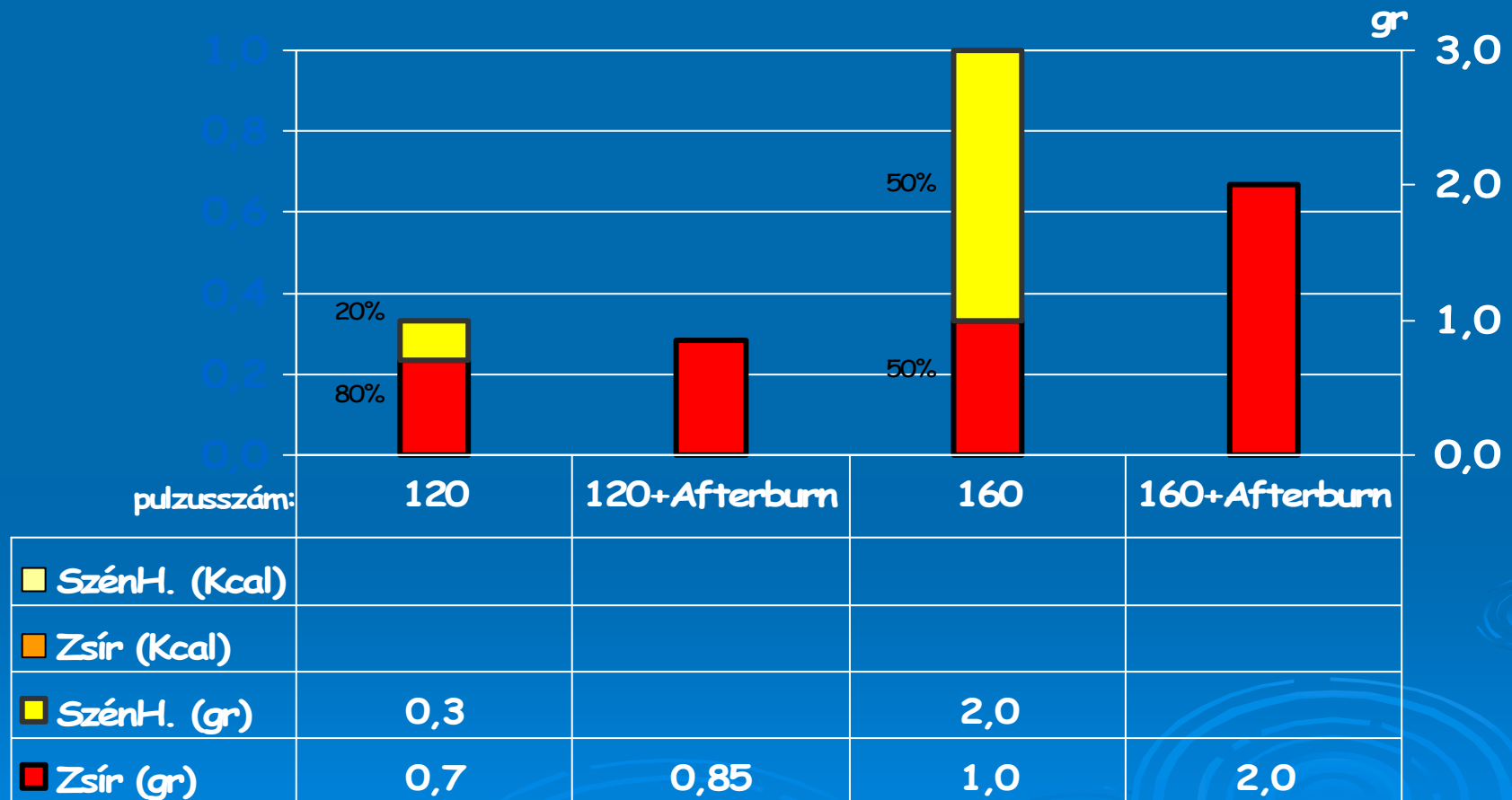
Zsírégetés - zsírbontás (1 perc futás)



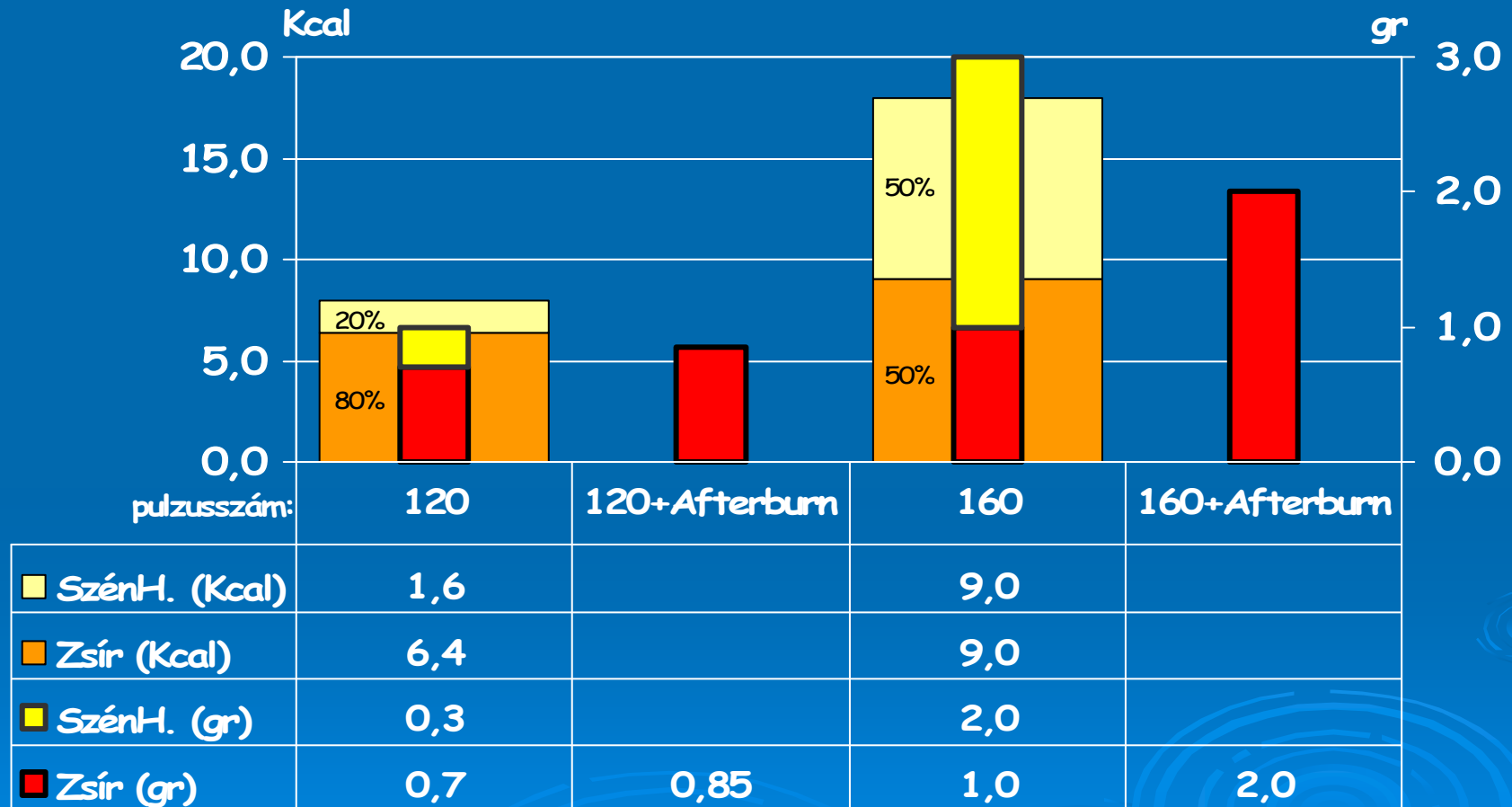
Zsírégetés - zsírlebontás (1 perc futás)



Zsírégetés - zsírlebontás (1 perc futás)



Zsírégetés - zsírlebontás (1 perc futás)



Folyadékbevitel

- Két konok „ellenség” rejtőzik „majdnem minden pohár italban:
 - Cukor (Narancslé: ~ 45 Kcal /dl)
 - Nátrium (Kálium és a Magnézium rovására)
- Sok értéktelen energiát vehetünk magunkhoz
- Ozmózt boríthat! (Vízzel hígítás hasznos!)
- Regeneráció (természetes segédeszközök megengedettek!)
- Vízhajtók
 - Banán, paradicsom, kávé, egyes teák,
 - Ne járassuk „üresben” a szervezetünket

Fehérjék

- Élettani szerepük rendkívül összetett:
 - Szövetek felépítése (izomok)
 - Enzimek, Hormonok, Immunanyagok, Hemoglobin
- Lebomlanak, újraképződnek (Intenzív a hormonfehérjék és az enzimnek újraképzése)
 - Fehérjeegyensúly \Rightarrow Nitrogénegyensúly
 - ~ 20-féle aminosavból épülnek fel, ezek egy részét a szervezet nem tudja szintetizálni (esszenciális aminosavak)
- Egy kökemény felszívódási (hasznosulási szabály): Az aminosavak a legkisebb mennyiségben jelenlévő aminosav által meghatározott arányban szívódnak fel
- Kompletválás (főzelék feltéttel; bolognai spagetti)
 - Növényi fehérjék aminosav-szerkezete hiányos (vannak kiv.)
 - Állati és növényi eredetű fehérjék keveréke értékesebb
 - Az elfogyasztott fehérjék hasznosulása összességében jobb

Zsírok

- Közellenségnek kikiáltva, pedig:
 - A zsírban oldódó vitaminok „hordozói”
 - Védik a szervezetet, hormonok alkotói
 - Sejthártya alkotók (foszfatidok)
- Szív-, és érrendszeri megbetegedések háttere:
 - Vérben fehérjékhez kötötten szállítódnak (lipoproteinek)
 - LDL LP koleszterin transzport: Máj ⇒ Sejtek
 - HDL LP koleszterin transzport: Sejtek ⇒ Máj
- Koleszterin: epesavak, mellékvese-kéreg hormonok, nemi hormonok szintézise
- Az „LDL LP” probléma kezelése
 - Telített zsírsavak fogyasztásának mérséklése
 - Élelmi rost gazdag táplálkozás ⇒ epesavak (mértékletesség!)
 - Rendszeres, mértékletes alkohol fogyasztás!

Szénhidrátok

- Sok-sok "jó" tulajdonság
 - Energiaszolgáltatók
 - DNS, RNS-alkotók
 - Meglehetősen finomak : Csokoládé, Sütemény, ...
- „A zsírok a szénhidrátok tüzében égnek el”
- EXTREMAN teljesítése lehetetlen nélkülük!
- Frissítések csodafegyvere:
 - 5%-os szabály (ozmózis)
 - Na-nak fontos szerep jut a hasznosulásukban

Élelmi rostok

- Az egészség igen drága dolog, a megőrzése viszont nem biztos, hogy sok pénzbe kerül.
- Szerepük: Tápcsatorna normális működésének fenntartása
 - Elősegítik a bélmozgást (diktálják a ritmust);
 - Vízmegkötés, telítettségérzet (fogyókúrázók figyelmébe)
 - Különböző anyagokat abszorbeálnak, majd eltávolítanak
 - Szénhidrát-felszívódást egyenletesebbé teszik
- Elősegítik az epesavak képzését!
 - Gátolják a máj-bél (enterohepatikus) körforgást
 - Máj koleszterinből történő epesav-képzése fokozódik ⇒ csökken a vérplazma koleszterinszintje
 - Epesavak szétbomlázzák és könnyen feldolgozhatóvá teszik a zsírmolekulákat
- Mértékletesség (emésztés, ásványi anyag felszívódás)

Egészségmegőrzés

➤ Kockázati faktorok:

- Szív-, és érrendszer
- Mozgásszervi betegségek, sérülések
- Fertőzések

➤ A küzdelem szinterei:

- Fáradtság \Rightarrow Betegség
- Gócképződés: (arcüreag, húgyút)
- Vérbkép (Hemoglobin, vas, gyulladáások)

Néhány óvintézkedés

- Helyes táplálkozás (A felsorolt alapszabályok betartatása)
- Vértkép ellenőrzés min. három havonta
- Arteriograf (szív érfalainak vizsgálata)
 - Véráramlási sebesség
 - Érfalak rugalmassága
- Stressz oldás
- Izületek védelme:
 - Lazítás-nyújtás, erősítés
 - Glükózamin-szulfát

Az Ironman egy olyan 30 kilométeres futóverseny, amelyre minden indulónak 3,8 Km úszással, 180 Km kerékpározással és 12,2 Km futással kell bemelegítenie!

Az Ironman egy takarékosági program, egy túlélő verseny, ahol a siker az erőd és az energiád tudatos és tervszerű tartalékolásán és beosztásán múlik!

Mindenkinek sikeres versenyt és (a képen láthatóhoz hasonlóan) vidám célba érést!



2008.08.22

Nagyatád

24