

SZERESD
A TESTED!



EGÉSZSÉGES TESTÉPÍTÉS

INTERJÚ BARTA TIBORRAL

A testépítésről sok minden él a köztudatban, de említése hallatán az emberek talán a legkevésbé arra gondolnak, hogy egészséges. Ha a testépítők jutnak eszembe, felfújott izomzatú, eltorzult arcvonású emberek jelennek meg a lelki szemeim előtt. Ismeretes, hogy akkora izomtömeget, amennyit ezek az emberek magukra építenek, lehetetlen elérni stimuláló és doppingszerek nélkül, azok viszont rop-pant ártalmasak lehetnek az egészségre. Barta Tibor nem efféle izomkolosszus.

ELŐSZÖR IS DEFINIÁLJUK, MIT JELENT SZÁMODRA A TESTÉPÍTÉS!

Azt, aki tudatosan, heti szinten tornáztatja az izmait, én már testépítőnek nevezem. A hölgyeknek is javasolom, hogy hente kétszer végezzenek súlyzós gyakorlatokat, de egyáltalán nem támogatom a női testépítésben azt a szintet, amikor valaki olyan hatalmas izomtömeggel rendelkezik, hogy már alig lehet megállapítani a nemét. Úgy gondolom azonban, hogy minden embernek egész élete során foglalkoznia kell az izmai karbantartásával. Ettől jobb lesz a tartása, sőt az anyagcseréje is, hiszen az izmoknak jelentős szerepük van az anyagcserében.

SOKAN A TESTÉPÍTÉSTŐL VÁRJÁK A FOGYÁST...

Igen, rengetegen hiszik azt, hogy a diétában a kilók leadása számít. Például egy 100 kilós hölgy kitalálja, hogy két hónap múlva mindenáron 70 kiló lesz, és ennek érdekében drasztikus diétához folyamodik, alig eszik. Lehetséges, hogy két hónap múlva valóban eléri a célját, de mivel fogyás esetén a szervezet legelőször az izomhoz nyúl, jelentős izomtömegvesztést szenved. Tehát a szervezetében a zsír aránya nagyobb mértékben lesz jelen, az izomtömege pedig csökken. Ezáltal egy nem túl kedvező fizikai állapotba kerül, még az is elképzelhető, hogy a lépcsőn sem tud felmenni a második emeletre. Az egyik leggyakoribb és legnagyobb hiba, amit a

fogyókúra kapcsán az emberek elkövet-hetnek, az, hogy a diétával párhuzamosan nem végeznek olyan edzést, amellyel az izmaikat karbantartanák. Hiába mutat tehát látszólag jó eredményeket a mérleg, az izomtömeg-csökkenés révén az életminőség jelentősen romolhat.

AKKOR HÁT HOGYAN KELL HELYESEN FOGYÓKÚRÁZNI?

A jó egészség és a kiváló fizikum titka a rossz szokások elhagyása és a jó szokások felvétele. Ha valaki nincs megelégedve az alakjával, és tartós fogyást szeretne elérni, teljesen új életstílust, életmódot kell kialakítania. Ehhez három dolgot kell átgondolnia: az edzést, a pihenést és a táplálkozást. Ez a három dolog olyan, mint a háromlábú szék. Ha bármelyik tényező nem stimmel, akkor felbillen az egyensúly, és nem jönnek az eredmények.

PICIT MENJÜNK BELE MÉLYEBBEN, HOGY MIT IS JELENT EZ A HÁROM TÉNYEZŐ. KEZDJÜK A PIHENÉSEL!

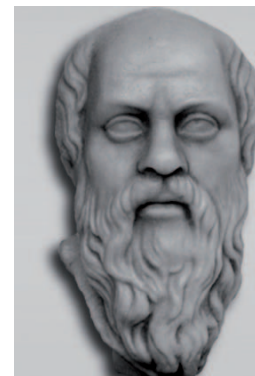
Mindenkinek 7-9 óra pihentető, egészséges alvásra van szüksége naponta, ezt nem tudjuk elkerülni. Tudomásul kell vennünk, hogy pihenés nélkül nincs regenerálódás, és ha ezt a szabályt nem tartjuk be, nem tudjuk megőrizni vagy elérni a kívánt egészséget.

MI A HELYZET A MOZGÁSSAL? MILYEN EDZÉSRE ÉRDEMES JÁRNUK?

Ez szinte mindegy. Mindenkinek meg kell találnia azt a mozgásformát, amely nem szenvedést, hanem élményt és örömet jelent számára. Nagyon fontos, hogy a rendszeres testmozgás az életünk szer- ves része legyen.

ÉS A HARMADIK DOLOG, A TÁPLÁLKOZÁS?

Ez a legsarkalatosabb kérdés. Mondhatni, felerészben ezen áll vagy bukik a siker. Fontos kitépásmatlunk, hogy a saját szervezetünk számára milyen táplálkozás a megfelelő. Tulajdonképpen önma- gunk táplálkozási szakértőjévé kell vál- nunk. Képeznünk kell magunkat, el kell sajátítanunk az alapismereteket, és ki kell próbálnunk a gyakorlatban. A megoldás sosem valamilyen diétás por vagy csodaszor. A táplálkozási szokásainkat globálisan át kell gondolnunk, és tudato- san kell megreformálnunk. Ha veszünk egy mérregdrága luxusautót, abba sem fogunk akármilyen üzemanyagot tankol- ni. A saját szervezetünkbe azonban hajla- mosak vagyunk bevinni mindenféle hul- ladék jellegű élelmiszert. Pedig egy kis odafigyeléssel és tudatos előkészítéssel könnyen megoldhatnánk az egész napi egészséges táplálkozásunkat.



„A férfinak nincs joga a fizikai edzés terén amatőrnek lennie, szégyen számára anélkül megőregedni, hogy látta volna azt a szépséget és erőt, amire a teste képes.”
Szókratész

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATBAN RENGETEG KÜLÖNBŐZŐ IRÁNYZAT LÉTEZIK. NEKED MI AZ ALAPSTRATÉGIÁD?

Nekem például az a célom, hogy tudatosan fejlesszem a fizikumomat, és egyre jobb teljesítményt tudjak elérni. Ennek érdekében rendkívül fegyelmezetten táplálkozom, úgy, mintha az olimpiára készülnék. Az egy évvel ezelőtti viszonyokhoz képest drasztikusan változtattam az étkezési szokásaimon, pedig már akkor is nagyon odafigyeltem rájuk. Másoknak az is lehet a céljuk, hogy 120 évig éljenek, vagy az, hogy egy sportágban kiemelkedő eredményeket érjenek el, és így tovább. Mindenkinek aszerint kell tehát táplálkoznia, hogy mi a célja. Még egy nagyon fontos dolgot szeretnék megemlíteni: rendkívül fontos az egészség szempontjából, hogy 25 testtömeg-kilogrammonként naponta egy liter tiszta vizet meg kell innunk. Sokkal tovább fogunk élni ugyanis, ha rendszeresen megfelelő mennyiségű vizet fogyasztunk.

MILYEN ÖSSZEFÜGGÉSEKET FEDEZTÉL FEL A SAJÁT EDZÉSMÓDSZERED ÉS AZ ÉLETED, A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉSED KÖZÖTT?

Minden sikeremet és eredményemet ennek a sportnak köszönhetem. A testépítés által ismertem meg az önmegvalósítás kreatív lehetőségét, azaz olyanná formálhatom a testemet, amilyenné akarom. Ez a sport megtanított rá, hogy értékeljem az életet, a saját egészségemet, odafigyeljek önmagamra. Erős önkontroll-

ra és önfegyelemre szoktatott. Megtanított a mozgás örömeire, és segít a mentális képességeim teljes kiaknázásában. Támogat a stressz leküzdésében is, hiszen ha az ember teste egészséges, erős, és tele van életenergiával, akkor a stressz nem tud ártani neki. A testépítés lassítja az öregedés folyamatát, fejleszti az összpontosítást és a kreativitás képességét. A segítségével eredményorientált személyiséggé váltam. Kiváló kondícióban tart, és rendszerbe kényszeríti az életemet.

Szerintem minden nagyobb siker titka a rendszeresség. Ez az én esetemben azt jelenti, hogy szisztematikusan megtervezem az életemet, előre tudom, mely napokon fogok edzeni, pihenni. Természetesen azért rugalmasan kezelem a dolgot, hiszen nem erről szól az életem, csak hobbiszinten művelem. Ennek a rendszernek nagyon fontos eleme a már említett edzés, pihenés és táplálkozás harmasa. Tehát a testépítés egy olyan rendszer alkot az életemben, amely a fejlődés útján tart, és semmilyen számomra káros kilengést nem engedélyez.

PEDIG A LEGTÖBB EMBERNEK INKÁBB A TELJESÍTMÉNYFOKOZÓ SZEREK ROMBOLÓ HATÁSA JUT RÓLA ESZÉBE... MELYEK A LEGÁLTALÁNOSABB FÉLREÉRTÉSEK A TESTÉPÍTÉSSEL KAPCSOLATBAN? HOGYAN LEHET EGÉSZSÉGESEN CSINÁLNI? TE HOGY CSINÁLOD?

Tizenhárom éves voltam, amikor elkezdtem testépítéssel foglalkozni, tizenöt éves korom óta rendszeresen tornázom és edzek. Ahogy számolgattam, nagyjá-



A győztesek olyan vesztesek, akik felálltak és még egyszer megpróbálták. Amíg nem adod fel, legyőzhetetlen vagy!

ból négyezer testépítő edzésen vagyok túl, de a mai napig is úgy várok minden edzést, mint kisgyermek a karácsonyt. A motivációm jelen pillanatban már olyan magas szinten van, hogy azt egy átlagember nagyon nehezen értheti meg. Az önmotiváció kulcsa az állandó fejlődés, és különböző szintek vannak a lépcsőn fölfelé. Ahogy ezen a lépcsőn elindulunk, egyre jobb teljesítményt érünk el, ezáltal az önmotivációnk is növekszik, és a saját teljesítőképeségünk határa felé haladva egyre jobban fogjuk élvezni az edzést. Sajnos sok, testépítéshez kapcsolódó táplálék-kiegészítő csomagolásáról izomszörnyek vigyorognak ránk, ami hatalmas átverés, mert mindenki tudja, hogy efféle teljesítményt csak drogok segítségével lehet elérni. A testépítésben meg kell találni az egyensúlyt. Én nem fogyasztok és nem fogyasztottam soha teljesítményfokozó drogot. Nagy a kísértés, hogy egyre nagyobb és jobb eredményeket érjünk el a lehető legrövidebb idő alatt, de ez az átlagembernek nem lehet célja. Szerintem a cél az egészség és a hosszú élet. A testépítés nagyon veszélyes sport lehet, ha valaki átesik a ló másik oldalára; mind pszichésen, mind testileg ugyanúgy függővé válhat a különböző szteroidok hatásától, mint az alkoholtól vagy a kábítószerrel.

TE HOGYAN TALÁLOD MEG AZ EGYENSÚLYT?

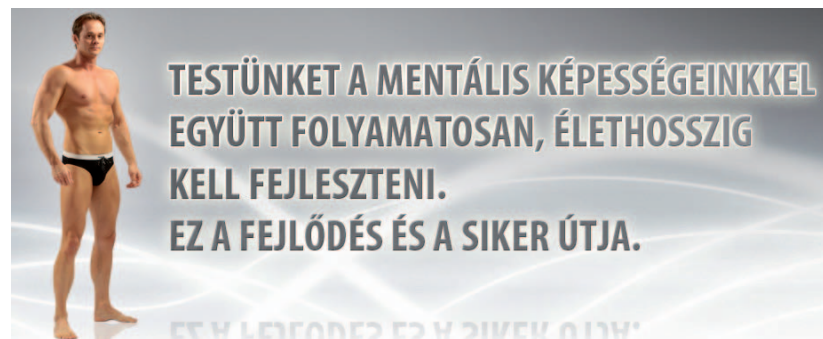
Nem vagyok a klasszikus edzőtermi súlyemelés híve. Azt a részt is szeretem, de ötvözöm az ember természetes mozgásformáival. Rendszeresen kocogok, és sza-

badtéri edzéseket is végzek a saját kis eszközeim segítségével. Fekvőtámaszozom, húzódzokodom, különböző teljes testet megmozgató gyakorlatokat hajtok végre. Nekem ezek az úgynevezett calisthenics gyakorlatok az igazi szenvedélyeim. A calisthenics a szertornából ered. Egyszerű súly és eszköz nélküli gyakorlatok rendszere, amelyek növelik a testi erőt és a hajlékonyságot, az ember saját testét használva ellenállásként. Ezeket ötvözöm a súlyzós edzésekkel.

Úgy vélem, a testépítés – a súlyzós edzések és a saját testsúllyal végzett gyakorlatok kombinációja – az a sport, amellyel az ember mind esztétikai, mind egészségi szempontból a legtöbbet hozhatja ki önmagából, és a lehető legkisebb időráfordítással a lehető legjobb eredményt érheti el. A siker sok apró eredmény összetevője. Tehát bizonyos időközönként, ugyanúgy, mint az élet más területein, meg kell újulnunk, és ha nem vagyunk elégedettek az eredményeinkkel, akkor fel kell tennünk magunknak a kérdést, miként lehetnénk eredményesebbek. Személyes céljainkat apró, következetes lépések sorozatával tudjuk elérni. Senki ne várjon nagy eredményt pár hét edzés után. Fontos, hogy úgy menjünk le az edzőterembe, hogy tisztában vagyunk azzal: az edzésnek, a testmozgásnak élethosszig tartó szokássá kell válnia.

Mái Attila
felelős kiadó

Ha az interjúban olvasottak felébresztették az érdeklődésedet, nézd meg Barta Tibor honlapját: www.bartatibor.hu



TESTÜNKET A MENTÁLIS KÉPESSÉGEINKKEL EGYÜTT FOLYAMATOSAN, ÉLETHOSSZIG KELL FEJLESZTENI. EZ A FEJLŐDÉS ÉS A SIKER ÚTJA.