

„Az egészség vagy, a mozgás gyógyszer. Investáljunk testünkbe!” – A pécsi „utcai” edzés bemutatása

RADÁNYI NORBERT

Az utcai edzés eredete



1. ábra. Hassan Yasin

A mozgásforma meghatározó stílusa az USA-ból, az amerikai gettókból, egyenesen az utcákról származik. A testedzésen túl, az utcákon eluralkodó problémák miatt elkallódott fiatalok és felnőttek elfoglaltságát is jelentette. A fölös energiák befektetését a mindennapi mozgásba koncentrált, ezzel is elősegítve, hogy a bűnözés, az alkohol vagy a drogok kevésbé legyenek destruktív hatással az emberekre. Ahogy azt már sok helyen olvashatjuk, a saját testsúllyal való erősítés nem új keletű dolog. Az emberiség már évezredekkel ezelőtt is végzett olyan gyakorlatokat, amelyek megkönnyítették a mindennapi munkavégzést, vadászatot, vagy a háborúban való részvételt. Éppen ezért nehéz ezt a mozgásrendszert bárhol is származtatni – talán nem is fontos. A csapatom

és én viszont egy adott személyt ismerünk el a mozgásforma rendszerének és ideológiájának megalkotójaként. Hassan Yasin (1. ábra), más néven GIANT volt az, aki a Bartendaz nevű csapatot megalkotta New Yorkban, Amerikában, sok évvel ezelőtt. A közösség eszmei hátterét a „GIANT Thinking” elnevezésű gondolkodásmód határozza meg, amelyet itt Magyarországon is igyekszünk követni, és a hozzánk csatlakozóknak átadni.¹ Ez motivál engem minden egyes nap, hogy tanítsam a fiatalabb nemzedéket a gyakorlatok helyes végrehajtására, és a fokozatosság elvének betartására. Nem járok versenyekre, mert nem saját magamat akarom felemelni, hanem másokat szeretnék erősebbé, ügyesebbé, egyszóval jobbá tenni. Ezt tartom feladatombnak, s ez sokkal nehezebb, több energiát és munkát igénylő kihívás. Miért is? Ha az izom-aktivitás alapja az agyműködés – márpedig ez így van –, akkor gondolkodjunk kicsit... Ha

¹ Érdekes, hogy bár sok országban, sok csapat használja a Street Workout (utcai edzés) fogalmat, a Bartendaz nem „ismeri” ezt a kifejezést. Felfogásuk szerint az „utca” szó jelentése negatív tartalommal bír, míg ők olyan ideológiát követnek, amely ennek épp az ellenkezőjét hangsúlyozza: a testmozgás fontosságát, nevelő, orientáló, személyiségformáló és egészségmegőrző hatását.

önmagunkon kívül, másoknak is segítünk, akkor nem „csak” a saját súlyunkat húzzuk fel, hanem – átvitt értelemben – a többi emberét is, magunkkal együtt! Segíteni másoknak, közösséget építeni! Ez csapatmunka! Ez ad összetartást és örömet!

A közös eszmei háttérre és hozzáállásra hivatkozva, egyeztetések után megalapítottam a Bartendaz Hungary-t, amely a fentebb említett New York-i Bartendaz anya-csapat részeként működik. Azonos elvek, azonos gyakorlati megvalósítás, oktatás, a fiatalok segítése, valamint a mozgásforma terjesztése – ezek azok a feladatok, amelyeket nap mint nap igyekszem ellátni.

Hazai történet



2. ábra. Edzés közben

Jómagam (2-3. ábra) nagyjából 6 éve fogtam hozzá a saját testsúlyos edzések általi erősítéshez, Mohácson, illetve Pécsen. Előtte konditermi edzéseket végeztem, mert kosárlabdáztam, s mellette fontos volt az erőnlét fejlesztése is. Már ekkor is gyakoroltam a húzódkodás technikáját, amelyet nálamnál régebben edző

ismerőseimtől tanultam meg. Amikor nem volt időm lemenni a terembe, elkezdtem keresni, hogy szabad téren hol lehetne húzódkodni, fekvőtámaszozni. A lakásból kilépve nem is kellett több néhány lépésnél, rögtön egy szőnyegporlóba ütköztem, és kipróbáltam. Nagyon bevált a dolog, ezért nem is mentem máshova, hidegben, melegben egyaránt az utcán folytattam az edzéseimet, ekkor még egyedül. Nagyjából egy évvel később csatlakoztak hozzám páran, de nem sokáig voltak aktívak, így újra egyedül kellett edzenem. A mindennapi edzéseknek eredménye is volt: a napi 80-100 húzódkodás és fekvőtámasz nagyon megerősítette az izmait, és olyan ízületi mozgékonyt adott, amely kiváló alapot biztosított a nehezebb gyakorlatok ismételtségéhez is. Később egy jó barátommal folytattuk az edzést. Ekkor láttuk meg a videókat egy internetes videomegosztó portálon. Az ott látott gyakorlatok nagyon nehéznek tűntek, ám volt néhány elem, amelyet már képesek voltunk végrehajtani a korábban évekig végzett edzéseknek köszönhetően. A saját edzéseimmel párhuzamosan egy másik fiú is elkezdett foglalkozni ezzel a mozgásformával, és Velencén alapított egy csapatot. Később egy nagy létszámú találkozón elkezdünk beszélgetni, és beléptem a közösségbe. A folyamatos fejlődés közepette rengeteg esemény, fellépés, bemutató és TV-show, valamint rádióműsor követte egymást. Ismertek lettünk. Mivel én maradtam Pécsen,

ezért folyamatosan utaznom kellett a budapesti fellépésekre, amelyek nagyon jól sikerültek. Közben Pécsen is gyűltek a fiatalok, akik elkezdtek a calisthenic (saját testsúllyal végzett) edzéseket művelni. Felvettem velük a kapcsolatot, és megkezdtük a csapat építését. Megalakulásunk óta rengeteg rendezvényen vettünk részt, és a csapat tagjai is rendkívüli fejlődést mutatnak. Az országban több csapat is létezik, akikkel évente egy-két alkalommal találkozókat szervezünk. Nemrég bejegyezték az egyesületünket, amely az egész országot összefogja. Minden nagyobb csapatból tartozik hozzánk egy-egy tag. Követőink száma egyre gyarapodik, s bízom benne, hogy a közös munka meghozza a várt eredményeket.



3. ábra. Oktatás közben

Időközben elvégeztem egy edzői tanfolyamot, hogy hivatalosan is oktathassak, edzéseket tarthassak. 2013 októberében a Pécsi Sasok Mozgásközpontban Katus Tamással megterveztünk és megvalósítottunk egy saját testsúlyos részleget a konditerem berkein belül. Jelenleg ezen a helyszínen, illetve Mohácson, a saját, kisebb méretű termemben tartom az edzéseimet, s terveim szerint a közeljövőben

Budapesten is indítok csoportot. Edzőként akaratlanul is gyakran figyelem a fitnessz-termekben és az utcákon edző embereket, és sajnos rengetegszer veszem észre azokat az alapvető hibákat, amelyek hosszú távon komoly sérülésekhez vezethetnek. Sajnáljuk az időt a mozgástanulásra, illetve a pénzt olyan szakemberekre, akik megmutathatják nekünk, mi a helyes, és mi a rossz technika, pedig nagyon fontos lenne, hogy alapos „tanulással” kezdjünk neki az általunk választott mozgásforma rendszeres űzéséhez.

Sokan gondolhatják azt az interneten található videók alapján, hogy ez egy rendkívül nehéz mozgásforma. Ez részben igaz is, de valahol mindenkinek el kell kezdenie, s éppen ezért léteznek a kezdő gyakorlatok, amelyek kiválóan előkészítik az izmokat és az ízületeket a nagyobb megterhelésre. A mozgásanyag alapgyakorlatokból épül fel: guggolás, fekvőtámasz, húzódzkodás, hasizom és derék erősítés. Ezek elsajátítása után szélesedik a gyakorlatok tárháza, amely nem ismer határokat. Ha hosszú távon szeretnénk gondolkodni, természetesen érdemes ésszerűen megválasztani, mely elemekre van szükségünk, és melyekre nincs.

Kor, nem, edzettségi állapot lényegtelen! Az erőnlét általános felmérése után összeállított edzésprogram mentén haladva több tanítványom nagyon gyors fejlődésen ment keresztül.

PRAXIS

Kifogásai mindenkinek vannak – nekem is. Ezeket érdemes félretenni, és legalább az edzés idejére kikapcsolódni. A stressz levezetése rendkívül fontos dolog. A testmozgás pedig több erőt ad a mindennapokhoz is... Itt érdemes elkezdni!