

5 napos haladó edzésterv férfiaknak

Ha már évek óta edzel, de úgy érzed, megrekedtél és jó lenne váltani vagy kipróbálnál egy új edzéstervet, esetleg kíváncsi vagy, milyen lehetőségeid vannak még az izomtömeg fejlesztésére, akkor ajánljuk az általunk már tesztelt és kipróbált **5 napos hardcore edzéstervet**. Minden izomcsoportot intenzíven terheljük heti 1, maximum 2 alkalommal. Tudj meg többet az izomtömeg-növelés elméleti oldaláról és hogy milyen kiegészítőkkal támogathatod fejlődésed!

A pihenőnapok jelentősége

Sokan esnek abba a hibába, hogy azt gondolják, attól fejlődik jól az izom, ha gyakran és minél hosszabb időtartamban edzik. Ez azonban nem igaz.

Az izom növekedése és fejlődése az edzés okozta izomsérülésekből történő regeneráció alatt történik, ami a pihenőidőben zajlik.

Ekkor épülnek újjá az izomrostok egy olyan formában, hogy már készen álljanak a nagyobb terhelésre. Ezért megvastagodnak, sűrűsödik a hajszálérhálózat, ami a tápanyagokat odaszállítja és a szervezet hormonálisan is alkalmazkodik a nagyobb kihívásokhoz. Mindez pihenőnapon történik, amikor nyugalomban van a tested.

A folyamatok beindulásához viszont szükséges a nagy intenzitású edzés, ami elég kihívást és motivációt nyújt a szervezetednek arra, hogy fejlődjön. Ehhez természetesen megfelelő tápanyagok is

szükségesek, azok nélkül nincs izomépülés.

A hormonok nagymértékben felelősek az izomnövekedésért és regenerációért. A tesztoszteron jut a legtöbbeknek eszébe, ha súlyzós edzésről van szó.

A tesztoszteron felelős a megnövekedett protein szintéziséért, segíti a fehérje lebontását, aktiválja a szatelit sejteket és más anabolikus, vagyis izomépítő hormonokat.

Bár a legtöbb tesztoszteron nem elérhető szabad formában, úgy tűnik, a súlyzós edzés segíti a tesztoszteron kibocsátást és a receptorokat is érzékenyebbé teszi a szabad tesztoszteronra. A tesztoszteron stimulálja a növekedési hormon válaszokat is azáltal, hogy növeli a sérült rostoknál jelen lévő neurotranszmitterek jelenlétét, így segítve a szövet növekedését.

Az IGF, az izomtömeg növekedés szempontjából másik fontos hormon szabályozza az izomnövekedést a fehérje szintézis és a glükózfelvétel fokozásával, valamint az aminosavak izomzatba történő beépítésével.

Ha nem biztosítod a szervezeted számára a megfelelő pihenő időt és tápanyagokat, akkor a felépítő, anabolikus folyamatok visszafordulnak és katabolikus, vagyis lebontó folyamatok indulnak meg.

Az izomfehérje anyagszere reagálása a súlyzós edzésre nagyjából 24-48 órán át tart, **tehát az edzés utáni 24-48 órában elfogyasztott ételek mennyisége és minősége meghatározó az izomnövekedés szempontjából.** Ugyanennyi pihenő legalább kell a megdolgoztatott izomnak ahhoz, hogy beinduljanak az építő folyamatok. Azt persze ne felejtsük el, hogy az izomnövekedést nagyban meghatározza a nem, kor és a genetika is. A férfiak több tesztoszteronnal rendelkeznek, így ők alapvetően nagyobb izomtömeg építésére képesek.



Ne feledkezz meg az izomnövekedéshez és regenerációhoz szükséges

táplálék-kiegészítőkről!

Az izomtömeg növeléshez szükséges tápanyagokat nem mindig könnyű a megfelelő minőségben és mennyiségben szilárd ételből elfogyasztani, ráadásul célszerű ezekhez a legjobb időpontokat becélozni, mint amilyen az edzés előtti és utáni időpontok. Nem mindig jut idő főzni, lehet, hogy a munkahely nem teszi lehetővé, hogy azt és akkor edd, amikor kellene. Éppen ezekre az esetekre a legjobb megoldást a táplálék-kiegészítők nyújtják.

Alapvetően fontos egy fehérjetartalmú kiegészítő, ami lehet egy fehérjepor vagy egy tömegnövelő turmix. Mivel a tömegnövelő italporok általában magas fehérje- és szénhidráttartalmúak egyaránt, ezért magadnak is el tudod könnyen készíteni, ha a [fehérjeporodat](#) kiegészíted például egy adag ízesítetlen [Carbox](#)-szal, amit edzés után fogyasztasz el.

A [BCAA](#) és [glutamin](#) aminosav kiegészítés edzés előtt és edzés közben is jól jöhet, hogy minél gyorsabban induljon meg a regenerációja az izmoknak és minél kevésbé épüljön le a sérült izomrost. Ha pedig úgy érzed, nem sikerült kihozni még magadból a maximum energiát, akkor [kreatin kúrával](#) is rásegíthetsz!

Vitaminok és ásványi anyagok szükségesek az alapvető folyamatok fenntartásához, megfelelő működéséhez, mint például az emésztés, az izmok működése, vagy a hormontermelés. Egyéb kiegészítés 30 éves kor felett például a [hormon optimalizálók](#) között keresendők, hiszen innentől a szervezet saját hormontermelése az izomépítéshez és az anabolikus folyamatokhoz nem biztos, hogy optimális, így növényi hatóanyagokkal segíthetjük ezek működését.

5 napos tömegnövelő edzésprogram heti felosztása

Célszerű a lemaradt izomcsoportokat kétszer, egymástól legalább 3 nappal elválasztva leedzeni. A jól fejlődő izomcsoportoknak elég egy intenzív edzés 5-7 naponta!

Hétfő: hát-vádli

Kedd: váll-has

Szerda: láb

Csütörtök: pihenőnap

Péntek: mell-has

Szombat: bicepsz-tricepsz

Vasárnap: pihenőnap

5 napos tömegnövelő edzésterv

1. nap		
Hát	Széria	Ismétlés
Felhúzás	4	6-10
Mellhez húzás csigán	4	8-10
Döntött törzsű evezés rúddal	4	8-10
Egykezes evezés padon	4	8-10
Vádli	Széria	Ismétlés
Álló vádli	4	15-20
Vádli gyakorlat lábtoló gépen	4	15-20

2. nap		
Váll	Széria	Ismétlés
Mellről nyomás rúddal	4	8-10
Állig húzás francia rúddal	4	8-10
Oldalemelés kézi súlyzóval	4	10-12
Oldalemelés csigán	4	10-12
"Hátsó váll" edzés tárogató gépen	4	10-12
Vállvonogatás kézisúllyal	4	12-04
Has	Széria	Ismétlés
Felülés római széken	4	20-30
Lábemelés	4	30-30

3. nap		
Láb	Széria	Ismétlés

Guggolás rúddal	4	6-8
Lábtolás lábtológépen	4	8-10
Kitörés gyakorlat	4	8-10
Combvesztés gépen	4	10-12
Combhajlítás gépen	4	10-12
Vádli	Széria	Ismétlés
Álló vádli	4	15-20
Ülő vádli	4	15-20

4. nap		
Mell	Széria	Ismétlés
Fekvenyomás egyenes padon rúddal	4	6-10
Fekvenyomás kézisúllyal döntött padon	4	6-10
Tárogatás csigán	4	8-10
Áthúzás gyakorlat	4	8-10
Has	Széria	Ismétlés
Hasprés	4	20-30
Lábemelés	4	20-30

5. nap		
Karhajlító izom	Széria	Ismétlés
Kétkezes karhajlítás állva rúddal	4	8-10
Váltott kezes karhajlítás ülve kézisúllyal	4	8-10
Karhajlítás Scott padon francia rúddal	4	8-10
Karfejlesztő izom	Széria	Ismétlés
Csigás letolás kötéllel	4	8-10
Homlokraengedés francia rúddal	4	8-10
Szűk nyomás	4	8-10