

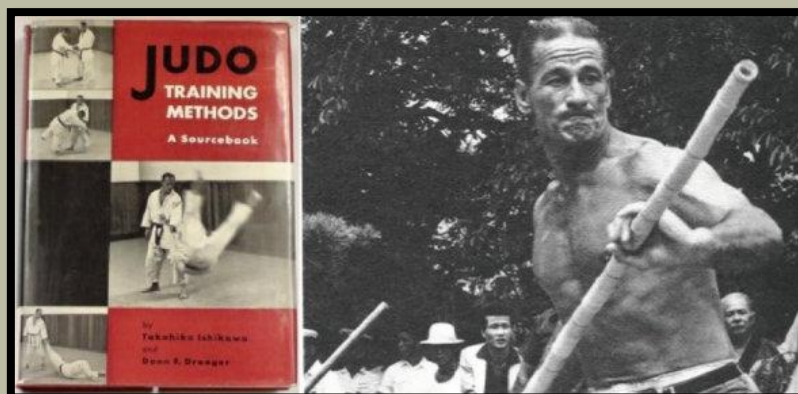


## Erőleckék Donn F. Draeger harcművész mestertől



Mivel ismertem egy úriembert, aki Donn F. Draeger-nél, a japán harcművészetek nyugati úttörőjénél edzett, egy pillanatig sem haboztam, amikor egy használt könyvesboltban megláttam az 1962-ben kiadott, *Takahiko Ishikawa* és Donn F. Draeger által közösen írt könyvet - *Judo Training Methods* by *Takahiko Ishikawa* and Donn F. Draeger.

Draeger amellet, hogy kiváló harcművész volt, az elsők között volt a maga területén, aki komolyan foglalkozott az erővel. Évtizedekkel megelőzte korát; tanácsai még ma is megállják a helyüket. Az alábbiakban néhány idézet következik a könyvből. Jó szórakozást!



## Draeger a súlyzós vs. saját testsúlyos edzésről:

- "Végül egy „mítosz”, amely a súlyzós gyakorlatokat "természetellenes" gyakorlatoknak nevezi, amelyek nem találnak közvetlen átültetési lehetőséget a mindennapi élet gyakorlati helyzeteibe, kivéve esetleg, amikor az embernek igavonó feladatokat vagy hasonlókat kell végeznie. Ez okból elítélik és teljesen feleslegesnek tartják őket. Ami itt nyilvánvaló, az egy olyan tény megértésének hiánya, aminek nyilvánvalónak kellene lennie. A súlyzós gyakorlatok végzése során néha szándékosan „büntetjük” izmainkat a karok, a támaszpontok és a testhelyzetek szempontjából, hogy minél teljesebb erőbedobásra készítssük őket. Ezek a kiszabott hátrányok, fokozzák az izmok teljes kifejlődését, és normális körülmények között hatékonyabbá teszik őket. Természetesen arra kell őket képeznünk, hogy a *judo* egységében dolgozzanak."
- A testsúlyos guggolásról: "Térjünk vissza a függőleges álló helyzetbe, de ahogy felemelkedünk, toljuk előre a hasunkat..."
- Fekvőtámaszban: "A testnek tetőtől talpig merevnek kell lennie, mint egy deszkának". Draeger azt tanítja, hogy a könyököket ki kell zárni.
- Draeger az egykaros fekvőtámaszt is ajánlja, és "a kar- és vállerő fejlesztésének kiváló módszerének" nevezi.



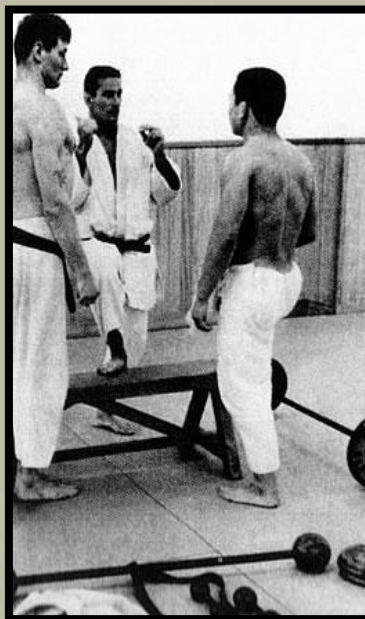
## A „szétnyújtózás” magyarázata

A "széthúzások" komoly gyakorlatok a *Katame Waza* [birkózás] során szükséges az egységes testfeszesség és erő kifejlesztésére. Szinte az összes fő izomcsoportot megmozgatja, de itt hasi övgyakorlatként használják. Elősegíti a nagy rögzítő erőt.

"Feküdj arccal lefelé a földre, a lábak széttárva, a karok oldalra vagy kissé vállmagasság fölé kinyújtva. A test egyesített erejét felhasználva nyomjuk felfelé a testet, néhány centire a talajtól, a karokat teljesen kinyújtva és rögzítve tartva. Csak a lábujjak és a tenyér érintse a talajt. Tartsa ezt a pozíciót 5-ig elszámolva, majd térjen vissza a talajra. Ismételje meg ezt a mozdulatot 10-szer.

"Kulcspontok: A karokat nyújtottan és rögzítve kell tartani. A testnek nem szabad megengedni, hogy középen megereszkedjen.

"Nehezített formája lehet ennek, ha az egész testet lábujjakra és ujjhegyekre függesztjük hasonló módon."



## Draeger "Erő Programja"

"Ne állítson be határozott menetrendet az edzésre, hanem használja ki a nagy energiájú napokat a korábbi edzéslimitek túllépésére. Soha ne lépje túl a heti háromszori edzést. Gyakori, hogy minden harmadik napon edzünk, tehát hetente csak kétszer... Tartalmas étrendre van szükségünk... Élvezzük a legalább 8 óra alvást.

"Csak 2-3 különböző gyakorlatot végezzen a teljes edzés során. Eddz ugyanazokkal a gyakorlatokkal, amíg el nem éred a csúcsteljesítményt, aminél tovább már nem tudsz fejlődni (ez néha több mint 3 hónap).

"Kerülje a magas ismétlésszámokat. Használjon 2-4 ismétlést, korlátlan (legalább 4) sorozatot, amíg a használt súly csak egy ismétlést tesz lehetővé. Használj olyan súlyokat, amelyek minden egyes emelésnél a teljes képességed 85-100%-át kiteszik".



A fordítás az alábbi cikk felhasználásával történt: <https://www.strongfirst.com/strength-lessons-from-a-martial-arts-master/>