



Bukor Károly

*Az egészséges és az edzett ember,
mint a vas és az acél*

Ez egyszer egy könyv lesz, ami arról szól milyen az egészséges és az edzett ember élete, hogy az egészséges csak egy szint ami felett van még más is és arról is hogy hogyan lehet edzett valaki, még ha beteg is most.

És igen! Rengeteg munkával jár, de ha szeret valaki valamit csinálni, akkor az a nehéz munka szórakozás is lehet.

A fogyásról

Legjobb a mozgás, mert méregtelenít és megerősít testileg lelkileg, szép alakot ad.

Az tud mozgással fogyni aki tud sokat mozogni, órákat, folyamatosan, és itt van a kutya elásva amit sokan nem tudnak, mert aki nem ilyen, az egyszerűen nem bírja a szükséges mennyiséget a szükséges terheléssel elvégezni. Gondoljatok bele ki tudna lefutni egy félmaratont bármikor ha kellene, vagy ki tudna elbiciklizni 300 km-re egyetlen nap alatt, mert az erőnlét kell a fogyáshoz, és aki itt tart, az azon kívül hogy nem hájas, ha úgy hozza a sors, egy hónap alatt 4-6 kg- t is lead lazán, csak azzal hogy olyat csinál ami már viszonylag könnyen megy neki, és szereti is csinálni. Ezt a szintet el lehet érni, csak megszokás kérdése, de az ehhez kapcsolódó testi és lelki erőnlét és egészség hatalmas értékkel bír. Amikor maratonra készültem, 7 hét alatt 7 kg-ot fogytam, mert fogyni akartam.

A testi mellé lelki erő és egészség is jár, mert akinek van ehhez akarata, elszántsága, kitartása, az onnantól kezdve békésebben éli az életét, túri a stresszt, a terhelést minden téren.

Csak elkezdeni nehéz, meg néha folytatni is, néha még abbahagyni is nehéz pedig kellene, mert pihenni is kell, túlzásokba esni meg végképp nem szabad, de megéri az az öt év kemény munka cserébe az egészségért és a békéért.

Vannak szintek:

Beteg - egészséges - edzett – lelkes

Gondoljatok a vasra, ami ha megedzenek akkor acél lesz belőle, és ha ez az acél egy olyan dolog mint egy kard, amit szinte minden Angyal kezében látni, akkor életre kel, mert lelke lesz neki, tudjátok, mint ahogyan a kard értő kezekben eggyéválk a forgatójával, és így lesz sokkal több mint egy egyszerű edzett acél penge.

Olyanná válik az ilyen kard akinek van saját akarata, tudja merre akar suhanni hogy ne keletkezzen kár sem magában, sem másban, mert a szeretet vezérli.

Nem kell rosszra gondolni, a karddal át lehet vágni a hazugság hálóját amikbe mindenki belegabalyodott, az igazságot elfedő függönyöket, fátylakat, levágják a láncokat, kiütik a kezükből azok kardjait akiknek nincs ott keresnivalójuk, és ezekhez a dolgokhoz kellenek a legerősebb kardok az értő kezekbe.

Ez egy nagyon magas szint, idáig is el lehet jutni, de ahhoz már nagyon pontosan kell tudni miért akarunk ott lenni, ezért inkább haladjunk lépésről lépésre, és jussunk el az edzett szintre, ami viszonylag egyszerű és könnyű, mivel az odajutás motivációja is egyszerű dolog, a szinte

kikezdhettelen egészség, a nagyobb teherbírás és a békésebb élet. Ezeket mindenki fel tudja vállalni.

Ez a könyv rólam szól, ki másról is szólhatna, mert csak saját magamról tudok hitelesen írni, arról amit átéltem mire edzett lettem.

Nem. Nem vezetek senkit sehová. Az utat mutatom csak meg amin járok, amin eljutottam ebbe az állapotomba. Aki akarja kipróbálja, aki nem az nem.

Nem kell elhinni semmit amit mondok, nem fogok bizonygatni sem semmit, mert annyira egyszerű dolgokról fogok beszélni amiket mindenki tud. Például mindenki szaladt fel már lépcsőn, futott fel már dombra. Én ma is ezt csinálom, mert nem hagytam abba sem két évesen, sem serdülő koromban, se mikor felnőtté váltam, még ma sem, 48 évesen sem. Nekem még mindig "menő" ez.

Kérdezhetitek miért érdemes évekig keményen edzeni. Mert a gyakorlat teszi a mestert. Kifejlődik az állóképesség, a teherbírás, az egyensúly, ellenállás a hideggel-meleggel szemben, az akarat erő, a kitartás, az elszántság, szóval testileg-lelkileg sokminden ami ahhoz is kell hogy a betegségeknek is ellenálljunk.

Egyszerűen annyira megerősödünk testileg-lelkileg, hogy a betegségek nagyrésze elkerül, ami megtalál azt sokkal könnyebben kibírjuk. Nagy mértékben regenerálódunk. Volt egy lány, akinek a futástól annyira megerősödött a térde körül minden, hogy ki kellett venni a régebbi sérüléséből származó csavarokat, mert már csak azért fájt mert benne voltak. Nem fértek el.

Sok balesetet is megelőz valaki az edzettsége révén. Nem fárad el, csak ha hosszú, nagy terhelés éri, ezért azon a pár eseten kívül nem csökken a koncentrációja, még akkor sem, ha már egy normál ember rég kidőlt mellőle. Ezért figyelmesebben vezet, nem lép úgy, hogy kitörjön a lába, nem sérül le túlterhelés miatt, mert tud figyelni a testtartására. Ha ki is billen az egyensúlyból, mielőtt baj lenne visszanyeri, vagy úgy esik hogy nem sérül meg. A korcsolya, a gördeszka, a trambulín, a karate fejleszti az egyensúlyt, és aki sokat csinálja, megtanul úgy esni hogy ne legyen baja, vagy el sem esik. Nincs mese, rengeteget kell esni, hogy még az esés se ártson nekünk.

El tudunk futni a kutyák elől, el tudunk menekülni ha megtámadnak. Engem 10 rendőr kergetett, és csak azért álltam meg mert nem láttam értelmét tovább menekülni. Ez útközben a hatos felé esett meg. Ha beleesünk a vízbe, akkor ott kezdődik hogy nem kapunk szívrohamot a hidegtől, és ott folytatódik, hogy még a Balaton kellős közepéről is ki tudunk úszni. Tiszta életbiztosítás az edzettség.

A csontok sokkal nehezebben törnek, gondolom látott már mindenki olyat amikor sípcsonttal összerugtak, és meg sem rezdültek. Minden porcikánkat meg lehet erősíteni, és a csontok szilárdsága, az esés technikája megvéd minket.

Lelkileg olyan tűrőképességre teszünk szert, hogy nem tudnak kiidegelni minket a mindennapi hülyeségek, nem lesz gyomoridegünk, meg gyomorfekélyünk, sokkal nyugodtabban élünk még akkor is amikor az átlagember már beleőrül mindenbe.

Nagyon egyszerű a képlet. Mintha a testünk és a lelkünk akkorára növekedett volna, aminek a megsértéséhez már sokkal komolyabb dolgok kellenek, mint az átlagemberéhez. Ahol ő már elvérzett, mi meg sem érezzük. Ott kezdődik az edzett ember, ahol egy átlagember már véget ért,

néha már régen véget ért. Az acél ott még meg sem rezdül, ahol a vas már nyúlik, hajlik, törik.

Kényszer hatására nehéz bármit csinálni, és az eredmény sem az lesz, mintha az öröm kedvéért tettük volna, és ha van célunk, akkor ez a két út van általában.

Úgy kezdődött, hogy 8.-os koromban, amikor az osztálytársaim Simsont kaptak, én egy Csepel Maraton versenybiciklit. Ezzel jártam Gyömrőt, majd a környéket. Tetszett a sebesség amit el tudtam érni, és szerettem biciklizni. Volt előtte is kisbiciklim, meg mentem felnőttel is kicsiként váz alatt tekerve, de ez a versenybicikli más volt. Annyit nyúztam, hogy kétszer eltört a váz is, a kereket is javítani kellett a sok farolás miatt, szóval csupa élmény volt az egész. Amikor unatkoztam, bicikliztem. Egy fiatal lánynak volt egy női változata a biciklimnek, ő lett a feleségem, később együtt bicikliztünk sokat, már felnőttén. Indultam a helyi versenyen is, a Tour de Gyömrőn, és volt olyan is, hogy Pestre biciklivel jártam néha dolgozni. Csatlakoztam a helyi egyesülethez, edzettünk, versenyeztünk, nagyon jó családi kirándulás volt egy-egy verseny a hegyekben. Voltak hosszú edzések, és egy 300 km-es túra is, amit elég jól bírtam, de kicsit ki is égtem idővel. Versenyt talán egyszer nyertem, egyszer 3. lettem a Tour de Gyömrőn, és 5. a Mátra maratonon, és a pálya OB-n lettem 5. 1000 méteren.

Kaptam egy görkorit, majd jégkorit, és középiskolás koromban sokat korcsolyáztam. Néha egyedül esténként a strandon, néha virtuóz osztálytársakkal a műjégen a Városligetben, majd a feleségemmel, és később a gyerekekkel. Nagyon tetszik ma is, és valamennyire megy is, de a térdvédő, könyökvédő, csuklóvédő kötelező darab, mert ma már alig esek, de ha igen akkor elég nagyot.

Középiskola elsőben elkezdtem gyúrni, testet építeni, mert Arnold inspirált. Szerettem volna valami nagyobb izmokat, de olyan nagyok nem lettek végül, mert hónapokat jártam, utána hónapokat nem, elfogyott a lendület. Nem koxoltam, próbáltam normálisan enni, talán pár doboz fehérjepof fogyott el, de az izmaim nem is estek össze mint a tejszínhab. Negyedikben 100 kg-ot nyomtam ki fekve, ez volt amit elértem, emellett 120 kg-mal guggoltam.

A futás mindig ment, gyors voltam. Nem a leggyorsabb, de 1 percen belül futottam a 400-at. Nyert is a sulink váltóban. Ma is futok. Pár éve egy maratonnal kezdtem újra futni, egy hónapot készültem rá, gondoltam a biciklis erőnlétem elég lesz. Hát majdnem elég lett, mert lefutottam, de a végére mindenem fájt, csak sírtam a célban ülve örömben, fájdalmamban egy darabig. Ezután egy könyv hatására (Futni születünk) elkezdtem mezítláb futni füves pályán, és mezítlábas cipőben. Ez a természetes módja a futásnak, ilyenkor a sarok nem nagyon éri a földet, ezért nem is ütődik, így nem készül ki sem a térd, sem a derék, még aszfalton sem. Összesen négy maratont futottam, mind 4 és 5 óra közötti idővel, de az utolsó dimbes-dombos volt. Szóval nem nagy eredmény, de eredmény.

Közben snowboardoztam, sieltem, kicsit kungfuztam, ping-pongoztam, átúsztam a Balatont, autóversenyeztem a kietlen utakon, ésszel, egyedül, és sokat szimulátorokkal. Barantáztam vagy két évet, ahol nagyon sokat tanultam a magyarságról. Táncoltunk, erősítettünk, botoztuk, küzdöttünk, birkóztunk, ostoroztunk, énekeltünk, és még sok mást is csináltunk. Szép időszak volt.

Kipróbáltam a kettlebellt is. Otthon egyedül megtanultam a helyes végrehajtását a gyakorlatoknak, és haladtam valamennyit abban is. Van egy 16-os és egy 24-es.

Pavel Tsatsouline A meztelen harcos könyve arról szól, hogy hogyan erősíthetünk, ha semmi eszközünk nincs. Az egykezes fekvőtámasz, és az egylábás guggolás szinte minden izmot megerősít, és idővel, nemrég, sikerült elérni hogy egy kézzel tudom nyomni a fekvőtámaszt. Megmértem mérleggel, 55 kg van azon a kezemen.

Ma is edzek, de ritkábban. Inkább tervezek utakat messzire biciklivel, mert akkor ha van értelme az útnak, sokkal könnyebb. Így mentem el a Kékestetőre is párszor, Csíksomlyóra, sokszor Pestre vásárolni valamit, kirándulni Eszergomba, Visegrádra. Így könnyebb most nekem formában tartani magam, mint rendszeres edzéssel.

Vettem egy húzódkódórudat az ajtóba, és amikor arra járok húzok párat. Egy időben minden délben amíg főtt a kaja, húzódkodtam, fekvőztem, és kettlebelleztem kicsit. Pár perc, és minden jó. Volt hogy minden reggel felkelés után csináltam 5-5 széles húzódkodást, egykezes fekvőt, és egylábás guggolást, így kívánva jó reggelt a testemnek.

A foci. Fiatalon, a középiskola végéig fociztam. Volt hogy már a labdát sem láttuk olyan sötét volt mikor befejeztük. Az Eskü téren, szép idők voltak. Jártam egyesületbe is kb. 12 évesen a nagypályára Gyömrőn, de nem sokáig, egy hülyeség miatt. Az a nagyobb gyerek akit ismertem és odavitt felszerelte a sárvédőt ősszel a biciklijére, ezért nem ismertem azt meg, azt hittem nincs ott, és nem mentem be. Ilyen anyámasszony katonája voltam.

És akkor még ott van a házépítés, betonozás, kertászás, ami szép közös program volt annak idején, rokonokkal, barátokkal.

Nem edzettem végig 14 éves koromtól máig, most 48 vagyok. Volt, hogy évek kimaradtak. Mégis, amikor kell, a test emlékszik, minden visszaépül pár hónap alatt.

A lényeg, hogy a versenyzős éveim alatti időszakot kivéve, soha nem kellett kényszeríteni magam arra hogy megmozduljak, mindig a mozgás örömeért csináltam mindent, és ma is csak akkor megyek ha kedvem van hozzá, és olyan tempóban ami jólesik. És néha jólesik a gyors tempó, de a kellő pihenés mindig megvan, és lehet hogy ez a legfontosabb dolog.

Ennyit tettem a testemért, az életemért, és elmondhatom hogy jól tettem, és nagyon megérte.

Elmondom mit értem el az edzettségem révén. Egyszer egy egész napos hegymászás után azt mondta egyikünk, aki sokat biciklizett, hogy ő még felmegy megnézni valamit, és felfutott a meredek dombon vagy 500 métert. Csak nevettem rajta, elég hihetetlen volt számomra. Később én is csináltam ilyeneket. Nagyon jó érzés az amikor fogom magam és felszaladok olyan helyeken ahol mások csak lassan haladnak, na nem azért mert látom a különbséget, azért, mert a szabadságot érzem olyankor. Nem korlátoz a testi erőm abban, hogy úgy menjek ahogyan akarok, ugyanúgy mint gyerekként. Sokszor úgy másztunk hegyet hogy én húztam a feleségemet, ő pedig a gyerekeket, mint egy vonat. Ha elfáradok is egy hosszú túrán, elég gyorsan kipihenem, regenerálódok. Amikor hazafelé jöttem Csíksomlyóról biciklivel, azt vettem észre, hogy van amikor tekerés közben pihenek, igaz, akkor lassabban mentem, de pár óra után megint tudtam haladni. Volt amikor azért sétáltam egy órát hogy pihenjek, nem kellett megállni, már a séta is jó volt pihenésnek. Mintha az lenne az alapjárat, nem az üldögetés.

Van egy nagyon fontos dolog amit elértem. Annak akit szeretek azt adtam az edzettségemmel, hogy szépnek láthatja a testem ami tiszta izom, nem túl nagy, de izom, néha még a kockák is látszanak a

hasamon, és ezáltal szépnek láthat engem. Azt is adtam neki, hogy nem kell aggódnia annyit hogy beteg leszek, már nagyon rég a megfázáson kívül semmi bajom nem volt. És még a teherbírást. Tőle hasonlót kaptam. Szerintem aki meg akarja mutatni mennyire szereti a párját, a családját, még a barátait is akikkel tud betonozni ha kell, az edzettségével meg tudja mutatni. Tisztelem, szeretem annyira a párom, hogy szépen, jó formában tartom magam testileg is, hogy neki jó legyen rám nézni. A mai világban ez mintha nem lenne érték, mintha senkinek nem számítana, vagy csak nem mondják, pedig rengeteg munka van benne, és nagyon nagy a haszna. Leszámítva persze a meztelen csigákat akiknek csak a csábításra kell a kockás has.

Sok elveszett a kétkezi, fizikai munka elvételével tőlünk ebből a lehetőségből, rengeteg pluszt kell beletennünk hogy edzettek lehessünk. Ami a napi nyolc óra munkában edzett minket régen, azt ma a szabadidőnkben kell megoldanunk.

Pár szó a kajáról

Sosem ettem „tudományosan”, a testépítő korszakomat kivéve. Az is csak annyi volt, hogy néha három liter tejet ittam egy nap, semmi por, semmi koks. Amikor bicikliztem néha ittam energiaszeleteket, néha ettem zselét, gél, energiaszeletet, főleg versenyeken ahol ingyen osztogatták. Van hogy enyhén sós vizet vagy mézes vizet viszek biciklizni. Ennyi a tudományos rész. Vegetáriánus vagyok már sok éve, így futottam a maratonokat is. A kedvenc kajám a krumplis tészta, a sült krumpli és a kenyér. Szinte csak szénhidrátot ettem, eszek, mert azt szeretem. A kajámat jól megsózom, annyira hogy legalább kicsit lehessen érezni az ízét. Ez néha napi 5-10 gramm is van. Szerintem ezért jó a vízháztartásom is. Volt olyan edzésem hogy 30 km futás után 2 kg-mal voltam könnyebb, mert alig ittam közben. Nem fáj a fejem, nem szédültem, semmi bajom nem lett tőle. Volt olyan nap amikor a majdnem 300 km biciklizés közben majdnem 11 litert ittam, és szinte mindet kiizzadtam. Amikor tiszta a szervezet, áramlik a víz rendesen. Amikor sokat megyek, akkor teákat, gyümölcsleveket is iszok. Főleg az őszibaracklét szeretem, mert a sűrűsége miatt felér egy étkezéssel is. Nem szedek vitaminokat, étrendkiegészítőket. Csak a hagyományos értelemben vett ételt eszem.

Vannak hivatalos versenyeredményeim, és elmondhatom, hogy a versenyzés elég jól motivált mindig, így nem volt teher az edzés. A kerékpározást vettem a legkomolyabban, még terheléses ekg-t is csináltunk a csapattal, és egy időben egy igazi bajnok edzett minket. Feszegettem a határait rendszeresen, és néha még ma is, de csak mértékkel, mert mindennek ára van és jobb a békesség.

Ezek a hivatalos eredményeim egy része, amik ma azért nem mennének, de örökre az enyéim, mindegyikhez életreszóló élmény kötődik:

200 m futás: 25s

400 m futás: 58s

4x400 váltó budapesti döntő: 9. hely

Gyömrői futóverseny 10km: 2. vagy 3. hely

Félmaraton: 1 óra 48 perc

Maraton: 4 óra 34 perc

Távolugrás: 5,95 m

Balaton átúszás: 3 óra 6 perc
Pálya OB 1000 m: 5. vagy 6. hely
Mátra mtb maraton középtáv: 5. hely
Tour de Gyömrő 20 km: 3. hely
24 órás mtb csapatban: 2. hely
24 órás országúti csapatban: 3. hely
Gyömrő 30 km kritériumverseny: célbaérés a bollyal, akik a profik voltak
Rákóczi kerékpártúra 300 km teljesítés
Céges gokart: háromszor 1. hely
Szimulátor: magyar csúcstartó itt-ott

Ezek a legjobb eredményeim. Nem túl nagy eredmények, de rengeteg munka van bennük.
Szerintem elmondhatom hogy én "ezekkel dicsekedhetek".

Ami a lényeg, ezek nem elérhetetlen dolgok, mégis nagy a hatásuk az életben, az egészségben.

Sok sikert mindenkinek aki kipróbálja, aki edzi magát!



Bukor Károly
2023

www.utafenybe.hu

www.facebook.com/karoly.bukor