

## FIGYELEM!

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésmélethez,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

### A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

**A félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

**A félévi eredmény „letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató nem vett részt gyakorlati foglalkozáson, **„nem teljesítette”**, ha legalább **10 különböző héten** nem vett részt a gyakorlati foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

## Súlyzós erőfejlesztés és súlyzós női alakformálás

### Testépítés története

A skót David Webster, aki a súlyzós edzés történetének szakembere, megállapította, hogy már i. e. 3600-3500 óta használnak súlyzókat, amikor is a nagy császár Yu Kang Chi megparancsolta az alattvalóinak, hogy nap, mint nap súlyzóval gyakoroljanak. Az ókori Egyiptomban, amely köztudottan a világ egyik legrégebbi birodalma olyan i. e. 3400-ból származó falfestményeket találtak, melyeken egyértelműen látszik, hogy az ábrázolt emberek testépítő gyakorlatokat végeznek súlyzók segítségével. Ezek a súlyzók általában márványból vagy ólomból készültek.

A testépítés mégis a XIX-XX. század elején kezdett népszerű sporttá válni. A body building a módszeres németektől és az angoloktól ered. A testépítő sport megteremtőjének EUGEN SANDOW-t tekintjük, aki 1867-ben Poroszországban született. Már fiatalon súlyzókkal nehezített gyakorlatokat végzett és ezáltal atléta termetre tett szert. Eugen Sandow kidolgozta saját edzésrendszerét, ezt könyvbe foglalva adta ki és a század elején ezt tekintették a testépítő sport alapjául. A sportág az USA-ban terjedt a legjobban. Az 1880-as években megjelenik a testépítés Amerikában, ahol a York súlyzógyár vette szárnyai alá. Eleinte még csak garázsokban vagy az alagsorban edzettek, és gyakran csak a legszükségesebb eszközök álltak a rendelkezésükre, egy kétkezes súlyzókészlet, egy pad és egy guggolóállvány.

1922-ben a legizmosabb férfi címet egy 29 éves úriember CHENLES ATLAS kapta, aki egy évvel később kiadta az első képes brosrát Dinamic Tensianu címmel. 1939-ben az Amateus Athletic Union elhatározta, hogy összehangolja és megkönnyíti a testépítő versenyek szervezését az Egyesült Államok területén. Elhatározták, hogy minden évben a súlyemelő bajnokság után megrendezik a Mr. Amerika testépítő versenyt. Ezen kor testépítői elmaradtak a mai testépítők mögött. A harmincas évek végén, negyvenes évek elején a súlyemelők voltak rivaldafényben. Minden edzés módszer, az emelőtechnika az erőfejlesztésre irányult. A testépítők csak álmodhattak jobb edzés módszerekről, specializálódó programokról. Ennek a kornak minden testépítő bajnoka külön edzésfilozófiával rendelkezett, így a sportágban teljes volt a fejtelenség. A sportág mégis túlélte ezt. Az első testépítő verseny 1940-ben volt, ahol John Grimek lett a győztes. A sport még itt sem igazán népszerű széles körökben. Ezen csak Steve Reeves tudott változtatni, aki esztétikus alkatával, megnyerő személyiséggel lenyűgözte az embereket. Mr. Amerika és Mr. Universum címeket is nyert.

1946-ban a WEIDER testvérek megalakítják az IFBB-t (Internacional Federation of Body-Builders). Ez a szervezet a nemzetközi testépítő mozgalom elterjesztését, támogatását és nemzetközi versenyek szervezését tűzte ki célul az egész világon. Az 1966-os londoni Mr. Univers diadalon a 19 éves Arnold Schwarzenegger igen nagy benyomást tett a közönségre. Arnold színre lépésével egy új korszak kezdődött a testépítésben. A 70-es évek sötétségéből a testépítés fokozatosan kilépett a fényre. Bár ekkor még csak elvétve akadtak jó felszereltségű termék. Az IFBB-t felvették a Nemzetközi Sportszövetségek Nagygyűlésébe (GAIF), így hivatalosan is felhatalmazták, hogy összehangolja és irányítsa a világ amatőr testépítőinek tevékenységét.

Rengeteg versenyt szerveznek, a legmagasabb cím a Miss. és Mr. Olympia. Az amatőr versenyeken súlycsoportonként hirdetnek bajnokokat, a profi versenyeken, az Olympián nincsenek súlycsoportok.

1968-ban volt az első hazai verseny, aminek a Népszínház adott otthont a Magyar Ifjúság című újság szervezésében. A legjobb eredményt TASNÁDI LÁSZLÓ érte el. 150kg-mal, fekvenyomásban. 50 versenyző indult a versenyen. A következő versenyt 1969-ben a Zrínyi nyomda szervezte, megalakítva a testépítő szakosztályát.. Ezt úgy kell érteni, hogy mindenki edzett, ahogy tudott, viszont a versenyzők ide voltak leigazolva. Ez az egy egyesület volt, aki befogadta a testépítő sportolókat. Az 1970-es év újabb előrelépés a sportág történetében. Ebben az évbe két edzőterem alakult Budapesten, a Külker SC (Langermann Péter vezetésével) és a Spartacus SE (Bitter István és Fekete Ferenc vezetésével). Ebben az évben rendeztek valódi testépítő versenyt először hazánkban. Az első Testépítő Magyar Bajnokságot pedig [1970. november 8-án](#).

1978-ban Ben Weider ellátogatott Budapestre és tájékozódott a testépítés helyzetéről. Elmondta, hogy szívesen látná a magyar testépítőket a Nemzetközi Testépítők Szövetségében. Ezt a lehetőséget 1989-ben tudták a hazai testépítők kihasználni, amikor létrehozták a Magyar Testépítő és Erőemelő Szövetséget.

## Testépítés

A testépítés – angolul bodybuilding – ún. progresszív, súlyzós edzés. Azért progresszív, mert a sport egyik célja, hogy az izmokat fokozatosan, egyre jobban terheljék. Ahogyan az lenni szokott, az ilyen típusú, súlyzós edzésnek az ókori görögökig nyúlnak vissza a gyökerei. Egy korabeli olimpiai bajnok, bizonyos krotóni Miló úgy bizonyította ennek az edzéstípusnak a hatásosságát, hogy hónapokon át hátán egy bocival gyakorolt, miközben a fiatal marha, ugye, napról napra növekedett. A legenda szerint egészen fiatal bika koráig cipelgette az állatot, ám mivel egy kifejlett marhahím minimum egy tonna, a sztoriban mindenképp kell, hogy legyen valami túlzás. A progresszív, súlyzós edzés a 10–11. századra Ázsia több részén elterjedt, s a mai napig népszerű sport pl. Indiában, Iránban vagy Törökországban – nem véletlen, hogy a közép-ázsiai országok olyan jól szoktak szerepelni a súlyemelő versenyeken.

A 18. századra Európában is kialakult egyfajta súlyemelő kultúra, főként azoknak az utazó „erős embereknek” köszönhetően, akik vásárokon különleges erejüket bevetve szórakoztatták a közönséget. Európa polgárosodott részein, illetve Észak-Amerikában a 19. századra már elterjedőben volt a súlyemelő mozgásforma, mint aminek a segítségével a test karbantartható és fejleszhető.

A 20. század elejétől a testépítés egyre népszerűbb sportág lett, s a 30-as, 40-es évektől kezdve már komoly versenyeken mérték össze izmaik szépségét, ám sokáig nem volt egyértelmű, hogy ehhez a leghatékonyabb út a progresszív, súlyzós edzésen keresztül vezet. Hosszú évtizedekig atléták, úszók és egyéb sportolók is indultak bodybuilding versenyeken, míg aztán az 1940-es évek végére egyértelművé vált, hogy a súlyzós módszer vezet a leggyorsabb és - látványosabb eredményhez. Az 50-es évekre a bodybuilderek már hollywoodi filmekben is szerepeket kaptak.

A testépítés bajnokságok történetét esztétikai divatok váltakozása jellemezte. Eredetileg – lényegében az antik görög szépségideál jegyében – atletikus és dinamikus testkidolgozást akartak elérni a profi és amatőr versenyzők, s a zsűrik is ezt díjazták. Aztán az 1960-as években egy időre megváltozott a trend, és hirtelen az óriási izomtömeg (egyben általában a kifejezetten nagy testmagasság) jött a divatba – melynek esztétikai értékét amúgy meglehetősen sokan vitatták már akkor is. A hatvanas évek háromszoros Mr Olympiája (ez a bajnoki cím jelenti a sportág legmagasabb elismerését) a kubai származású Sergio Oliva volt. Miközben 180 cm magas volt, „fénykorában” 109 kilót nyomott, mellkerülete pedig elérte a 150 cm-t, miközben kifejezetten keskeny csípője volt.

A hatvanas évek óta többször is kiment a divatból a túlzott izomtömeg, majd újra és újra visszajött – legalábbis, ami a nagy, nemzetközi bajnokságok világát illeti. A trendkövetés azonban a média fejlődésével, illetve a bodybuilder sztárok népszerűvé válásával – Schwarzeneggeren kívül még mindenképp meg kell említenünk Sylvester Stallonét és Jean-Claude Van Damme-ot – világszerte egyre könnyebb lett, és fiúk, férfiak milliói döntik el a jelen pillanatban is, hogy a testépítő módszerek segítségével fognak megerősödni és –nem melleleg – „jól kinézni”. Ellentétben a bodybuilding kezdeti évtizedeivel, ma már nagyon fontos szempont, hogy az egyes izomcsoportok ne egyszerűen csak jól látszódnak, hanem legyenek méretesek is. Márpedig ez a mesterséges izomtömeg növelés bizony komoly komplikációkhoz vezethet.

## **Testépítés célja**

A testépítés célja a test tökéletesítése. Ez magába foglalja az izomtömeg és az erő növelését, és esztétikailag is fejleszti a testet. Az alapelv az, hogy az edzés segítségével egészségesebbek is legyünk és testünk a mindennapi feladatok elvégzésére is alkalmasabb legyen.

Sajnos manapság ez utóbbi kettő egyre jobban feledésbe merül és a testépítőket csak az izom felszedése érdekli, aminek következtében túlterhelik a szervezetet, egyoldalúvá válik az edzésük, és ha fejlődésük lelassul hajlamosak mindenféle, nem bevizsgált, bizonytalan eredetű táplálék-kiegészítőt használni, viszont az edzésükön nem változtatnak. Ezért ugyanúgy hajlamosak a megbetegedésre, mint az átlagember, izomzatuk pedig semmire sem jó, csak a látvány a cél.

A kezdő testépítők fejlődése eleinte gyors, ugrásszerű – hiszen szinte a nulláról indulnak, majd lelassul, stagnál. Fejlődésük gyorsítása érdekében sajnos ilyenkor attól sem riadnak vissza, hogy szintetikus gyógyszerszármazékokat (hormon) tartalmazó készítményeket szedjenek, amelyekkel rövidtávon látványos eredményeket érnek el, de komoly egészségkárosító hatásukat - hormonháztartás felborul, ízületi szalagok merevebbé válnak, csontok kevésbé lesznek rugalmasak, keringési rendszer hatékonysága csökken, stb. – csak évekkel később szembesülnek.

Ilyen szempontból a testépítők két típusát különböztetjük meg: az előbb említettek a nagy többséget alkotják, ők az átlagos testépítők, akik kimmersz edzőtermekbe járnak, nagy hatással van rájuk a média és a különböző reklámok, rossz szokásokat vesznek fel és sajnos szinte mindig félreviszik a kezdőket a "jó tanácsaikkal".

A másik csoport az úgynevezett kemény mag, ők csupán a testépítők 4-5%-át adják. Gyakran nem is edzőtermekben edzenek, hanem otthon kialakított helyen. ŐK adják a sport elitjét, igazán hatásos módszereket alkalmaznak, amik nagyban különböznek attól, amit az edzőtermekben láthatunk.

## **Hírességek**

Arnold Schwarzenegger

Lee Haney

Ronnie Dean Coleman, Steve Reeves, Shawn Ray, Phil Heath, Kai Greene, Jay Cutler

Bitter István, Kiss Jenő, Lantos János, Kupcsik László, Németh István (Steve Namat), Tóth Dániel

## Súlyzós edzés

Az első időszakban az újfajta mozgások megtanulására összpontosít a szervezet, azaz igazából nem nő az izom, csak megtanul megfeszülni. Ezzel az idegi tanulási folyamattal együtt jár az is, hogy az izom képes lesz több erőt kifejteni. Ez a fázis 6-8 hétig tart, az izmok ezután kezdenek el látványosan növekedni, feltéve, ha megkapják az épüléshez szükséges fehérjeadagot. Előfordulhat, hogy több idő telik el a növekedés megindulásáig, mert amíg csak lehet, addig a szervezet az idegi alkalmazkodást, és nem az izomépitést szorgalmazza.

Az edzés lényege, hogy stimuláljuk az izmokat arra, hogy tápanyagokat vegyenek fel. Az edzésterhelés hatására az éppen edzett izomban található szénhidrátok kiürülnek, mert ezt használjuk üzemanyagnak, valamint a fehérjeszerkezet sérül. Így az izomban fehérje- és glikogénhiány lép fel. Edzés után azonnal elkezdődik a tápanyagok felvétele, ezért nagyon fontos megfelelően táplálkozni. A terhelés hatására az izom kompenzál, több tápanyagot vesz fel, mint amennyit leadott. Minél több tápanyag van az izomban (minél több fehérje épül be, és minél több szénhidrátot tárol) annál nagyobb lesz az izom. Ehhez a terhelést hosszú távon növelni kell – egyre nagyobb súly, nagyobb intenzitás. A testépítők edzése edzetségi szinttől függően heti egy vagy kétszeri edzését engedi meg az izmoknak. Az edzésprogramok eszerint vannak elosztva. Hetente 3-4-5, versenyzői szinten 6 napot edzenek úgy, hogy napi 1-2-3 izomcsoportot mozgatnak meg. Az edzés a közhiedelemmel ellentétben nem tart órákig, egy megfelelően – kevés pihenővel – végzett edzés 45-90 perc időtartamú. A testépítők két ciklusban edzenek: 1. tömegnövelés, és 2. szálkásítás, szakszerűbben „diétás ciklus”.

A tömegnövelés során igen nagy mennyiségben visznek be szénhidrátokat és nagy mennyiségű, de a diétához képest kevés fehérjét. A diéta során ez az arány megfordul, lecsökken a szénhidrát és növekszik a fehérje mennyisége. Az edzés a közhiedelemmel ellentétben nem változik. Tömegnövelés során igyekeznek a lehető legnagyobb súlyt használni – de nem a súly összmennyiségére, hanem az izmot érő terhelésre koncentrálva. Ún. „szálkásító” edzés nincs. Régebben tartotta magát az a tévhit, hogy kevés súllyal, sok ismétlést végezve lehet zsírt égetni, de ez egy butaság. Durva példával: ha x tömegű izom y terheléstől (z kiló súllyal végzett edzéstől) jött létre, ha a terhelést csökkentjük, testünk érzékeli, hogy nincs szükség akkora izomra és leépíti. (A test állandóan szabályozza önmagát.) Így ezzel a módszerrel csak izmot veszítünk, ahelyett, hogy zsírt veszítenénk. Bár kétségekívül, diétás időszakban, vagy esetlegesen már verseny előtti időszakban, az edzések intenzitása nem viszonyítható a tömegnövelési időszakban végzett edzéssel. (A szervezet legyengültebb, és kisebb súlyokkal tudunk csak edzeni.)

A diétás periódusban ún. aerob edzést végeznek a testépítők, amely alkalmas a zsír eltüntetésére.

## Aerob edzés

Olyan mozgásforma, amely egyszerre mozgatja meg a nagy izmokat – a láb mindenképpen a mozgás alapja – de alacsony intenzitással, ezáltal nem okoz az izmokban a súlyzós edzéshez hasonló terhelést, glikogénürülést stb. A folyamat lényege az egyenletes, monoton edzés, például tempós gyaloglás, egyenletes terheléssel. Ilyenkor nagyon hamar átáll a test arra, hogy a zsírokat használja energiaforrásnak, mert van idő arra, hogy az amúgy időigényes aerob folyamatokat a zsírok zsírsavakká bontását stb. elvégezze, mivel nincs hirtelen, gyors, intenzív izommunka. A terhelést úgy kell beállítani, hogy ne legyen a pulzus magas, max. 130, mert a magasabb pulzus már átesik kardió tartományba. Ez a zsírégető edzés. Aerob edzés a gyaloglás gépen vagy gyalog, a futás (az edzetteknek, akinek nem emelkedik meg a pulzusa), ellipszistréner, bicikli, stb.

## **Az izomfejlesztés 7 alapszabálya**

1. Bemelegítés: Alaposan melegíts be!
  2. Koncentráció: A szabályos végrehajtásra koncentrálj! A gyakorlatoknál mindig az adott izomra összpontosíts: figyelemmel kövesd végig a fokozatos megfeszülését, a mozdulat végén maximálisan feszítsd meg, majd fokozatosan ernyeszd el.
  3. Segítségkérés: Nagy súlyok emelése esetén kérj segítséget!
  4. Biztonság: Tegyél szorítót a súlyzórúd végére!
  5. Légzés: Ne tartsd vissza a lélegzetet súlyemelés közben!
  6. Higiénia: Mindig használj törülközőt a gépeken!
  7. Pihenés: Tartsd be az izmok passzív pihenési idejét két egyforma izomcsoport edzése között!
- Tehát egy edzésen 2-4 izomcsoportot kell megedzeni, 10-15-féle gyakorlattal, mindig a nagyobb izommal kezdve az edzést.

Fontos még az izmok megdolgoztatásánál a szimmetrikus edzés. Ez érvényes a jobb és a bal oldal, az elülső és hátulsó, a hajlító és a feszítő izmok egymás utáni edzésére.

## **A testépítés 6 fontos alapszabálya**

- 1.szabály  
Naponta legalább ötször kell étkezni, két-három óránként. A szervezetedet így folyamatosan el lehet látni aminosavakkal és szénhidrátokkal. Ez szükséges mindenképp a növekedéshez.
- 2.szabály  
Elsősorban az összetett, alapgyakorlatokra kell helyezni a hangsúlyt, mint a guggolások, nyomások. Így több izomcsoport is egyszerre dolgozik, de nem szabad megfélekedni arról, hogy teljesen le is fáradjanak.
- 3.szabály  
Egy edzésen maximum 30 sorozatot szabad végezni összesen. A kevesebb még jobb. Ez azért fontos, mert túledzett állapotban nem nő a tömeg.
- 4.szabály  
Egymás után nem célszerű két napnál többet edzeni. Pihentetni kell az izomzatot és az idegrendszert is. Az izom ugyanis a pihenés alatt, a regeneráció során épül, nem edzés közben.
- 5.szabály  
Edzés után rögtön fehérje turmix elfogyasztása javasolt (némi szénhidráttal megspékelve), hogy maximális legyen a felszívódás és beépülés.
- 6.szabály  
Kerülni kell az idegeskedést, mert az utat nyit a katabolikus, vagyis lebontó folyamatoknak.

## **A testépítés kellékei**

Megkülönböztetünk egykezes és kétkezes súlyzókat, rövid (10kg), francia (10kg) és hosszú (20kg) súlyzó rudat. Vannak egy-egy izmot vagy izomcsoportot megdolgoztató funkcionális csigás kondicionáló gépek, melyekhez különböző alakú fogantyúk vannak. Ezenkívül szükséges még az edzéshez a húzódkodó és a tolódkodó keret, a fekvőnyomópad, a szivacszőnyeg, a seprűnyél és a marokerősítő gumikarika. Szükséges lehet még egy pár edzőkesztyű is, hogy a súlyzó rudak fogása miatt ne alakuljanak ki durva bőrkeményedések a tenyereden a kesztyű két szivacsdarabbal is helyettesíthető. Ajánlott még egy stopperórát is beszerezned, az a legjobb, ha az egyben pulzuszámoló is.

## **Táplálkozás**

A táplálkozás ebben a sportban erősen meghatározó. A testépítők tápláléka jó minőségű, feldolgozatlan, természetes élelmiszerekből áll, amelyek tápértékét (fehérje, szénhidrát és zsírtartalmát stb.) pontosan beállítják.

A legfontosabb tápanyagforrások:

### **makrotápanyagok:**

fehérje: csirkemell, pulykamell, marhahús, hal, sovány túró, tojás

szénhidrát: rizs, főtt krumpli, zabpehely, teljes kiőrlésű tészta, zöldség, hüvelyesek, zsír, lenmagolaj

### **mikrotápanyagok:**

vitaminok és ásványi anyagok: komplex táplálékkiegészítők  
A testépítő sportolók az összes tápanyagforrásból az átlagemberhez képest sokkal többet fogyasztanak.

### **Táplálékkiegészítők:**

A táplálékkiegészítők koncentrált tápanyagok, kapszulás vagy por kiszerelésben. A közhiedelemmel ellentétben nem károsak és semmi különös vagy illegális nincs bennük, sima élelmiszeripari készítmények. Segítségükkel egyszerűbben lehet nagy mennyiségű tápanyagot bevinni, ugyanis emésztésük egyszerű és semmi felesleges anyagot nem tartalmaznak, tehát célirányosan azt a tápanyagot adják, amire éppen szükség van. Elősegítik olyan tápanyagok bevitelét, amelyekből nem tudunk elegendőhöz jutni pusztán a rendszeres étkezéssel (pl. vitaminok, ásványi anyagok), másfelől pedig bizonyos speciális célokat is szolgálhatnak, amiket a szilárd élelmiszerekkel nem tudunk megvalósítani. Utóbbira a legalapvetőbb példa az edzés utáni tejsavófehérje turmix, ami azt a célt szolgálja, hogy az izmaink edzés után a lehető leggyorsabban fehérjéhez jussanak. Erre a célra a tejsavófehérje a legmegfelelőbb, semmilyen más táplálékkal nem tudjuk ilyen gyorsan az izomépüléshez szükséges aminosavakat az izmainkhoz juttatni.

## Versenyek

A testépítés célja lehet versenyekre felkészülés, a saját korlátok ledöntése, vagy csak simán egy izmos, esztétikus test kialakítása. Bármelyiket is választja az ember, rögzös út vezet hozzá, ami megpróbáltatásokkal és kemény munkával telinek ígérkezik. A sportolók célja, hogy minél alacsonyabb legyen a testükben a zsír aránya, miközben az izmok minél nagyobb méretére törekednek. Ehhez úgynevezett "progresszív terhelésű edzést" végeznek. Ez annyit jelent, hogy a fejlődéssel egy ütemben folyamatosan növelik a súlyokat - a folyamatosan növekvő terhelés nélkül az izomnövekedés stagnálna.

A profi szintű testépítés azonban ennél jóval több komponensű: nem elég összeállítani egy megfelelő súlyozós edzéstervet, mellette szigorú szabályok szerint kell élni a hétköznapokat. A fejlődés nagyon sokszor azért marad el, mert a sportoló nem a terheléséhez illeszkedő étrendet követ. A tudatos fehérje- és szénhidrátdús étkezés elengedhetetlen, előfordul azonban, hogy még ez sem hozza a várt eredményt. Ekkor jönnek a képbe a különböző táplálékkiegészítők, vagy akár a szteroidok is.

A testépítő versenyeken semmiféle "sporttevékenység" nincs, tehát nem fizikai teljesítményt hasonlítanak össze. Ez egy esztétikai sport, ahol a megfelelő esztétikai tulajdonságokat kőkemény edzéssel és diétával érik el.

Valójában mérlegelés és/vagy magasságmérés van, aminek célja – mint bármely más sportban – a sportolók kategóriákba sorolása súlycsoport vagy magasság szerint. Lehetnek ezenkívül speciális kategóriák, például nyílt, súlykorlátos (adott magassághoz megadott maximális testsúly), korhatáros (junior, masters), nemek szerinti kategóriák, stb. A testépítő versenyen a versenyzők versenyformában vannak, amely kicsit több a köznyelv szerint népszerűen „szálcásnak” nevezett állapotnál, szakmai berkekben ezt „száraz” állapotnak mondják, legalábbis a jól felkészült versenyzőknél. Ennek jelentése nem kevesebb, mint hogy a versenyzőn sem fölös zsír, sem víz nem látható. Ezt az állapotot a verseny napjára időztetik a versenyzők és már másnapra sem tartható meg. Szükségessége abban áll, hogy ebben az állapotban tudják a bírók értékelni a munkát, a vízzel-zsírral fedett test izomzata ugyanis nem látható.

A versenyeken 3 forduló van:

1. szimmetria forduló: ebben a fordulóban a versenyzők arányosságát nézik. Ez sok mindent magába foglal: az izmok egymáshoz képest meglévő arányossága (az alsó- és felsőtest izomzatainak aránya az izmok méretének megfelelő arányossága), de még a genetikai tényezők, mint váll-csípő szélesség, végtagok hossza, alsó-felsőtest hossz aránya, izomtapadások helye, izmok hossza is számít. Mindezt a Leonardo Da Vinci-féle aranymetszéses testarány alapján ítélik meg. Genetikai adottságok alapján bizonyos versenyzők előnyben vannak: ezeken a tulajdonságokon semmiféle edzéssel nem lehet változtatni.

A szimmetria fordulóban 4 alapfordulat alapján pontoznak.

2. izmossági forduló: itt az izmok nagysága, egyes izmok fejlettsége vagy fejlettségének hiánya, izomsűrűség, szárazság a döntő. A szárazság alap, két kb. egyforma izomzatú versenyző közül mindig a szárazabb győz, a látványosan „fedett” versenyző mindig hátrányba kerül. Ebben a körben értékelik az izomzat egyes részeinek fejlettségét és az össztömeget, a szeparáltságot, szárazságot, mélységet, érettséget.



Az izmossági fordulóban 7 kötelező póz alapján pontoznak.

3. szabadpóz forduló: ebben a fordulóban egy saját koreográfiára, zenére előadott "kürt" kell bemutatni a kötelező pózok és egyéb szabadon kitalált pózok használatával. A versenyzőnek egyéniségéhez, felkészültségéhez méltó szabadpózt kell bemutatni, lehetőleg szórakoztató módon. (Ez a show-része a versenyeknek.) A szabadpóz értékelésénél a bírák figyelembe veszik a testi adottságokat is, tehát hiába jó pózoló valaki, ha nem megfelelően felkészült, nem nyerheti meg ezt a fordulót. (Tehát az első két fordulóban utolsó helyezett hiába a legjobb szabadpózt adja elő, nem lehet első). Azonban az esetleges genetikai hátránya miatt hátrányban levő versenyző ebben a fordulóban kompenzálhatja például strukturális veleszületett hibáit. A bírók értékelése szakmai alapokon nyugszik, de valójában egyszerű: helyreponozás van és azt pontozzák mindig előbbre, aki jobban néz ki. A verseny színpadon folyik, megfelelő világítás mellett, a versenyzők speciális barnító krémet használnak, mert az erős fény fehérnek mutatja enélkül a bőrt. A versenyzők ún. pózokat mutatnak be, amelyek során a testük összes látható izmát megfeszítik és igyekeznek a legelőnyösebb beállásban a legjobb formát mutatni. Ez nagy állóképességet követel, különösen az erős fény okozta hőség és a dehidratáció miatt. A pózolás sok múlik, ezt is meg kell tanulni: hiába jó izomzatú valaki, ha nem tudja jól megmutatni, a bírónak pedig nem találgatniuk kell, hanem a látottakat értékelni.

A testépítő versenyzéshez tehát a következők szükségesek:

- anyagiak
- megfelelő edzésmúlt
- táplálkozási ismeretek magas szinten
- edzéselmélet-gyakorlati ismeretek
- diéta és verseny-felkészülési ismeretek, beleértve a víztelenítést is
- zene választása
- színpadi viselkedés, pózolás betanulása és gyakorlása
- szabadpóz betanulása átkötésekkel, zenével szinkronban
- barnítás

Magyarországon két testépítő versenyszezon van, a tavaszi és az őszi melyek közül az őszi a nagyobb. Az ország legnagyobb testépítő versenye a Superbody, amelyet általában novemberben rendeznek meg. A világon sok testépítő szövetség van, amelyek közül a legerősebb, legszínvonalasabb és legproblémásabb az IFBB. A sportág amatőr és profi szinten működik, profi versenyző az lehet, aki valamilyen módon kvalifikál: egy erre alkalmas bajnoki címet megszerez. Jelenleg az IFBB, és a WABBA szövetségek rendelkeznek profi szekcióval, a PDI egy önálló profi szövetség volt, amíg 2008-ra meg nem szűnt és a múltban a NABBA szövetségnek voltak profi versenyzői. A státusz önmagában különösebb előnyt nem jelent anyagiak terén, inkább az elvileg magasabb színvonal miatt plusz költség, de ezek a versenyek általában pénzdíjasak az élen végzettek számára. Nem jár fizetéssel, mint más sportágakban. A profi versenyzői státusz a rosszabb versenyzők közül színvonalban sem jelent feltétlenül jobbat, az amatőr világbajnokságon illetve Európa-bajnokságon például nagyon erős a mezőny és ma már például IFBB-ben egy nemzeti bajnoki címmel is profi kártyát lehet szerezni, ellentétben az 1980-as évekkel, amikor világbajnoki cím kellett hozzá. Itt nincs súlycsoport, csak abszolút kategória, így jellemzően a nagyobb tömegű versenyzők lépnek profivá, vagy a genetikailag nagyon jó adottságokkal rendelkező alacsonyabb versenyzők. Míg amatőr versenyeken 65 kilós súlycsoport is van, profiban a versenyzők testsúlya 90, de inkább 100 kilónál kezdődik, és nem ritkán eléri a 130 kg-ot.

A legnagyobb verseny a testépítésben az évenként megrendezett Mr. Olympia, az IFBB profi szekciójának legfőbb rendezvénye. Magyarok közül a magyar származású, de amerikai állampolgárságú Szkalák Kálmán indult Mr. Olympián 1978-ban, a hazai versenyzők közül Kiss Jenő kvalifikált, de adminisztrációs hiba miatt nem tudott indulni. Németh István 2010-ben kvalifikált, az Olympián a 202 font alatti kategóriában tizenötödik helyezést ért el. **Iris Kyle** minden idők legnagyobb női testépítője lett. Már csak azért is megdönthetetlen a rekordja, mert a 2014-es volt az utolsó **Ms. Olympia**. A Ms. Olympiára Szikszay Gabriella kijutott. Jelenleg Wings of Strength Rising Phoenix World Championships néven létezik a Ms. Olympia „utódja”, amelyet **Margaret Martin** nyert először. Jelenleg a Mr. Olympián az Amatőr Világbajnok és a Profi GP-ken kvalifikált (általában 1-3 helyezett) versenyzők indulhatnak.

Arnold Schwarzenegger hétszer nyerte el a Mr. Olympia címet - és nem a Mr. Universumot, ahogy a sajtó terjeszti – amelyre ő is amatőr világbajnokként (Mr. Universum) kvalifikált először. (Akkoriban a különböző szövetségek világbajnokai indulhattak az Olympián – ma már az IFBB a más szövetség versenyein indulókat kizárja még a nemzeti szinten is.) Ő hozta be a köztudatba az 1970-es években ezt az akkor már régóta – de szűk réteg által – művelt sportot.

Arnold Schwarzenegger rekordját Lee Haney döntötte meg az 1980-as években, 1990-es évek elején, majd az ő rekordját minden idők legnagyobb testépítője, Ronnie Coleman állította be, aki 2005-ben szerezte meg nyolcadik címét, 2006-ban azonban sokak szerint kétséges bíráskodással második lett, 2007-ben pedig sérülései miatt a negyedik helyen végzett és a sérülésekből fakadó javíthatatlan szimmetria problémái miatt visszavonult. A 2006-2007. évi Mr. Olympia cím birtokosa Jay Cutler, majd 2008-ban a régóta az élvonalban levő, a tömeggel szemben az esztétikusabb stílust képviselő Dexter Jackson lett a bajnok, ezzel megtörve a hagyományos méretorientált trendeket. 2009-ben Jay Cutler visszaszerezte a címet, ami nagy fordulat, mert nem volt még olyan versenyző, akinek ez sikerült. Majd 2010-ben is megtartotta. 2011-ben megverte őt barátja, Phil Heath, aki a 2012-es Olympiát is vitte. Jay már nem indult, de végre szoros volt a verseny és a top 3-ban kitűnő genetikájú versenyzők léptek színpadra.

## A testépítés szakszavai

Gyakorlattípus - egy adott izom edzésére szolgáló gyakorlat (pl. emelés, nyomás, húzás, tolás). Két gyakorlattípus közt 1 perc aktív pihenőidő van.

Ismétlés - a gyakorlatok adott számú ismétlése. Az ismétlések közt fél másodperc aktív pihenőidő van, ez a súly pihentetése.

Sorozat - adott számú ismétlések összessége. A sorozatok közt 30-60 mp aktív pihenőidő van.

Az izmok pihentetésének két típusa van. Az aktív mely a gyakorlattípusok és sorozatok közben lévő pihenőidőt jelenti, illetve a passzív, mely egy izomcsoport újbóli edzéséig eltelt idő.