

## Az erőemelés

Az erőemelés nem túl népszerű sportág, sokatok valószínűleg még nem hallott róla, én viszont már több mint egy éve foglalkozom vele. Szeretnék róla egy keveset írni, hogy mások is lássák, milyen nagyszerű ez, és hátha valakinek szintén meghozom hozzá a kedvét. Elsősorban: az erőemelés és a súlyemelés nem ugyanazt jelenti. Ugyan nagyon hasonlítanak, de míg az erőemelésben három főbb gyakorlat van - a guggolás, a fekvenyomás, illetve a felhúzás -, addig súlyemelésben csak két elem van - a szakítás és a lökés.

### Edzések

Edzéseken általában a gyakorlatokra koncentrálunk, de mellette egyéb feladatokat is végzünk, hogy erősítsük az izmainkat. (pl. felülés, bicepsz gyakorlatok)

### Csapattársaim:

Alföldi Bianka

Bauer Laura

Paranai Laura (Európa-bajnok)

### Legközelebbi versenyem:

Kazincbarcikán, január 27-én volt a következő fekvenyomó versenyem, amin a Váci Mihály Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégiumot képviseltem, és 4. helyezést értem el.

Szkiba Dorina 9.ny

