

Otthoni kezdő edzésterv

1-2. HÉT

A gyakorlatokhoz leírást és a helyes kivitelezéshez útmutatót a www.arnica.info.hu címen a gyakorlatok menüben találsz, a következő jelszó használatával: Arnicaedzes2018

BEMELEGÍTÉS

Minden edzés előtt elvégzendő – két kört csinálj belőle!

Jumping jacks: 40 db

Helyben futás sarokérintéssel 20 mp, magas térdemelés 10 mp x 3

Mountain climber: 40 mp

Burpees: 10 db

HÉTFŐ			KEDD	SZERDA			CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK			SZOMBAT - VASÁRNAP
GYAKORLAT NEVE	ISMÉTLÉS	SOROZAT		GYAKORLAT NEVE	ISMÉTLÉS	SOROZAT		GYAKORLAT NEVE	ISMÉTLÉS	SOROZAT	
LÁB			pihenőnap	LÁB			pihenőnap	LÁB			pihenőnap
Guggolás	20 db	3x		Padra fellépés váltott lábbal láb felhúzással	1 perc	3x		Kitörés hátra	10 db	3x	
Kitörés előre	10-10 db			Guggolásból felugrás	15 db			Kitörés oldalra	10 db		
Guggolás	20 db			Bolgár guggolás	10-10 db			Guggolásban oldalra sétálás szalaggal	1 perc		
Lábujjhegyre emelkedés	20 db			Guggolásban faltámasz	45 mp			Guggolás szalaggal	20 db		
HÁT				HÁT				HÁT			
Fűrészelés kézisúlyzóval	12 db	3x		Döntött törzsű evezés kézisúlyzóval	12 db	3x		Fűrészelés kézisúlyzóval	12 db	3x	
Bird dog folyamatosan oldal csere	1 perc	3x		Törzsfeszítés talajon	15 db	3x		Lapocka közelítés törzsfeszítéssel	15 db	3x	
MELL				MELL				MELL			
Könnnyített fekvőtámasz	15 db	3x		Fekvenyomás kézisúlyzóval	12 db	3x		Tárogatás	12 db	3x	
VÁLL			VÁLL			VÁLL					
Válltól nyomás egykezes súlyzóval	15 db	3x	Oldalemelés állva	12 db	3x	Arnold nyomás	12 db	3x			
BICEPSZ			BICEPSZ			BICEPSZ					
Karhajlítás kézisúlyzóval váltott kézzel	10-10 db	3x	Páros karral karhajlítás kézisúlyzóval	12 db	3x	Karhajlítás kézisúlyzóval váltott kézzel	12 db	3x			
TRICEPSZ			TRICEPSZ			TRICEPSZ					
Könnnyített tolózkodás	10 db	3x	Karnyújtás ülve fej fölött kézisúlyzóval	12 db	3x	Karnyújtás térdelve padon támaszkodva	12 db	3x			
HAS			HAS			HAS					
Hasprés	20 db	3x	Plank	40 mp	3x	Russian twist	30 mp	3x			
Ferde hasprés	20 db		Ferde plank	40 mp		Könnnyített lebegő ülés	30 mp				

EDZÉS ELKEZDÉSÉNEK FELTÉTELEI:

- Az edzés nem személyre szabottan neked készült, ezért ennek tudatában figyelj a tested reakcióira!
- Az edzéseket saját felelősségre végezd, a sérülések elkerülése érdekében megfelelően pihent állapotban kezdj neki a testmozgásnak!
- A bemelegítést, nyújtást sose hagyd ki!

- Csak megfelelő egészségi állapotban eddz. Amennyiben bármilyen erőnléti befolyásoló állapottól szenvedsz, különös tekintettel: fertőző betegségekre, keringési zavarokra, szív- és érrendszeri panaszokra, ne kezd el az edzésprogramot!
- Gyógyszeres, alkoholos vagy kábítószeres befolyásoltság alatt, után az edzés végzése tilos!
- Amennyiben orvosi kezelés alatt állsz, kérd ki orvosod tanácsát az edzésprogram elkezdéséről.



Otthoni kezdő edzésterv

3-4. HÉT

A gyakorlatokhoz leírást és a helyes kivitelezéshez útmutatót a www.arnica.info.hu címen a gyakorlatok menüben találsz, a következő jelszó használatával: Arnicaedzes2018

BEMELEGÍTÉS

Minden edzés előtt elvégzendő – két kört csinálj belőle!

Jumping jacks: 40 db
Helyben futás sarokérintéssel 20 mp, magas térdemelés 10 mp x 3
Mountain climber: 40 mp
Burpees: 10 db

HÉTFŐ			KEDD	SZERDA			CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK			SZOMBAT - VASÁRNAP
GYAKORLAT NEVE	ISMÉTLÉS	SOROZAT		GYAKORLAT NEVE	ISMÉTLÉS	SOROZAT		GYAKORLAT NEVE	ISMÉTLÉS	SOROZAT	
LÁB			pihenőnap	LÁB			pihenőnap	LÁB			pihenőnap
Csípőemelés talajon labda összeszorítása	20 db	3x		Kitörésből felugrás	10-10 db	3x		Kitörés előre	10-10 db	3x	
Csípőemelés talajon egy lábbal	10 db			Guggolásból felugrás	15 db			Kitörés oldalra	10-10 db		
Lábemelés oldalfekve	20 db			Guggolás	20 db			Guggolás	20 db		
Lábemelés hátra térdelőtámaszban	20 db			Lábujjhegyre emelkedés	20 db			Padra fellépés váltott lábbal	15-15 db		
HÁT				HÁT				HÁT			
Fűrészselés kéziszűzővel	12 db	3x		Döntött törzsű evezés kéziszűzővel	15 db	3x		Fűrészselés kéziszűzővel	10 db	3x	
Bird dog tartás	30 mp	3x		Törzsfeszítés talajon váltott kéz láb mozgató	15-15 db	3x		Lapocka közelítés törzsfeszítéssel	15 db	3x	
MELL				MELL				MELL			
Fekvőtámasz padon	12 db	3x		Fekvőtámasz	5 db	4x		Könnnyített fekvőtámasz	10 db	4x	
VÁLL			VÁLL			VÁLL					
Oldaltartásban tartás	1 perc	3x	Állhoz húzás	12 db	3x	Oldaltartásban rotálás	40 mp	3x			
BICEPSZ			BICEPSZ			BICEPSZ					
Karhajlítás páros kézzel	12 db	3x	Karhajlítás váltott kézzel	12 db	3x	Karhajlítás páros kézzel	12 db	3x			
TRICEPSZ			TRICEPSZ			TRICEPSZ					
Tolózkodás hátsó támaszban	12 db	3x	Karnyújtás fej fölött	12-12 db	3x	Szűk könnyített fekvőtámasz	12 db	3x			
HAS			HAS			HAS					
Nyújtott lábas ferde felülés	15-15 db	3x	Fekve váltott lábemelés	30 mp	3x	Csípőemelés fekeve	20 db	3x			
Emelt lábas hasprés	20 db		Bicikliző mozdulat fekeve	30 mp		Hasprés	20 db				

EDZÉS ELKEZDÉSÉNEK FELTÉTELEI:

- Az edzés nem személyre szabottan neked készült, ezért ennek tudatában figyelj a tested reakcióira!
- Az edzéseket saját felelősségre végezd, a sérülések elkerülése érdekében megfelelően pihent állapotban kezdj neki a testmozgásnak!
- A bemelegítést, nyújtást sose hagyd ki!

- Csak megfelelő egészségi állapotban edd. Amennyiben bármilyen erőnléti befolyásoló állapottól szenvedsz, különös tekintettel: fertőző betegségekre, keringési zavarokra, szív- és érrendszeri panaszokra, ne kezd el az edzésprogramot!
- Gyógyszeres, alkoholos vagy kábítószeres befolyásoltság alatt, után az edzés végzése tilos!
- Amennyiben orvosi kezelés alatt állsz, kérd ki orvosod tanácsát az edzésprogram elkezdéséről!

