

Alap edzésterv kezdőknek

Ha még kezdő vagy a súlyzós edzés világában, de szeretnéd, hogy izmaid nagyobbak, formásabbak legyenek, **használd az alábbi edzéstervet 4-6 hétig**, hetente háromszor. Az egyes edzésnapok között tarts legalább egy pihenőnapot, hogy tested megfelelően regenerálódhasson.

Segítségével **megtanulhatsz a testépítés alapgyakorlatait**, azoknak helyes végrehajtását, szervezetedet felkészítheted a későbbi intenzívebb terhelésre. Ebben az időszakban az izmok vastagsága szinte semmit nem változik, ez teljesen normális, viszont az erő rohamosan nő, szinte edzésről-edzésre.

A kezdő edzésterv célja:

- alap állóképesség megszerzése
- rendszeres edzéshez szoktatás
- az alapgyakorlatok mozgáskoordinációjának elsajátítása

Változások a szervezetben:

- izmok idegi szabályozása javul, új ideg-izom kapcsolatok jönnek létre
- izmok kapillarizációja (erezettsége) javul
- jobb oxigén és tápanyag ellátás
- szív térfogata nő, egy összehúzódásra a szívizom nagyobb vérmennyiséget tud továbbítani, ezáltal gazdaságosabb lesz a működése, csökken a nyugalmi pulzusszám
- tüdő oxigénfelvevő és a szervezet oxigén-hasznosító funkciója javul

Nem használtál még szabadsúlyt, esetleg még tartasz a használatuktól? Erre a célra találták ki a kötött pályás edzőgépeket, amik segítségével el tudod sajátítani a gyakorlatok mozgásanyagát, felkészülve a szabadsúlyok használatára.



Kezdő edzésterv kötőpályás edzőgépeken:

4x14-16 Lábtoló

4x16-18 Hipernyújtás

4x16-18 Húzódkodás széles fogással

4x14-16 Mellről nyomás ülve

4x14-16 Vállból nyomás gépen

4x12-14 **Bicepsz gépen**

4x12-14 **Tricepsz gépen**

4x20-30 Hasprés 2.

Amennyiben már úgy érzed megtanultad a kötőtpályás gépeken az egyes gyakorlatok végrehajtását, térj rá a szabadsúlyos gyakorlatokat tartalmazó edzéstervre.

Használhatod ezt az edzéstervet akkor is ha újrakezdő vagy. Ha valamilyen oknál fogva ki kellett hagynod az edzésből három vagy annál több hetet, célszerű ezzel az átmozgató edzéstervvel kezdeni, mielőtt visszatérsz az intenzívebb edzésekre.

Kezdő edzésterv szabadsúlyokkal:

4x14-16 Guggolás

4x16-18 Hipernyújtás

4x16-18 Mellhez húzás széles fogással

4x14-16 Fekvenyomás vízszintes padon

4x14-16 Mellről nyomás ülve

4x12-14 Bicepsz állva rúddal

4x12-14 Csigás letolás kötéllel