Diétás edzésterv kezdőknek

1.NAP

Mindannyian tisztában vagyunk azzal a ténnyel, hogy a diéta sikere 70%-ban az étrendünkön múlik. Az edzés viszont nagyban hozzájárul az elhasznált kalóriamennyiséghez, ami jelentősen fokozza a fogyást.

Ha nyárra szeretnéd magad formába hozni, ideje nekiállni nem csak a diétának, de az edzésnek is. Íme, egy kis segítség!

A sikeres fogyáshoz célszerű minden nap mozogni legalább fél órát. Ennek szellemében most egy 6 napos edzéstervet olvashatsz, ami napi fél óra alatt elvégezhető. Egy pihenőnap pedig rendelkezésre áll, hogy szabadon választott mozgással (pl. kirándulás) tölthesd el!

Hétfő:

aerob nap: kedved és lehetőséged szerint fél óra tempós séta, taposás, ellipszis tréner, kocogás a feladat

2.NAP

Kedd:

mell-bicepsz edzés



bemelegítés (5 perc)

3x15 Nyomás döntött padon kézisúlyzóval

4x12 Tárogatás egyenes padon

3x12 Bicepsz francia rúddal

4x12 Bicepsz állva rúddal

3x20 Hasprés 2.

3x15 szuperszettben Lábemelés hanyattfekvésben

levezetés, nyújtás

3.NAP
Szerda:

aerob nap: akárcsak hétfőn

4.NAP
Csütörtök:

<u>váll-tricepsz edzés</u>

bemelegítés (5 perc)

4x12 Vállból nyomás ülve súlyzóval

3x12 Döntött törzsű oldalemelés csigán

3x12 Csigás letolás egyenes rúddal

3x12-12 Karnyújtás kötéllel fej felett 1.

3x20 Hasprés 3.

szuperszettben 3x15 Lábemelés talajon hátra

levezetés, nyújtás

5.NAP
Péntek:

aerob nap, szokás szerint

6.NAP
Szombat:

hát-láb edzés

bemelegítés (5 perc)

3x12 Guggolás

3x20 sétálós Kitörés 2.

3x12 Nyakhoz húzás széles fogással

3x15 Csigás evezés ülve

3x12 Hipernyújtás

3x20 Álló vádli gépen

7.NAP
Vasárnap: pihenőnap

Az ismétlésszámok alapján tudod a megfelelő súlyokat kiválasztani. Ez néhány edzést igénybe vesz, míg megtalálod a megfelelő súlyt, de figyelj oda a fokozatosságra és a szabályos végrehajtásra! Nem

kell egyből a legnagyobb súlyzókhoz szaladni. Meg kell szoktatni az ízületekkel és izmokkal az újfajta terhelést. Ha sietteted a folyamatot, hamar sérülés lehet a vége, ami hosszú időre is meggátolhat az edzésben. Az a megfelelő terhelés, amellyel a gyakorlatot elvégezve a legutolsó sorozat egy-két utolsó ismétlése már nem megy szabályosan, csak némi rásegítéssel, „csalással”.

Kezdőknél fontos kiemelni a bemelegítés és a levezetés-nyújtás szerepét. Ezeket sose hanyagold el, mert segítenek a ráhangolódásban és a regenerációban is, ami fontos lesz a következő edzés és a sikerélmények miatt is.

Edzések után ne feledkezz meg a fehérje turmixról, ami az izomépítés és a zsírégetés alapvető fontosságú kiegészítője!

Jó edzést!

BioTech USA