BioTechUSA

Kezdő edzésterv heti 2-3 edzéshez gépeken

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

Segítségével megtanulhatod 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 kötöttpályás edzőgépeken:

4x14-16 - Lábtoló

4x14-16 - Húzódzkodás széles fogással

4x14-16 - Fekvenyomás keretben döntött padon

4x14-16 - Mellről nyomás keretben

4x16-18 - Hipernyújtás

4x20-30 - Hasprés 2.

A fenti gyakorlatokat végezd el egy héten 2-3 alkalommal! Jó edzést!