

Kezdő edzésterv konditermi edzéshez

Ha egyelőre még inkább ismerkedsz a konditermi edzések világával, de szeretnél már most helytállni, ezt az edzéstervünket biztosan szeretni fogod! Olyan gyakorlatokat kombináltunk, amelyek remekül átmozgatnak, a kezdők erőnléti állapotának megfelelő kihívást jelentenek, ugyanakkor még nem megerőltetőek. Megismertetünk egyúttal egy olyan edzés struktúrával, amelyben a bemelegítés, a levezetés és a nyújtás is fontos szerepet kap. Később - ha már elérkezettnek látod az időt, hogy egy keményebb, haladó edzéstervre válts - se mondj le ezekről. Az izmok egészségéhez és teljesítőképességed megőrzéséhez, növeléséhez legalább olyan fontos részét képezik az edzések rutinjának, mint maguk a gyakorlatok.

Az edzéstervben a sorozatszámok és ismétlésszámok szerepelnek a gyakorlat után. Pl. 3x15. Ez azt jelenti, hogy 3 sorozat során 15 ismétlést kell végrehajtanod. Vagyis megcsinálsz 15 ismétlést, majd pihensz, megnyújtod az adott izmot és újra jöhet a 15 ismétlés. Kb fél-1 perc pihenőt tarts két sorozat között. Ha kész a 3 sorozat, akkor jöhet a következő gyakorlat!

Nézzük tehát az edzéstervet:

1. Alapos bemelegítés gimnasztikai gyakorlatokkal, 5-10 perc kardiógépes átmozgatással, ami remekül serkenti a vérkeringést. Addig is fel tudod mérni a terepet, a közösséget, az ismerős arcokat, a létszámot, hangulatot, a gépek foglaltságát.

2. Gyakorlatok:

- combfeszítő gép: 3x15 ismétlés
- combhajlító gép ülve vagy fekve: 3x15
- guggolás saját testsúllyal 3x12
- nyomás mellről gépen 3x15
- lehúzás mellhez gépen 3x15

- nyomás vállból ülve 3x12
- hasprés talajon 3x15
- alkartámasz tartás 3x20 másodperc

3. Kardió: 20 perc tetszőleges gépen, 60-70%-os intenzitáson, vagyis 220-ból vond ki az életkorodat és ezt szorozd meg 60-70-nel, így megkapod azt a pulzustartományt, amiben célszerű lenne dolgoznod.

4. Levezetés, nyújtás:

A kardió után levezetés és nyújtás következik, ami nagyjából 15 perc legyen. Minden izomcsoportot alaposan nyújts meg, amire dolgoztál!