BioTechUSA

Heti otthoni edzésterv

Ha nincs időd elmenni otthonról egy edzőterembe, vagy nincs pénzed bérletre, esetleg nem szereted a tömeget vagy a társaságot, akkor sincs gond, otthon is remekül át tudod mozgatni magadat. Mutatunk is egy edzéstervet.

Egy héten három edzéssel tökéletesen karban tudod tartani magadat, ha odafigyelsz mellette az étkezésedre is. Az **otthoni edzéstervvel** fejlesztheted a relatív erődet, állóképességedet, hajlékonyságodat. Ha van otthon néhány eszközöd, könnyen változatosabbá teheted az alábbi gyakorlatokat vagy akár növelheted a terhelést is, de az is elég, ha van egy kis hely a nappalidban.

Eszközöket magadnak is tudsz készíteni, nem kell, hogy komplett súlyzó készleted legyen otthon. Tölts meg egy vizesflakont és használd azt súlyzóként, esetleg pakolj egymásra könyveket és máris van egy step padod!

Hogyan állj neki az otthoni edzéseknek?

Egy héten három edzés, amely minden izomcsoportot megcéloz, tökéletesen alkalmas arra, hogy fitt legyél. Ha fogyni szeretnél vagy fontos számodra az állóképesség, esetleg könnyen hízol, akkor a köztes napokon iktass be egy-egy kardió edzést még, pl. futást, kerékpározást, úszást, stb.

Az edzés gyakorlatait végrehajthatod úgy, hogy egy-egy gyakorlat után megállsz fél-1 perc pihenőre, de ha edzett vagy, akkor érdemes folyamatosan végigmenni a 4 gyakorlaton és csak utána tartani 1-2 perc pihenőt. Minden gyakorlatot legalább háromszor végezz el!

A lenti gyakorlatok tökéletesen alkalmasak egy alap erőszint és állóképesség kialakításához. Nehezítheted a gyakorlatokat otthoni súlyzók vagy más eszközök segítségével, esetleg végezz több kört!

Az edzés során fogyaszthatsz BCAA-s, glutaminos italt, esetleg izotóniás italt, edzés után pedig jöhet a jólmegszokott fehérje turmix, amely segíti a regenerációt!

1. nap

Guggolás és felugrás - 1. nap

Komplex láberősítő gyakorlat. Állj legalább vállszéles terpeszbe és anélkül, hogy a térdeket előrenyomnád, süllyeszd a csípődet legalább combvízszintig. A hátad maradjon egyenes, előre nézz! Guggolj 10-et, majd végezz 15 guggolásból felugrást olyan magasra, amennyire csak tudsz!

KISÉTÁLÁS ÉS KARHAJLÍTÁS, -NYÚJTÁS FEKVŐTÁMASZBAN - 1. NAP

Vállszéles terpeszben hajolj előre, amíg eléred a talajt, majd a kezeidre támaszkodva a csípő oldalra mozdulása nélkül gyalogolj előre fekvőtámasz tartásig. Itt végezz karhajlítást, majd nyújtást szabályosan, anélkül, hogy a csípőd és derekad beesne! Tartasd a fejedet! Majd sétálj vissza a kezeiddel és egyenesedj fel! Ismételd meg a gyakorlatot tízszer! Megdolgoztatja a törzsizmokat, mellizmokat, tricepszet!

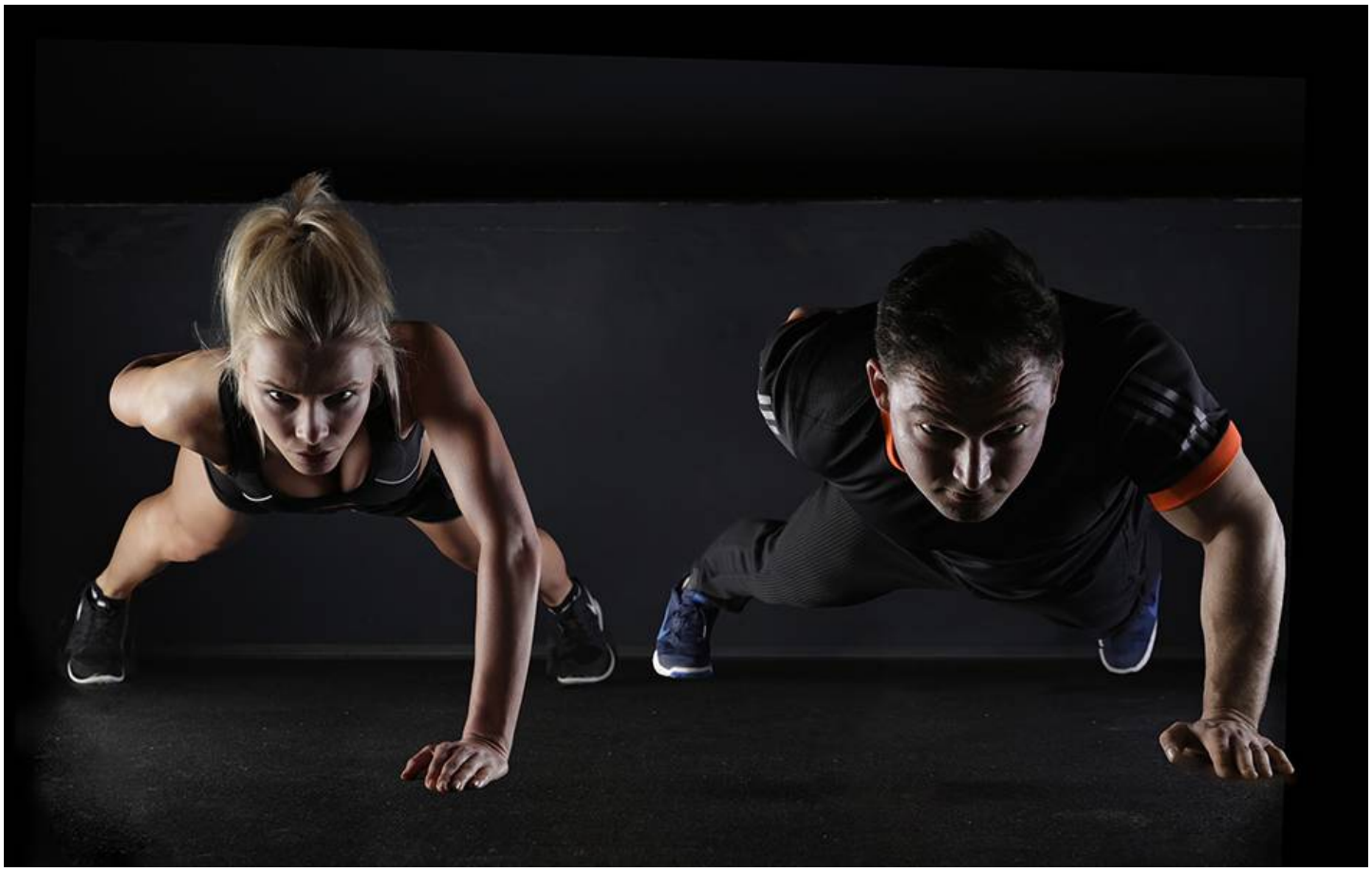
Hátregeneráció - 1. nap

Feküdj hasra, karok oldalsó középtartásban legyenek! Tekinteted lefele legyen, a fej nem mozdul a gyakorlat során! Emeld meg a karokat a talajról, majd fej felett magastartásban érintsd őket össze, ezután hozd vissza oldalsó középtartásba, állítsd meg egy pillanatra, majd vidd le a karokat a csípőd mellé és vissza oldlalsó középtartásba, ahol tedd le őket a talajra. Ismételd meg a gyakorlatot tízszer! Főleg a helyes testtartásért felelős hátizmokat dolgoztatja meg!

Alkartámasz tartás - 1. nap

Fogj egy stoppert és alkartámasz tartásban mérd az időt. Próbáld legalább 30, legfeljebb 90 másodperci

megtartani a helyes pozíciót! Figyelj a csípődre, derekadra, fejedre! Folyamatosan told el magadat a talajtól, feszítsd a törzsizmokat! Komplexen erősíti a törzsizmokat!



2. nap

Kitörés hátra - 2. nap

Állj zárt állásba és lépj egyik lábaddal hátra egy akkorát, hogy a csípődnél és térdednél is derékszög legyen. A törzsed maradjon függőleges, a hátad egyenes, tekintet előre nézzen! Nehezítésképpen végezhetsz karmunkát is a gyakorlat során. Váltva végezd a gyakorlatot mindkét lábbal! Végezz 15 ismétlést mindkét lábbal! Komplex láberősítő gyakorlat, de a koordináció is javul!

Arcraengedős fekvőtámasz/Pike Push-up - 2. nap

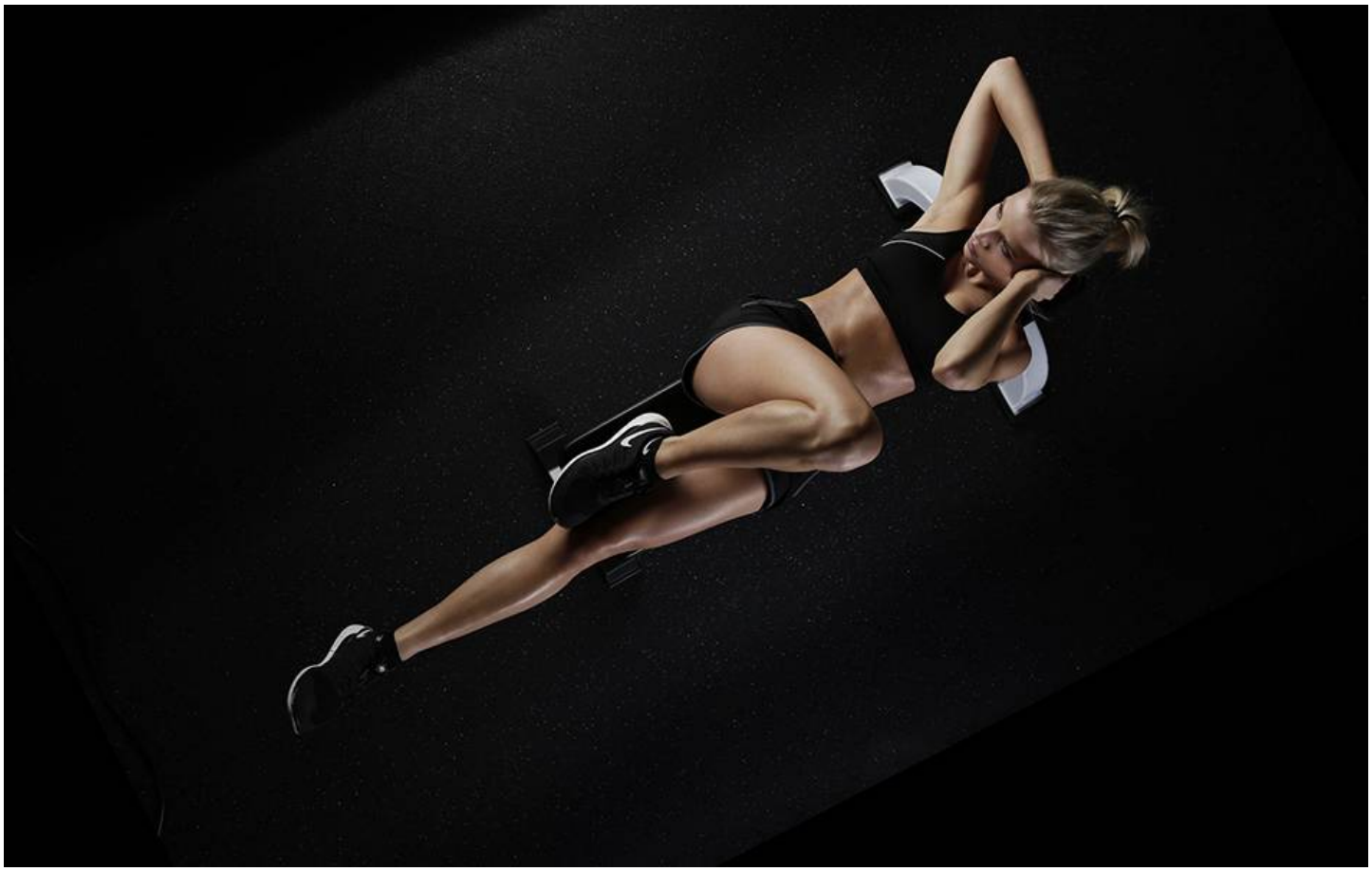
Az egyik legjobb gyakorlat, amely a vállövet dolgoztatja meg! Helyezkedj egy háromszög pozícióban, tehát kéztámasz tartásban emeld meg a csípődet úgy, hogy a felsőtest, az alsótest és a talaj egy egyenlő szárú háromszöget mutasson! Ebben a pozícióban hajlítsd a karokat és közelítsd a talajt a fejeddel, majd ugyanezen az úton told vissza a törzsedet a kiinduló pozícióba! Figyelj arra, hogy ne a mellkasod közelítsen a talajhoz! Végezz 10 ismétlést!

Mérlegállás - 2. nap

A combhajlító és a farizom erősítésére szolgáló gyakorlat, de dolgozik a vádli, a törzs, javul a koordináció! Állj egy lábra, a másik lábadat emeld hátrafele, ezzel együtt pedig a törzsedet döntsd előre, amíg a törzsed és a lábad egy vízszintes vonalat zár be. Lassan végezd a gyakorlatot és a következő ismétlés előtt ha nem muszáj, ne rakd le a lábadat. Végezz 10-10 isméltést!

Csípőemelés oldal alkartámaszban - 2. nap

Erősíti a törzsizmokat, különös tekintettel a ferde hasizmokra! Helyezkedj el oldal alkartámaszban úgy, hogy a lábak vagy egymáson legyenek (ez a nehezebb verzió), vagy a felül lévő láb legyen elöl és így egymás előtt legyenek a lábak. A csípődet emeld magasra lassan, tartsd meg a felső ponton, majd lassan engedd vissza a talaj irányába, de ne tedd le! Jöhet is a következő ismétlés, összesen 12, majd a másik oldal következik!



3. nap

Kézállás falnál (karhajlítással, ha megy) - 3. nap

Keress egy szimpatikus falat, ahova fel tudod rúgni magad. Ha nem megy, akkor fordulj meg, és háttal tolass fel addig, amíg biztonságosnak érzed és nem rúgsz le semmit a lakásban! Stopperrel mérd az időt, próbáld legalább 30 mp-ig és maximum 90 mp-ig tartsd! Remek gyakorlat a vállizmok erősítésére!

Kitörés oldalra - 3. nap

Komplex lábizom erősítő gyakorlat! Állj kis terpeszbe, vagy zárt állásba és lépj egy nagyot oldalra.

Helyezd a testsúlyodat a kilépő láb fölé és hajlítsd a térdedet, majd lépj vissza az eredeti pozícióba! A tekintet előre nézzen, ne lógjon a fejed! A törzsed legyen egyenes és minél közelebb a függőlegeshez. Igyekezz legalább combvízszintig süllyeszteni. Végezz 15 ismétlést mindkét oldalra!

Csípőtolás hanyattfekvésben - 3. nap

Farizom erősítő gyakorlat, amely a törzsizmokat is megdolgoztatja! Feküdj hanyattfekvésbe, húzd fel a térdeket, talpak a talajon. Ha nem vagy már kezdő, akkor a karokat emeld el a talajtól, pl. öleld át magadat! Told fel a csípődet jó magasra, a sarkadat a talajba nyomva, a farizmokat feszítve. Tartsd meg a pozíciót a felső ponton egy-két másodpercig, majd engedd lefelé a csípődet, de ne tedd le! Jöhet a következő ismétlés! Végezd el 20-30-szor!

Hasprés és lábleengedés kombinálva - 3. nap

Feküdj hanyattfekvésbe, a lábakat nyújtsd a plafon felé! Érintsd meg a lábfejedet egy haspréssel, lassan, kontrolláltan, majd engedd vissza a törzsedet a talajra ugyanígy, lassan. Ezután engedd az egyik lábadat a talaj felé, a talaj fölött 5-10 cm-rel megállítva, majd zárd vissza a másik mellé. Engedd ezután ugyanígy a talaj felé a másik lábadat, majd zárd vissza. Ha a derekad érzékeny, fájós, akkor tedd be a feneked alá a kezeidet a lábleengedésnél. Nagyon fontos, hogy a derekad végig a talajhoz legyen szorítva!

Vágj bele!

Nincs más hátra, mint nekikezdeni az edzésnek! Öltözz át edzőfelszerelésbe, készíts oda törölközőt, folyadékot és máris jöhet a bemelegítés! Jó edzést kívánunk az otthonodban is! Milyen klassz, hogy úgy le tudsz edzeni, hogy nem kell sehova sem menned, senkire várnod, nem kell bérletet venned és a zuhany is rögtön rendelkezésedre áll!