

Edzésterv alapozási időszak idősebbeknek, Laser Radial - OTTHONI

Core izom hétfőtől szombatig minden reggel: időtartam: 10-15 perc

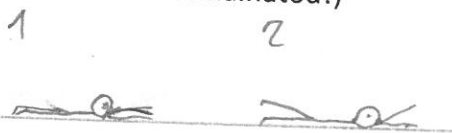
1. Kutya – cica gyakorlat

4x gömbölyítés + 4x homorítás



2. Hason fekvésben köldök behúzás + farizom feszítés, azonos oldal kar és láb emelés (fitballon is csinálható!)

2x 15/ oldal



3. Hason fekvésben karokat fej fölött megemelni, homlokot megemelni, karokat váll mellé lehúzni (farizom megfeszítve, vállat lefelé húzni, lapocka zár)

2x 20



4. Normál plank kitartás

1 perc



5. Hanyatt fekvésben talpon a lábak (felhúzva), farizom megfeszítéssel medence emelése, láb keresztbe rakása, hasizom ellentétes oldalra (jobb kar-bal térd) (SZUPERSZETT)

2x amennyi megy/ oldal



6. Hanyatt fekvésben nyújtózkodás azonos oldalon, mindkét oldalon (SZUPERSZETT)

3x 10



7. Hátsó plank kitartás

1 perc



8. Hanyatt fekvésben lábfelhúzás törzs kicsavarás nyújtás 1x / oldal (30mp megtartani)



9. Logó pad amennyi megy szabályosan, minimum 1 perc



10. Henger: combfeszítő, combhajlító, combközéltő és combtávolító izom (comb minden oldalán), ha nincs henger, akkor comb minden oldalának nyújtása

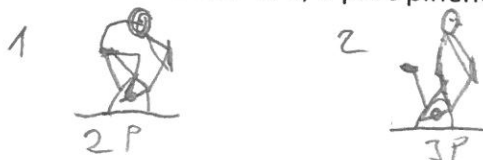


Hétfő:

Kardió:

Szobabicikli: (ha nincs, akkor bármilyen kardió gép vagy legrosszabb esetben lépcsőzés vagy futás)

- intervall edzés
- pulzustartomány: 3 perc intenzív fázis: 160-173, 2 perc pihenő fázis: 123-133
- időtartam: 50 perc



Kedd:

Erőnléti edzés:

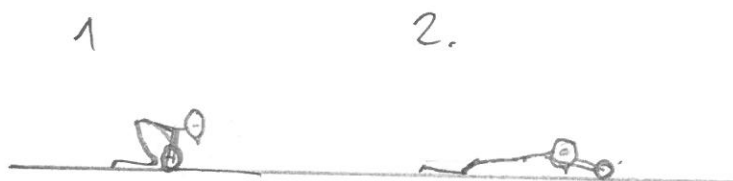
Has:

1. Oldalsó plank, kar felfelé néz, kar leengedése majd vissza (oldalsó has) 4x amennyi megy (15)



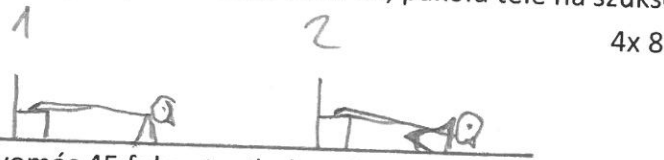
megy (10)

2. Haskerek térdelésből (ha nincs, akkor labdát gurítasz ki) 4x amennyi

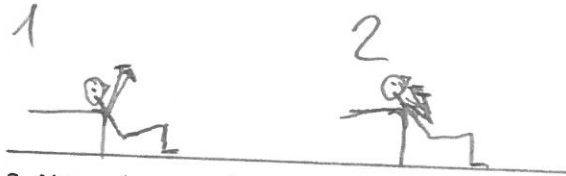


Mell:

1. Fekvő támasz, széles fogás, oldalra megy el a könyök, lábak széken váll magasságban, hátizsákot vedd fel, pakold tele ha szükséges



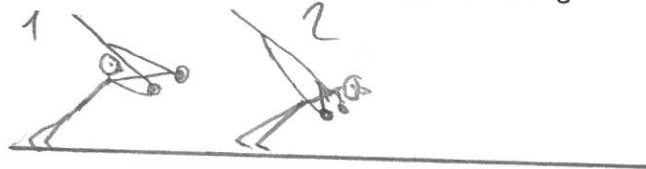
2. Nyomás 45 fokos testhelyzetben fitness padon, ha nincs ágy szélére támaszkodva kézi súlyzóval vagy fitballon



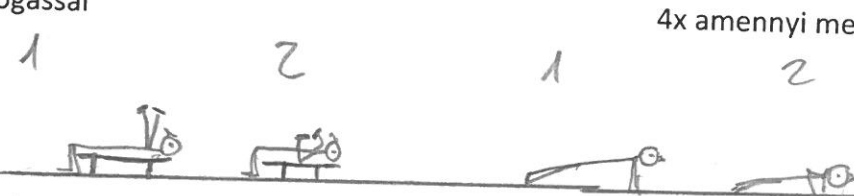
3. Nyomás negatív szögön fitness padon kézi súlyzóval, ha nincs akkor tolózkodás két asztal között



4/A. Mellből nyomás trx-en, nagy dőlésszög



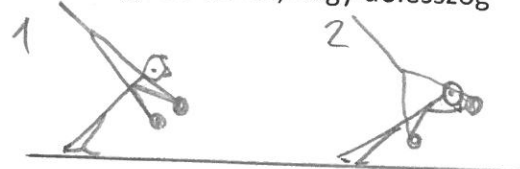
4/B. Fekvenyomás kézi súlyzókkal fitness padon, ha nincs akkor fekvőtámasz széles fogással



5/A. Tárogatás kézi súlyzókkal

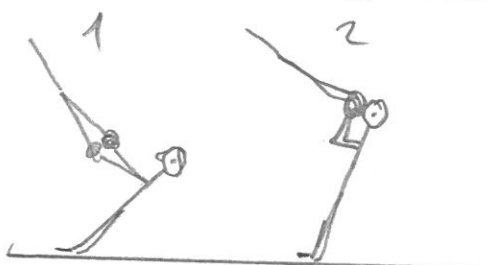


5/B. Tárogatás trx-en, nagy dőlésszög



Bicepsz:

1/A. Bicepsz állva trx-en, nagy dőlésszög

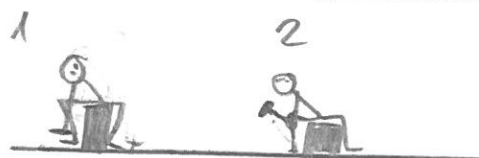


1/B. Bicepsz állva kézi súlyzókkal

4x 8/ kar



2/A. Bicepsz ülve felkar megtámasztása combbal, kézi súlyzókkal 4x 8



2/B. Bicepsz fitness padon felkar alátámasztással 4x 8



Szerda:

Pihenő nap

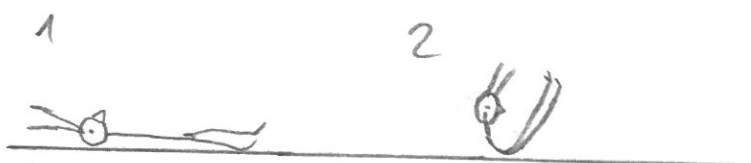
Csütörtök:

Erőnléti edzés:

Has:

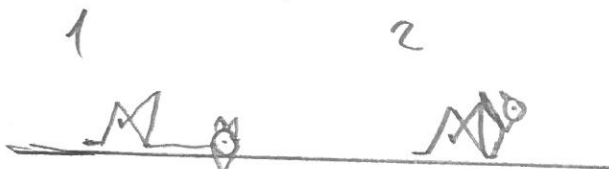
1. Lebegőülés

4x amennyi megy



2. Keresztező hasprés

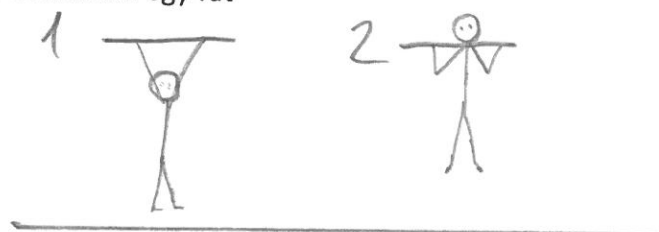
4x amennyi megy



Hát:

1. Húzódzkodás széles fogással (ajtóra rögzíthető húzózkodó rúd), ha nincs akkor kertben keresni egy fát

4x amennyi megy



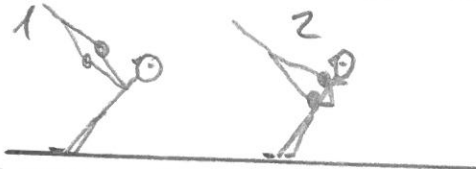
2. Fűrészelés kézi súlyzókkal

4x 8/ oldal



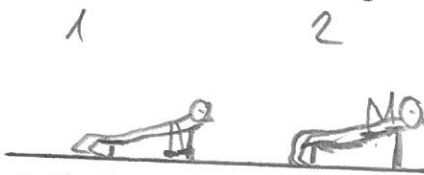
3. Hátból behúzás trx-en, nagy dőlésszög

4x 10



4. Fitness pad támláján hason fekve hátból behúzás kézi súlyzókkal, ha nincs akkor hátból behúzás trx-en kis dőlésszög

4x 10



5. Plank

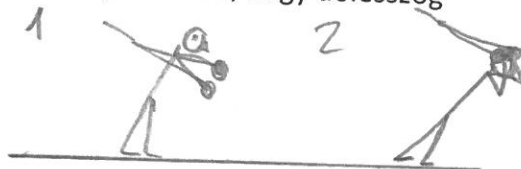
4x amennyi megy



Tricepsz:

1. Tricepsz trx-en, nagy dőlésszög

4x 8



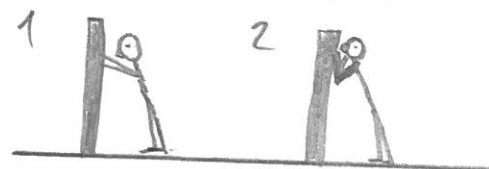
2/A. Tricepsz, tarkóhoz leengedés kézi súlyzóval

4x 8/ oldal



2/B. Tricepsz falnál homlokhoz

4x amennyi megy



Alkar:

1. Alkar feszítő ülve kézi súlyzókkal (szuperszett)

4x 10



2. Alkar hajlító ülve kézi súlyzókkal (szuperszett)

4x 10



Péntek:

Kardió:

Szobabicikli:

- intervall edzés
- pulzustartomány: 3 perc intenzív fázis: 160-173, 2 perc pihenő fázis: 123-133
- időtartam: 50 perc

Szombat:

Erőnléti edzés:

Has:

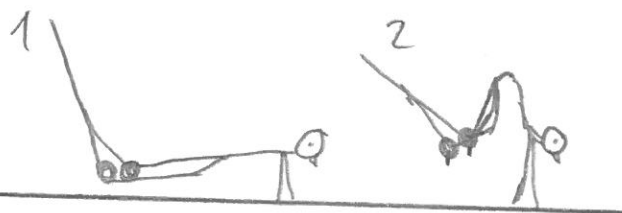
1. Lábfelhúzás oldalsó fekvésben

4x amennyi megy (15)



2. Trx fenék felhúzás

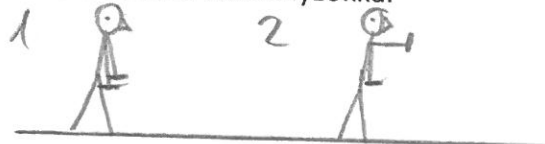
4x amennyi megy (20)



Váll:

1. Előre emelés kézi súlyzókkal

4x 8 / oldal

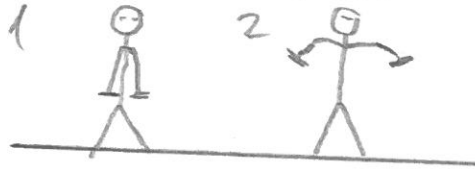


2. Álg húzás kézi súlyzókkal

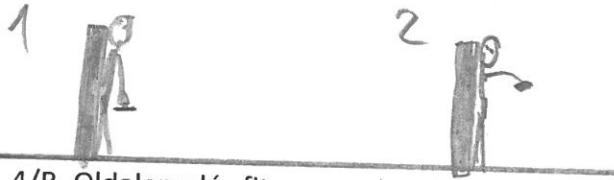
4x 8



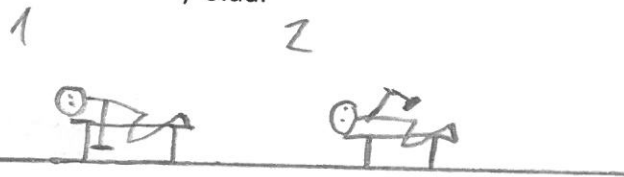
3. Oldalemelés kézi súlyzókkal 4x 10



4/A. Oldalemelés falnál állva kézi súlyzóval 4x 10 / oldal



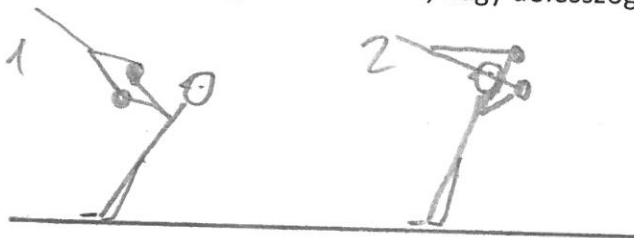
4/B. Oldalemelés fitness padon, ha nincs ágy szélén fekvve kézi súlyzóval 4x 10 / oldal



5/A. Hátsó váll kézi súlyzókkal hason, döntött fitness padon, ha nincs állva törzsdöntésből 4x 10



5/B. Ipszilon váll gyakorlat trx-en, nagy dőlésszög 4x 10

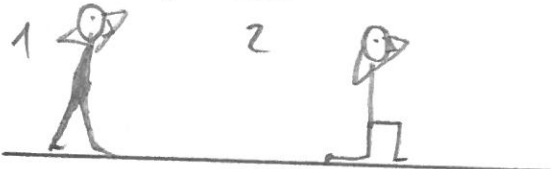


Láb:

1. Kitörés kézisúlyzókkal 4x 8



2. Kitörés súlyzó nélkül 4x 8



3. Guggolás, ha szükséges hátzissákkal 4x amennyi megy



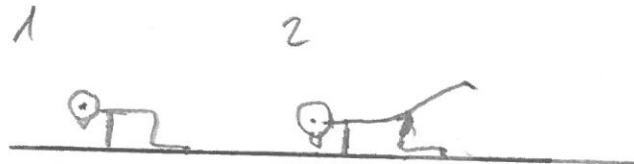
4. Láb emelés oldal fekvésből

4x 10/ oldal



5. Kutya pózból láb felfelé kitolás

4x 10/ oldal



6/A. Vádli állva küszöbön kézi súlyzókkal

4x 10



6/B. Vádli ülve kézi súlyzót az öledbe veszed

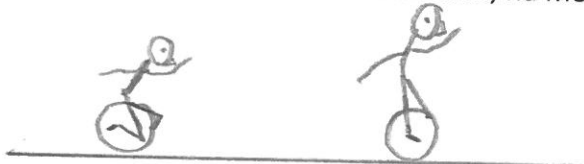
4x 10



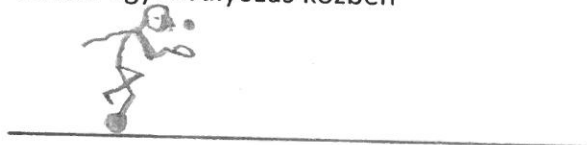
Vasárnap: Pihenőnap

Egyensúly és koordinációs blokk: edzés időtartama – 3 perc

1. Egyensúlyozás fitballon térdelésben, ha megy akkor felállásban 1 perc



2. Egyensúlyozás fitpárnán fél lábon, közben pingpong labda levegőben tartás pingpongütővel (ha nincs fitpárna akkor ásványvizes üvegen, sima labdát dobálunk felfelé egyensúlyozás közben 1 perc/ láb



Pihenőidő a sorozatok között minden izomcsoport első két gyakorlatnál 2 perc, összes többi gyakorlatnál 1 perc! Hasnál, alkarnál, vádlinál 30 mp!

Erőnléti edzések időtartama 70 perc

Erőnléti edzések előtt 10 perc bemelegítés, minden edzés után 10 perc nyújtás!

Gyakorlatok közötti pihenőidőben nyújtás!

Szükséges eszközök:

- Trx
- kézi súlyzó készlet: 2 db legalább 15 kg-ig állítható kézi súlyzó (összesen minimum 30 kg)
- fitness pad
- ajtóra rögzíthető húzódkodó rúd
- hasizom kerék
- logó pad
- szobabicikli
- fitball
- fitt párna
- pulzusmérő