

HERBAHÁZ ÉLETMÓD PROGRAM

Edzésterv

ÍGY
KÖNNYŰ
egészségesen
élni!

KEZDŐTŐL
A HALADÓ
SZINTIG

BEMELEGÍTÉSSEL

Horváth
Andrea

funkcionális- és gerinctréner

Horváth Andrea vagyok funkcionális- és gerinctréner.

„Többféle mozgásformában segítem 13 éve edzőként az embereket, hogy a sportot az életükbe tudják építeni, mindezt biztonságosan, szakértelemmel támogatva.

Saját tapasztalásom útján is kerültem a testépítés világából olyan sportok irányába, amelyek intenzitása és hatékonysága akár meg is haladja a klasszikus „gyúrását”, de további előnyei is vannak: biztosítják az ízület- és gerincvédelmet. A mai általános ülő és kényelmes életmód tekintetében a hobbi sportoknak nagy hangsúlyt kell fektetniük ezekre a szempontokra.

Továbbképzések után a komplex szemléletű funkcionális edzés lett a fő profilom, ezt a vendégeim számára olyan rehabilitációs mozgásformákkal egészítem ki, mint a gerinctréning.

Foglalkozom anyukák szülés utáni regeneráló programjával is, amely sajnos jelenleg még nagyon elhanyagolt szakmai terület az országban. A gyógytornászok által összeállított Fitmummy rendszer hivatalos tréneré vagyok.

Úgy gondolom, a jó edző feladata azt elérni, hogy a sport ne az alakformálás kényszere legyen, hanem a teljes élet nélkülözhetetlen része, amely együtt a kiegyensúlyozott táplálkozással a kívánt külsőt eredményezi.”



Horváth Andrea

Edzésterv kezdőtől a haladó szintig

Az edzések eszköz nélkül elvégezhetőek. Mindig a szintednek megfelelő verzióját végezd el a gyakorlatoknak. Ha pár nap, esetleg heti többszöri gyakorlás után úgy érzed megpróbálnád a középhaladó vagy haladó szintű gyakorlatot, akkor bátran. Akik eddig is sportoltak, esetleg visszatérők a rendszeres sport tevékenységbe, kezdjék a középhaladó gyakorlatokkal.

Szükséges ruházat: kényelmes sportöltözet és beltéri sportcipő.

Az edzés megkezdése előtt bemelegítést kell végezni, minimum 5-10 percben.

Végezhetsz bármilyen általad bevált bemelegítést, vagy az alábbi ajánlást. A lényeg, hogy lehetőleg a mozgásszervi ízületek legyenek átmozgatva, a pulzusod kicsit felkészítve a mozgásra.



Bemelegítés

Fejkörzés, fejfördítés, vállkörzés, karkörzés, törzsfördítés, törzshajlítás oldalra, csípőkörzés, térdhajlítások a cipőorrát megfogva (hajlított-nyújt), enyhe taposás, lábujjhegyre állás, majd saroktartás, széles terpeszben elől kartámasszal testsúly áthelyezés egyik oldalról a másikra.



feladatanként
30 másodperc



10-15 ismétlés

GUGGOLÁS KEZDŐ

- » vállszélességű terpeszben állunk, a lábujjak kissé kifelé mutatnak
- » tekintet fent megtartva
- » fenék indul hátra és lefelé
- » térdek a lábfej vonalát követik, vagy inkább hátrébb vannak!
- » sarok a talajra nyomva, térdek nem esnek befelé
- » felsőtestet tartjuk megnyújtott formában
- » állítsuk meg a mozdulatot amikor a combok párhuzamosak a talajjal
- » fújd ki a levegőt felfelé jövet

GUGGOLÁS KÖZÉPHALADÓ SZINTJE

- » ha már jól megy a kezdő szint, a sarkad is lent tudod tartani guggolás közben, a térded nem dől sem befelé sem pedig előre, próbáld meg a combod a vízszintes alá vinni, és onnan a farizommal told magad felfelé.
- » fújd ki a levegőt felfelé jövet



1-15 ismétlés



10 ismétlés

BOLGÁR GUGGOLÁS

- » az egyik lábad feltámasztod egy magasabb tárgyra, pl. kanapéra, vagy székre, és a guggolást 1 lábbal végzed. Bolgár guggolásnak hívják, és nagyon jól fejleszti az egyensúlyérzékét is, amellet, hogy az izmokra fejlesztő hatással van.

FEKVŐTÁMASZ KEZDŐ | A VERZIÓ

- » ha úgy érzed sosem ment igazán a fekvőtámasz helyes kivitelezése, kétféle kezdő verziót is ajánlok
- » mellő kartámaszban helyezkedj el a talajon, a térdek is támaszkodnak
- » az egyik lábad emeld fel vízszintesig, dolgozzon a farizom, vagyis tartsd meg a lábad
- » ebben a testhelyzetben hajlítsd be a könyököd és helyezd a testsúlyod a karjaidra, dőlj meg mint egy mérleghinta
- » hasizmodat aktiváld, vagyis húzd fel a köldököd, legyen feszes a has

FEKVŐTÁMASZ KEZDŐ | B VERZIÓ

- » mellő kartámasz valamilyen emelvényen, térdek is a talajon támaszkodnak
- » emelvénynek használhatsz egy alsó lépcsőfokot, egy hokedlit, egy alacsony állású kanapét
- » a medencéd a mellkasoddal egyvonalban, hasizmod feszes
- » hajlítsd meg a könyököd és közelíts a talaj felé mellkassal
- » fújd ki a levegőt felfelé jövet

FEKVŐTÁMASZ KÖZÉPHALADÓ VERZIÓ

- » mellő kartámasz a talajon, térdek is a talajon támaszkodnak
- » a medencéd a mellkasoddal egyvonalban, hasizmod feszes
- » hajlítsd a könyököd és közelíts a talaj felé mellkassal
- » fújd ki a levegőt felfelé jövet

FEKVŐTÁMASZ HALADÓ SZINT

- » mellő kartámasz váll szélességben
- » lábak – törzs – fej egy egyenes mentén, karok nyújtva, térdek nyújtva
- » végezz karhajlítást, a mellkasod kerüljön a talajhoz közel, fej nem esik le közben

10-15 ismétlés



15-20 ismétlés

HARÁNTTERPESZ KEZDŐ

- » jobb lábad legyen elől, kicsit behajlítva, a bal hátul egyenesen, körülbelül másfélszeres vállszélességben.
- » ugrással válts lábat: most a bal kerül előre, a jobb hátra, ugyanabban a pozícióban.
- » figyelj közben, hogy a karok mozogjanak ellentétesen a lábakkal, mint járás közben
- » feszítsd a hasad, tekinteted előre nézzen

VIDEÓ

HARÁNTTERPESZ HALADÓ

- » figyelj közben, hogy a karok mozogjanak ellentétesen a lábakkal, mint járás közben
- » feszítsd a hasad, tekinteted előre nézzen
- » lásd videó



Dr.Kelen sport
izomlazító gél
57934

TIPP

Gyógynövényes bedörzsölő gél edzések utáni nyújtáshoz, lazításhoz. Hűsítő, frissítő hatású.

TIPP

Magas koncentrációjú természetes hatóanyagai fokozzák a sejtek anyagcseréjét, a salakanyagok és méreganyagok elszállítását. Rendszeres használat mellett az eredmény akár cm-ekben is mérhető.

Stella zsírégető
krémgél fahéj
14703



Benefitt kollagén italporok

TIPP

A kollagén a bőr- és a porcszerkezet nélkülözhetetlen vázanyaga. Szerepe van a bőr rugalmasságának megőrzésében, a porcszövet épségében.

DEADBUG KEZDŐ

- » a deadbug elődjeként végezzünk hasizom aktiváló gyakorlatokat
- » amíg nem megy a gyakorlat alapja, vagyis, hogy a gerinc lumbális részét (derék) le kell a talajra szorítani, addig ne térj a haladóbb verzióra
- » fekjüdj a hátadra, és húzd talpakra a lábadat
- » belégzésre lazítsd el a hasfalat
- » kilégzésre billentsd hátrafelé a medencéd úgy, hogy a derekad alatt érezd a talajt és nyomd is lefelé
- » tarkóra tett kézzel emeld meg hozzá a fejed

10-15 ismétlés

DEADBUG HALADÓ

- » ez az igazi deadbug tulajdonképpen hanyattfekvés
- » lábad hajlítva emeld úgy, hogy a csípő és a térd 90 fokban legyenek
- » váltott láb süllyesztése-emelése úgy, hogy közben a derék alatti nyomás nem szűnik meg, a derekad végig a talajon tartod

15 ismétlés /láb

- » ha nem megy nyújtott lábbal a fenti pozíciót megtartani, úgy először csak a talpakat érintsd le a talajra

PLANK KEZDŐ

- » helyezkedj alkar támaszba
- » a lábak – törzs – fej egyenes mentén, karok hajlítva
- » derék nem esik be
- » feszítsd a hasad, billentsd a medencéd enyhén hátra
- » térdek nyújtva
- » comb és farizom feszítve

tartsd meg 20 mp-ig

PLANK HALADÓ

- » vedd fel ugyanazt a testtartást mint a kezdő verzióban
- » tartsd a pozíciót 20 mp-ig az egyik lábad felemelésével
- » majd a másik lábad emelésével



tartsd meg 20 mp-ig



tartsd meg 20 mp-ig

- » tartsd a pozíciót 20 mp-ig az egyik karod emelésével
- » majd a másik karod emelésével



min. 5 perc nyújtás

Az edzés végén fordíts időt a nyújtásra is, minimum 5 percig végezz a lábakra, karokra statikus nyújtó gyakorlatokat.

Egészségetekre!

SPORTOLÁSHOZ AJÁNLOTT TERMÉKEK



Naturland sportkrém
16657

Richtofit
Rapid Aktív
sportgél
37617



Spa Spirit Wellness
alakformáló cellulitkezelő
masszázs krém
45476



Dr. Kelen
Sportkrém
regeneráló
15158

Richtofit
sportkrém
51837



Dr. Kelen
stria krém
54650



INTERHERB
Osteofitt csont
komplex tabletta
56996

JUTAVIT Porc-csont-
izom komplex 9
filmtabletta
56910



A gyakorlatokat mindenki saját felelősségére végezheti. A gyakorlatok helyes kivitelezésével kapcsolatban a Facebook csoportban van lehetőség kérdezni szakértőinktől.

HERBAHÁZ ÁRUHÁZAK:

Győr, INTERSPAR Center / **Budapest, VIII.** Százados út 18. / **Budapest, XIII.** Váci úti
TESCO EXTRA / **Vecsés**, Market Central, TESCO / **Kecskemét**, Petőfi Sándor utca 1. /
Szeged, Napfény Park / **Pécs**, Farkas István utca 1. / www.herbahaz.hu