

20 éves kezdő vendég – FemmeFit első havi iránytű minta

Formásodás, erősödés és magabiztos edzésindítás

Szia!

Ez egy **általános FemmeFit Iránytű minta** egy 20 éves, egészséges, kezdő nő számára, aki szeretne formásodni, erősödni, és magabiztosabban elindulni az edzőtermi edzésben.

A saját FemmeFit Iránytű mindig személyesebben készül: figyelembe veszi az életkorodat, célokat, edzetségedet, egészségi állapotodat, heti lehetőségeidet, időbeosztásodat és azt is, hogyan reagál a tested az első hetek edzéseire.

Ez a minta azt mutatja meg, hogyan épülhet fel egy biztonságos, de valódi edzőmunkát adó első hónap.

A számodra javasolt első havi út

Heti 3 erősítő edzés javasolt.

A cél nem az, hogy az első héten mindent tökéletesen tudj. A cél az, hogy megtanuld az alap gépeket, érezd a tested munkáját, és kialakuljon benned az érzés: „ezt tudom folytatni”.

A formásodáshoz és erősödéshez érezhető terhelés kell. Nem kell bukásig edzeni, nem kell szétesni, de az edzés végére érezned kell, hogy a tested dolgozott.

Javasolt heti ritmus

1. Első edzésnap

Köztes nap: pihenő vagy könnyű séta

2. Második edzésnap

Köztes nap: pihenő

3. Harmadik edzésnap

*Opcionális könnyű nap: könnyű séta vagy
átmozgatás*

Pihenőnap

Az első hónap célja

Az első hónap fő célja, hogy:

megtanulj több alapgépet magabiztosabban használni,

erősödj teljes testben,

érezd a combod, farizmod, hátad, vállad, karod és törzsed munkáját,

kialakuljon egy követhető heti ritmusod,

és edzés után azt érezd: kellemesen elfáradtam, de ezt tudom folytatni.

A jó kezdő edzés nem túl könnyű, de nem is kapkodós vagy túlterhelő. Akkor jó a súly, ha az utolsó 2–3 ismétlés már érezhető munka, de a mozdulat még szép, stabil és fájdalommentes.

Első hét

Cél

Az első héten ismerkedj meg a három edzésnappal. Figyeld meg, melyik gépnél milyen beállítás kényelmes, melyik súly az, ami már munkát jelent, de még nem rontja el a mozdulatot.

Ez nem „csak ismerkedés”, hanem az első lépés egy valódi erősítő rendszer felé.

Mit csinálj?

Végezd el az Első edzésnap, Második edzésnap és Harmadik edzésnap gyakorlatait.

Ne kapkodj. Inkább legyen az edzés pontos, kontrollált és érezhető, mint túl gyors.

Bemelegítés

Minden edzés elején:

5–8 perc könnyű séta futópadon, szobakerékpár vagy elliptikus tréner.

A tempó legyen kényelmes, de érezd, hogy felmelegszik a tested.

Bemelegítés után jöjjön egy rövid dinamikus aktiváló gyakorlat. Ez nem kifárasztás, hanem egy frissítő, gyorsabb mozgás, ami segít jobban ráhangolódni az edzésre.

Első edzésnap – Step touch gyorsabb tempóban, ugrás nélkül

1 sorozat × 15–20 másodperc

Lépj oldalra egyik, majd másik irányba gyorsabb, de kontrollált tempóban. Ne ugorj, ne kapkodj.

Második edzésnap – Alacsony fellépőre dinamikus fellépés, ugrás nélkül

1 sorozat × 6–8 ismétlés oldalanként

Lépj fel kontrolláltan egy alacsony fellépőre, majd lépj vissza. A mozdulat legyen lendületes, de stabil. Ne ugorj.

Harmadik edzésnap – Squat to calf raise, ugrás nélkül

1 sorozat × 6–8 ismétlés

Végezz egy kismélységű, kontrollált guggolást, majd a felállás végén emelkedj lábujjhegyre. Ne ugorj, a térded maradjon stabil.

Fő rész

Első edzésnap

Lábtoló gép

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Tedd fel stabilan a talpad. A térded a lábfej irányába mozogjon. Engedd le a súlyt kontrolláltan, majd told vissza úgy, hogy ne zárd ki hirtelen a térded.

Felső csigás lehúzás mellkashoz

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Húzd le a kart a mellkasod irányába. A vállad maradjon lent, a mellkasod legyen nyitott. Ne lendületből dolgozz.

Csípőtávolító gép

2 sorozat × 12–15 ismétlés

A farizmod külső részében érezd a munkát. Nyisd kontrolláltan, majd lassan engedd vissza.

Kézisúlyzós mellnyomás padon, nagyon könnyű súllyal

2 sorozat × 10 ismétlés

Feküdj stabilan a padon. A mozdulat legyen lassú és kontrollált.

Csak olyan súlyt válassz, amit végig biztonságosan tudsz irányítani.

Ülő hasfeszítés

2 sorozat × 8–10 lassú ismétlés

Feszítsd meg finoman a hasad, tartsd stabilan a törzsed, majd engedd el. Nem kell nagy mozdulat, a kontroll a lényeg.

Második edzésnap

Lábhajlító gép

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Hajlítsd a térded lassan, majd kontrolláltan engedd vissza. A combod hátsó részében érezd a munkát.

Ülő evezőgép

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Húzd hátra a kart, mintha a lapockáidat finoman közelítenéd egymáshoz. Ne húzd fel a vállad.

Lábnyújtó gép

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Nyújtsd ki a térded kontrolláltan, majd lassan engedd vissza. Ne rúgd ki a súlyt, és ne zárd ki hirtelen a térded.

Kézisúlyzós oldalemelés ülve, kis súllyal

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Emeld oldalra a karod vállmagasság közeléig, majd lassan engedd vissza. A vállad dolgozzon, ne a nyakad.

Pallof press csigán, könnyű terheléssel

2 sorozat × 8 ismétlés oldalanként

Tartsd stabilan a törzsed, és nyomd ki a kart magad elé. Ne engedd, hogy a tested elforduljon.

Harmadik edzésnap

Hip thrust gép, könnyű-közepes terheléssel

2 sorozat × 10–12 ismétlés

A farizmoddal dolgozz. A felső ponton feszíts rá, de ne told túl a derekad.

Alsó csigás evezés

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Húzd a fogantyút magad felé kontrolláltan. A hátad és lapockád dolgozzon, ne lendületből mozogj.

Adduktor gép / csípőközelítő gép

2 sorozat × 12–15 ismétlés

Zárd össze a lábad kontrolláltan, majd lassan engedd vissza. Ne csapódjon vissza a súly.

Kézisúlyzós bicepsz hajlítás

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Tartsd stabilan a könyököd, és lassan hajlítsd a kart. Ne lendítsd a súlyt.

Csigás letolás tricepszre

2 sorozat × 10–12 ismétlés

A könyököd maradjon közel a testedhez. Nyomd le kontrolláltan, majd lassan engedd vissza.

Sorozat / ismétlés

Az első héten a legtöbb gyakorlatból 2 sorozat elég.

A súly akkor jó, ha az utolsó 2–3 ismétlés már érezhető munka, de a mozdulat még szép, stabil és fájdalommentes.

Ne válassz olyan könnyű súlyt, aminél semmit nem érzel. A fejlődéshez valódi izommunka kell.

Levezetés

5 perc könnyű séta vagy szobakerékpár.

Utána 2–3 perc könnyű nyújtás vagy nyugodt átmozgatás.

Rövid emlékeztető

Az első hét sikeres, ha megjelentél, megismerted a gépeket, és már kevésbé érzed idegennek az edzőtermet.

Második hét

Cél

A második héten már nem teljesen új minden. Most az a cél, hogy ugyanazokat az edzésnapokat magabiztosabban, tisztábban és kicsit határozottabban végezd.

Mit csinálj?

Folytasd az első héten megismert Első edzésnap, Második edzésnap és Harmadik edzésnap gyakorlatait.

A gyakorlatokat még ne cserélgessd. Most abból lesz fejlődés, hogy jobban ráérezel a gépekre, a beállításokra és a megfelelő súlyokra.

Bemelegítés

Maradjon 5–8 perc könnyű kardió.

A rövid dinamikus aktiváló gyakorlat is maradjon, de továbbra se legyen kifárasztó. A cél az, hogy frissebben kezd a fő részt.

Fő rész

A fő gyakorlatok maradnak ugyanazok.

A második héten figyelj jobban ezekre:

a lábtolónál stabil talp és kontrollált térdmozgás,

a lábnyújtónál ne rúgd ki a súlyt,

a lehúzásnál és evezésnél váll lent, mellkas nyitott,

a csípőtávolító és adduktor gépnél lassú visszaengedés,

a kéziszűrés gyakorlatoknál ne lendületből dolgozz,

a törzsgyakorlatoknál ne a mennyiség, hanem a stabilitás legyen a cél.

Sorozat / ismétlés

Maradj 2 sorozatnál.

Ha egy gyakorlat nagyon könnyű volt az első héten, emelhetsz egy kicsit a súlyon.

Csak akkor nehezíts, ha a mozdulat végig szép marad.

Levezetés

5 perc könnyű séta vagy bicikli.

A levezetés végén figyeld meg: melyik izmod dolgozott a legtöbbet, hol érezted magad erősebbnek.

Rövid emlékeztető

A második héten már nem csak kipróbálsz az edzést, hanem elkezded felépíteni a saját ritmusodat.

Harmadik hét

Cél

A harmadik héten jöhet egy óvatos, de érezhető fejlődés. Nem kell mindent nehezíteni, de ahol stabilnak érzed magad, ott dolgozhatsz bátrabban.

Mit csinálj?

Folytasd a három edzésnapot.

Most már figyelj arra, hogy az edzés végére kellemesen elfáradj. Nem kell szétesni, de normális, ha érzed, hogy dolgozott a tested.

Bemelegítés

Maradjon 5–8 perc könnyű kardió.

A dinamikus aktiváló gyakorlatnál lehetsz kicsit határozottabb, de ne legyen ugrálás, kapkodás vagy versenytempó.

Fő rész

A fő gyakorlatok továbbra is az első hét gyakorlatai.

A harmadik héten válassz 2–3 gyakorlatot, ahol fejlődsz:

vagy kicsit növeled a súlyt,

vagy szebben, lassabban engedted vissza a súlyt,

vagy az utolsó ismétléseknél jobban tartod a kontrollt.

Jó választás lehet a finom nehezítésre:

lábtoló gép,
csípőtávoltató gép,
ülő evezőgép,
lábhajlító gép,
hip thrust gép,
csigás letolás tricepszre.

A kézisúlyzós mellnyomásnál és oldalemelésnél csak akkor emelj súlyt, ha a vállad stabil és a mozdulat könnyen irányítható.

Sorozat / ismétlés

A legtöbb gyakorlat maradhat 2 sorozat.

Ha van 1–2 gyakorlat, ami már nagyon stabil, ott kipróbálhatsz 3 sorozatot.

Ne minden gyakorlatot nehezíts egyszerre.

Levezetés

5 perc könnyű séta vagy szobakerékpár.

Utána lazítsd át a combod, farizmod, hátad és vállad.

Rövid emlékeztető

A fejlődés nem mindig nagy súlyugrás. Az is fejlődés, ha szebben, stabilabban és magabiztosabban végzed ugyanazt a gyakorlatot.

Negyedik hét

Cél

A negyedik hét célja, hogy összeálljon az első havi rutinod. Ezen a héten már érezned kell, hogy jobban ismered a gépeket, bátrabban választasz súlyt, és kevésbé bizonytalan az edzésindítás.

Mit csinálj?

Végezd tovább az Első edzésnap, Második edzésnap és Harmadik edzésnap gyakorlatait.

Most már ne csak azt figyeld, hogy „megcsináltam-e”, hanem azt is, hogy mennyire volt stabil, mennyire volt érezhető, és melyik gyakorlatban lettél magabiztosabb.

Bemelegítés

Maradjon a megszokott 5–8 perc.

A rövid aktiváló gyakorlatot tartsd meg, mert segít frissebben elkezdeni a fő részt.

Fő rész

A negyedik héten az a cél, hogy az edzésed érezhető, de kontrollált legyen.

Ahol már stabil vagy:

választhatsz kicsit nagyobb súlyt,

vagy megtarthatod a súlyt, de lassabb visszaengedéssel dolgozhatsz,

vagy 1–2 gyakorlatnál maradhat a 3 sorozat.

Ahol még bizonytalan vagy:

ne nehezíts,

kérj segítséget a beállításhoz,

maradj a szebb kivitelezésnél.

A cél nem az, hogy mindenből többet csinálj. A cél az, hogy tudd, melyik gyakorlatnál állsz készen a következő lépésre.

Sorozat / ismétlés

A stabil gyakorlatoknál 2–3 sorozat.

A bizonytalanabb gyakorlatoknál maradjon 2 sorozat.

Ismétlésszám: általában 10–12, csípőgépeknél 12–15.

Levezetés

5 perc könnyű kardió.

Utána rövid átmozgatás, nyújtás, nyugodt légzés.

Rövid emlékeztető

A negyedik hét végére már nem az a cél, hogy „ne félj az edzőteremtől”, hanem az, hogy legyen egy alapod, amire a következő hónapban tovább lehet építeni.

Egyszerű biztonsági szabályok

A mozdulat maradjon fájdalommentes.

A kellemes izommunka rendben van, az ízületi fájdalom nem cél.

Ha éles, szúró vagy romló fájdalmat érzel, állj meg.

Ne kapkodj a gépeken.

Ne zárd ki hirtelen a térded vagy a könyököd.

A súly legyen érezhető, de irányítható.

Az utolsó ismétlések legyenek nehezek, de szépek.

Ha nem vagy biztos a gép beállításában, kérj segítséget.

Nem kell másokhoz hasonlítanod magad. A saját fejlődésed számít.

Bátorító zárás

Az első hónapban az a legfontosabb, hogy elindulj, megtanuld az alapokat, és megtapasztald, hogy az edzés lehet egyszerre biztonságos, nőies, erősítő és önbizalmat adó.

Nem kell tökéletesnek lenned. Elég, ha hétről hétre megjelenesz, figyelsz a testedre, és egy kicsit bátrabban dolgozol.

A testednek szüksége van valódi terhelésre ahhoz, hogy erősödjön és formálódjon. De ezt nem erőszakosan, hanem fokozatosan, kontrolláltan és magabiztosan építjük fel.

Ez az első hónap arról szól, hogy legyen egy biztos kezdésed. Innen lehet továbbmenni.

Ez csak egy minta

Ez a FemmeFit Iránytű csak egy általános minta.

A saját FemmeFit Iránytűd ennél személyesebb: figyelembe veszi a célokat, edzettségedet, egészségi állapotodat, időbeosztásodat és azt is, hogyan reagál a tested az első hetek edzéseire.

Így nem egy sablonos edzéstervet kapsz, hanem egy érthető, követhető és rád szabott irányt, amely segít abban, hogy biztonságosan, magabiztosabban és érezhető eredményekkel haladj hónapról hónapra.