

Minta Vendég – FemmeFit első havi iránytű
Tónusosabb test, jobb közérzet és magabiztosabb kezdés

Szia, Minta Vendég!

Ez az Iránytű egy mintaanyag. Azt mutatja meg, milyen jellegű, személyre szabott FemmeFit Iránytűt kaphatsz, ha elkezded az edzéseidet.

Fontos: a saját FemmeFit Iránytűd mindig a te életkorod, célod, edzettségi szinted, egészségi állapotod, heti lehetőségeid és aktuális visszajelzésed alapján készül. Ez a terv tehát nem mindenkre érvényes általános program, hanem egy példa arra, hogyan nézhet ki egy biztonságos, követhető első hónap.

A cél nem az, hogy az első héten mindent tökéletesen csinálj. A cél az, hogy elindulj, megismerd az alapgépeket, megtanuld érezni a mozdulatokat, és közben fokozatosan magabiztosabbá válj az edzőteremben.

A számodra javasolt első havi út

Az első hónapban heti 3 edzésnapot javasolt követned.

Mindhárom edzésnap teljes testes jellegű, de mindegyik más hangsúlyt kap: az egyik inkább alap erősítésre, a másik farizomra és tartásra, a harmadik stabilitásra, vállövre és testtudatra épít.

A terhelés legyen valódi, de kontrollált. Az utolsó ismétlések lehetnek érezhetően nehezek, de maradjanak szépek. Ne menj bukásig: minden sorozat végén maradjon körülbelül 2–3 ismétlés tartalék.

Az első hónap célja

Az első hónap fő célja, hogy biztonságosan és követhetően elindulj.

Ebben a hónapban arra figyelj, hogy:

- megismerj néhány alapgépet és egyszerű gyakorlatot,
 - erősödjön a lábad és a farizmod,
 - stabilabb legyen a törzsed,
 - javuljon a testtudatod,
- magabiztosabb legyen a tartásod és a vállöved,
 - jobban érezd, melyik gyakorlat hol dolgozik,
- kialakuljon egy heti ritmusod, amit hosszabb távon is tudsz tartani.

Heti ritmus

1. edzésalkalom: Első edzésnap

Köztes nap: pihenő vagy könnyű séta

2. edzésalkalom: Második edzésnap

Köztes nap: pihenő

3. edzésalkalom: Harmadik edzésnap

Opcionális könnyű nap: könnyű kardió vagy átmozgatás

Pihenőnap

Első hét

Cél

Az első hét célja, hogy megismerd a gyakorlatokat, megtaláld a megfelelő kezdő súlyt, és megtanuld kontrolláltan végrehajtani a mozdulatokat. Nem kell sietned. Inkább legyen minden ismétlés nyugodt és pontos.

Mit csinálj?

Végezd el az Első edzésnap, Második edzésnap és Harmadik edzésnap gyakorlatait a heti ritmus szerint. Minden edzésnapnál kezd bemelegítéssel, utána jöhet a rövid dinamikus aktiválás, majd a fő rész és a levezetés.

Bemelegítés

Minden edzésnap elején végezz 6–8 perc könnyű bemelegítést:

- futópadon kényelmes séta, vagy
- szobakerékpár könnyű ellenállással, vagy
- elliptikus tréner nyugodt tempóban.

A bemelegítés célja, hogy átmozgasd magad, kicsit felpezsdülj, és könnyebben ráhangolódj az edzésre.

Fő rész

Első edzésnap

Dinamikus aktiválás

Step touch ugrás nélkül

1 sorozat × 30–40 másodperc

Lépj oldalra, majd zárd a másik lábad mellé. Tartsd a mozdulatot könnyedén, kapkodás nélkül.

Mire figyelj: maradj egyenes tartásban, ne ugrálj, és ne fáraszd el magad már az elején.

Lábtoló gép

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: tedd fel stabilan a talpad, a térded a lábfejed irányába mozogjon. Engedd le a súlyt kontrolláltan, majd told vissza úgy, hogy ne zárd ki erősen a térded.

Pihenőidő: 60–75 másodperc

Mire figyelj: ne engedd túl mélyre a súlyt, ne essen befelé a térded, és ne kapkodd az ismétléseket.

Felső csigás lehúzás mellkashoz

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: ülj stabilan, húzd le a kart a mellkasod felső része felé, majd lassan engedd vissza.

Pihenőidő: 60 másodperc

Mire figyelj: ne lendületből húzz, ne húzd a nyakad mögé, és próbáld a hátadban érezni a munkát.

Könnyített fekvőtámasz magasított támaszon

2 sorozat × 6–8 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: támaszkodj stabil magasított felületre, engedd magad kontrolláltan közelebb, majd told vissza magad nyugodtan.

Pihenőidő: 60 másodperc

Mire figyelj: a tested maradjon egyenes, ne essen be a derekad, és csak olyan mélységig menj, ahol végig stabil maradsz.

Lábhajlító gép

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: hajlítsd a térded lassan, majd kontrolláltan engedd vissza a súlyt.

Pihenőidő: 60 másodperc

Mire figyelj: ne csapódj vissza a súly, ne emeld el a csípőd, és a comb hátsó részében keresd az izommunkát.

Ülő hasfeszítés

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: ülj stabilan, feszítsd meg finoman a hasad, majd kontrolláltan végezd a mozdulatot.

Pihenőidő: 45–60 másodperc

Mire figyelj: ne rángasd a tested, ne a nyakadat feszítsd, és ne tartsd vissza a levegőt.

Levezetés

5 perc könnyű séta vagy szobakerékpár, majd 2–3 perc laza átmozgatás. Engedd, hogy a légzésed megnyugodjon.

Rövid emlékeztető

Az első edzésnap akkor sikeres, ha már jobban érted, hogyan működik néhány alapgép, és az edzés végén kellemesen elfáradsz, de nem esel szét.

Második edzésnap

Dinamikus aktiválás

Alacsony fellépőre kontrollált fellépés

1 sorozat × 6–8 ismétlés oldalanként

Lépj fel alacsony fellépőre nyugodtan, majd kontrolláltan lépj vissza.

Mire figyelj: a térded kövesse a lábfejed irányát, ne lendületből dolgozz, és maradj stabil.

Hip thrust gép

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: helyezkedj el stabilan a gépben, told fel a csípőd kontrolláltan, majd lassan engedd vissza.

Pihenőidő: 60–75 másodperc

Mire figyelj: a mozdulatot a farizmodban érezd, ne a derekadban.
A felső ponton ne homoríts túl.

Face pull csigán

2 sorozat × 12–15 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: húzd a kötelet az arcod irányába kontrolláltan, a könyököd maradjon kényelmesen nyitva, majd lassan engedd vissza.

Pihenőidő: 60 másodperc

Mire figyelj: ne lendületből húzz, ne húzd fel a vállad a füledhez, és a lapockák környékén keresd a munkát.

Adduktor gép / csípőközelítő gép

2 sorozat × 12–15 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: ülj stabilan, zárd a lábad kontrolláltan, majd lassan engedd vissza.

Pihenőidő: 45–60 másodperc

Mire figyelj: ne lendületből dolgozz, ne csapódj vissza a súly, és maradjon végig kényelmes a mozgás.

Tricepszetolás csigán

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: állj stabilan, tartsd a könyököd a tested mellett, majd nyomd le a fogantyút kontrolláltan.

Pihenőidő: 45–60 másodperc

Mire figyelj: ne lendítsd a törzsed, ne húzd fel a vállad, és a kar hátsó részében érezd a munkát.

Dead bug

2 sorozat × 6–8 ismétlés oldalanként

Kivitelezési kapaszkodó: fekvődj hanyatt, tartsd stabilan a törzsed, majd lassan engedd az ellentétes kart és lábat.

Pihenőidő: 45–60 másodperc

Mire figyelj: a derekad ne emelkedjen el erősen, a mozdulat legyen lassú, és ne siess az ismétlésekkel.

Levezetés

5 perc könnyű séta vagy szobakerékpár, majd laza váll-, csípő- és lábátmozgatás.

Rövid emlékeztető

A második edzésnapon a farizom, a tartás, a kar és a törzs kontrollált erősítése a cél. Nem kell nagy súlyokkal dolgozni; most a biztos mozdulat és a jó izomérzet a legfontosabb.

Harmadik edzésnap

Dinamikus aktiválás

Könnyű, ugrás nélküli squat to calf raise

1 sorozat × 6–8 ismétlés

Végezz egy kismélységű, kényelmes guggolásszerű mozdulatot, majd állj fel és emelkedj lábujjhegyre.

Mire figyelj: ne menj mélyre, ne ugorj, és végig maradj kontrollált.

Ülő vádli pad

2 sorozat × 12–15 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: emeld meg a sarkad kontrolláltan, majd lassan engedd vissza.

Pihenőidő: 45–60 másodperc

Mire figyelj: ne pattogj, ne lendületből dolgozz, és próbáld a vádliban érezni a mozdulatot.

Csípőtávolító gép

2 sorozat × 12–15 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: ülj stabilan, nyisd a térded kontrolláltan kifelé, majd lassan engedd vissza.

Pihenőidő: 45–60 másodperc

Mire figyelj: ne lendületből nyisd a lábad, ne csapódj vissza a súly, és a farizom oldalsó részében keresd az izommunkát.

Oldalemelés ülve kis kézisúlyzóval

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: ülj stabilan, tarts könnyű kézisúlyzókat, majd emeld a karod oldalra vállmagasság közeléig, kontrolláltan.

Pihenőidő: 45–60 másodperc

Mire figyelj: ne lendületből emelj, ne húzd fel a vállad a füledhez, és válassz olyan súlyt, amellyel szép marad a mozdulat.

Nyújtott karos csigás lehúzás

2 sorozat × 10–12 ismétlés

Kivitelezési kapaszkodó: állj stabilan a csigával szemben, a karod maradjon majdnem nyújtva, és húzd le kontrolláltan a fogantyút a combod irányába.

Pihenőidő: 60 másodperc

Mire figyelj: ne lendületből dolgozz, ne húzd fel a vállad, és a hátad oldalsó részében keresd az izommunkát.

Pallof press csigán

2 sorozat × 8–10 ismétlés oldalanként

Kivitelezési kapaszkodó: állj stabilan oldalasan a csigához, tartsd a fogantyút a mellkasod előtt, majd nyomd ki előre és húzd vissza kontrolláltan.

Pihenőidő: 45–60 másodperc

Mire figyelj: ne forduljon el a törzsed, a hasad maradjon finoman aktív, és ne válassz túl nagy súlyt.

Levezetés

5 perc könnyű séta vagy elliptikus tréner nyugodt tempóban, majd 2–3 perc laza átmozgatás.

Rövid emlékeztető

A harmadik edzésnap célja, hogy a lábszár, a farizom oldalsó része, a vállöv, a kar és a törzs stabilitása is kapjon figyelmet. Akkor dolgozol jól, ha a mozdulatok végig kontrolláltak maradnak.

Sorozat / ismétlés

Az első héten a legtöbb gyakorlatnál 2 sorozatot végzel. Ez elég ahhoz, hogy megismerd a mozdulatokat, de már adjon valódi edzésingert is.

A megfelelő súly olyan, amellyel az utolsó 2–3 ismétlés már érezhető, de még szépen végre tudod hajtani. Ha a mozdulat szétesik, a súly túl sok. Ha a sorozat végén semmit nem érzel, legközelebb egy kicsit emelhetsz.

Második hét

Cél

A második hét célja, hogy biztosabbá válj az első héten megismert három edzésnapban. Most már nem minden lesz teljesen új, ezért jobban tudsz figyelni arra, hogy hol érzed az adott gyakorlatot.

Mit csinálj?

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

Bemelegítés

Maradjon 6–8 perc könnyű bemelegítés. Válaszd azt a gépet, amelyiken a legkönnyebben ráhangolódsz az edzésre: futópad, szobakerékpár vagy elliptikus tréner.

Fő rész

A gyakorlatok maradjanak ugyanazok, de figyelj pontosabban a kivitelezésre.

A második héten az legyen a célod, hogy:

- ne kapkodd az ismétléseket,
- megtaláld a kényelmes gépbeállításokat,
- érezd, melyik izom dolgozik,
- stabilabb legyen a törzsed,
- bátrabban kérj segítséget, ha egy gép beállítása bizonytalan.

Sorozat / ismétlés

Maradhat 2 sorozat minden gyakorlatból. Ha valamelyik gyakorlat már nagyon könnyűnek érződik, emelj csak kicsit a súlyon, de ne a kivitelezés rovására.

A cél továbbra is az, hogy maradjon 2–3 ismétlés tartalék.

Levezetés

5 perc könnyű séta vagy szobakerékpár, majd laza átmozgatás.

Rövid emlékeztető

A második hét nem újakezdés, hanem megerősítés. Akkor haladsz jól, ha egyre kevésbé bizonytalanok a gépek, és már

nemcsak végigcsinálod az edzést, hanem érzed is, mit miért végzel.

Harmadik hét

Cél

A harmadik hét célja a finom erősítés. Ekkorra már ismerősebbek a gyakorlatok, ezért óvatosan lehet növelni az edzésingeren.

Mit csinálj?

Folytasd ugyanazt a három edzésnapot, de egy kicsit tudatosabban dolgozz. Ne az legyen a cél, hogy mindenáron nehezebb legyen, hanem az, hogy stabilabb, erősebb és magabiztosabb legyen a mozgásod.

Bemelegítés

6–8 perc könnyű bemelegítés, majd az adott nap dinamikus aktiválása. Az aktiválás továbbra is rövid legyen, ne fáraszson ki a fő rész előtt.

Fő rész

A harmadik héten ezek közül válassz 1–2 fejlesztési módot:

- ahol könnyűnek érzed, emelj egy kicsit a súlyon,
- ahol bizonytalan vagy, maradj ugyanannál a súlynál, de lassíts a tempón,
- a láb- és farizomgyakorlatoknál figyelj jobban az izomérzetre,
- a törzsgyakorlatoknál figyelj arra, hogy ne lendületből dolgozz,
- a hát- és vállövi gyakorlatoknál próbáld a vállad leengedve tartani.

Sorozat / ismétlés

Ha az első két hét jól ment, 1–2 fő gyakorlatnál emelhetsz 3 sorozatra. Például az adott napon az első vagy második fő gyakorlatból végezhetsz 3 sorozatot, a többi maradhat 2 sorozat.

Ne emelj egyszerre minden gyakorlaton. A fejlődéshez elég a fokozatos, kis lépés.

Levezetés

5 perc könnyű séta, szobakerékpár vagy elliptikus tréner, majd nyugodt átmozgatás.

Rövid emlékeztető

A harmadik héten már lehet érezhetőbb az edzés. Ez rendben van. Az a jó terhelés, amikor dolgozol, de közben végig te irányítod a mozgulatot.

Negyedik hét

Cél

A negyedik hét célja, hogy összerakd az első hónap tapasztalatait. Figyeld meg, melyik gép lett ismerősebb, melyik gyakorlatban érezed jobban magad, és hol lett stabilabb a mozgásod.

Mit csinálj?

Folytasd az Első edzésnap, Második edzésnap és Harmadik edzésnap gyakorlatait. Ez a hét ne szétesésről vagy túlzásról szóljon, hanem arról, hogy magabiztosabban végig tudd vinni a teljes heti ritmust.

Bemelegítés

Maradjon 6–8 perc könnyű bemelegítés. Ha fáradtabb napod van, válaszd a szobakerékpárt vagy a nyugodt sétát.

Fő rész

A negyedik héten figyelj ezekre:

- a gépbeállítások legyenek ismerősebbek,
 - a mozdulatok legyenek tisztábbak,
- a súly legyen érezhető, de ne túl nagy,
 - a pihenőidőket tartsd meg,
- ne siess egyik gyakorlatról a másikra,
- az edzés végére legyen kellemes fáradtság, de ne teljes kimerülés.

Sorozat / ismétlés

Ahol stabilnak érzed magad, maradhat a 3 sorozat az adott fő gyakorlatból. Ahol még bizonytalan vagy, teljesen rendben van, ha 2 sorozatnál maradsz.

A jó negyedik hét nem attól jó, hogy mindent maximálisan csinálsz, hanem attól, hogy már követhetőbbnek, érthetőbbnek és sajáttabbnak érzed az edzésedet.

Levezetés

5 perc könnyű kardió, majd laza átmozgatás. Adj időt magadnak arra, hogy az edzés végén megnyugodjon a légzésed.

Rövid emlékeztető

A hónap végére nem kell „késznek” lenned. Az első hónap akkor sikeres, ha elindultál, tanultál, erősödtél valamennyit, és már kevésbé idegen számodra az edzőtermi környezet.

Egyszerű biztonsági szabályok

A mozdulat maradjon fájdalommentes. A kellemes izommunka rendben van, de az éles, szúró vagy romló fájdalom nem cél.

Ne menj bukásig. Minden sorozat végén maradjon 2–3 szép ismétlés tartalék.

Ne kapkodj. A lassabb, kontrollált ismétlés többet ér, mint a nagyobb súly rossz kivitelezéssel.

Kérj segítséget, ha nem vagy biztos a gép beállításában. Ez teljesen természetes, főleg az első hónapban.

A súly akkor jó, ha érzed a munkát, de nem veszíted el a tartásod.

Az edzés végére lehet kellemes fáradtság, de ne legyen szétesés, rosszullét vagy erős bizonytalanság.

Igyál vizet, és ne teljesen kimerülten érkezz edzeni. Egy stabilabb energiaszint sokat segít abban, hogy jobban érezd magad mozgás közben.

Bátorító zárás

Az első hónapod nem a tökéletességről szól, hanem az elindulásról. Nem kell mindent elsőre tudnod, és nem kell minden gépet azonnal magabiztosan használnod.

A legfontosabb, hogy legyen egy követhető ritmusod, tanuld meg a tested jelzéseit, és fokozatosan építsd fel az önbizalmadat.

Minden nyugodt, kontrollált edzés egy lépés afelé, hogy erősebbnek, feszesebbnek és otthonosabban mozgó nőnek érezd magad a teremben.

Ez a minta Iránytű csak példa. A saját FemmeFit Iránytűd mindig rólad szól: a céljaidról, a tested aktuális állapotáról, a heti lehetőségeidről és arról, hogyan tudsz biztonságosan, mégis valódi fejlődési ingerrel haladni.