



ARNICA SPORT CSOMAG

- Saját testsúlyos otthoni edzésterv kezdőknek
- 1500 kcal-ás mintaétrend receptekkel





KEDVES ARNICA SPORTTÁRS!

Üdvözlünk az Arnica SPORT közösségben! Te most az Arnica SPORT otthoni, saját testsúlyos edzés-programját és 1500 kcal-ás mintaétrendjét tartod a kezvedben.

Edzéstervünk funkcionális mozdulatokon alapul, alap mozgásmintákat tartalmaz és elsősorban a törzs-izmok erősítésére, az izmok aktivációjára fókuszál. Az edzésterv teljes mértékben személyre szabható az edzésnapok és az ismétlésszámok megválasztásával.

Étrendünk napi ötszöri étkezést tartalmaz, kalóriatáblázattal és pontos receptekkel. A következő oldalakon részletes leírást találsz mindkettőről.

Ha érdekel a sport és a homeopátia, illetve szívesen értesülnél első kézből híreinkről, akkor iratkozz fel hírlevelünkre és kövess minket a [**Facebook oldalunkon**](#).





FIGYELMEZTETÉSEK



A megadott gyakorlatok és ismétlésszámok nincsenek kőbe vésve, csak irányadók. Alakítsd saját képességeidhez a programot, figyeld a tested jelzéseit. Ha sok az ismétlésszám, csökkentsd, ha kevés, növeld.



Minden edzés előtt végezz bemelegítést és a végén nyújts le!



Az edzést saját felelősségre végzed, csak pihent állapotban kezdj neki, hiszen a sérülések elkerülése érdekében az edzés teljes összpontosítást igényel. Zárj ki minden zavaró tényezőt.



Tartsd szem előtt a fokozatosság elvét! Figyelj a gyakorlatok pontos kivitelezésére, végezd őket lassan, figyelj a légzésedre, és csak akkor nehezíts, amikor úgy érzed, hogy alacsony a terhelés, tehát fejlődöttél magadhoz képest.



Csak és kizárólag megfelelő egészségi állapotban edd.



Alkoholos, gyógyszeres befolyásoltság alatt az edzés tilos!



Ha bármilyen egészségügyi problémád van, például szív- és érrendszeri panaszok, keringési zavarok, magas vérnyomás, esetleg orvosi kezelés alatt állsz, mindenképpen kérd ki orvosod véleményét, tanácsát az edzés elkezéséről.

AZ EDZÉS FELÉPÍTÉSE

MIRE LESZ SZÜKSÉGED?

- 1-2 m² edzésterület
- kényelmes sportruházat
- fitness szőnyeg
- egy pohár víz
- törülköző
- ugrálókötél (opcionális)
- motiváló zene (opcionális)



AZ EDZÉSTERV NÉGY BLOKKBÓL ÁLL, AMELYEBŐL A HARMADIK OPCIONÁLIS.

1. BEMELEGÍTÉS

A bemelegítésre az edzés elkezdésének feltételeként tekints! Végezheted az ízületeket átmozgató körzéseket fentről lefelé haladva, ahogy a következő oldalon lévő táblázatban találod, vagy választhatod az összetettebb dinamikus bemelegítést, mobilizálást.

Ebben a videóban megmutatjuk, hogyan csináld.

2. TÖRZSAKTIVÁCIÓ ÉS ALAPGYAKORLATOK

A következő oldalon lévő táblázatban megtalálod az A és B napokra vonatkozó gyakorlatsorokat. Az első 3 gyakorlatot végezd időre, a következő gyakorlatokat pedig a megadott ismétlésszámokkal. A gyakorlatok közötti pihenőt csökkentsd minimálisra (10-20 mp), a szettek között pedig pihenj 1-2 percet. A fentiekből alkalmanként 2-3 kört végezz.

3. PÖRGETŐ RÉSZ

Ez egy választható rész az edzésben. Ha úgy érzed, van még benned tartalék, jöhet egy kis ugrálókötelezés! Hogy miért jó az ugrálókötelezés? Átmozgatja az egész testet, jó hatással van a keringésre, fejleszti az állóképességet, a kitartást és a koordinációs képességeket.

4. RÉSZ

Az edzést mindig nyújtással fejezd be! Ehhez ajánlást (a következő oldalon/táblázatban) találsz, de ha van SMR hengered azt is használd, itt találod hogyan.

BEMELEGÍTÉS

Gyakorlatok	Ismétlés
Csuklókörzés	10-10
Könyökkörzés oldalsó középtartásban	10-10
Vállmozgatás előre-hátra	10
Karkörzés előre-hátra	10-10
Törzskörzés	5-5
Törzsfordítás	5-5
Térdkörzés	10-10
Bokakörzés	10-10

NYÚJTÁS PÉLDÁK



kobra



skorpió – váll nyújtás



combfeszítő nyújtás



farizom nyújtás

EDZÉSBEOSZTÁS

Kiss Kata, a programot összeállító funkcionális edző ajánlása:

Az edzéseket heti 2-3, akár 4 alkalommal is végezheted, felváltva az A és B napokat.

A többi napon, heti 1-2 alkalommal menj el sétálni, kocogni, futni vagy biciklizni.

Tervezd meg az edzéseid időpontját, a fejlődésedet pedig dokumentáld az **edzésnaplóban**.

Ez lesz a legjobb motiváció, hiszen látod majd, honnan hova jutottál el. Légy büszke magadra!

JÓ EDZÉST!



KOZMETIKUM

GYAKORLATOK – „A” NAP



	Gyakorlat	Munkaidő/ pihenőidő	Körök száma		Gyakorlat	Ismétlések száma	Körök száma		Gyakorlat	Ismétlések száma	Körök száma
1	Bird dog	30/15 mp	2-3x	4	Lapockazárás	10	2-3x	6	Guggolás	10	2-3x
2	Dead bug	30/15 mp	2-3x	5	Fekvőtámasz	5	2-3x	7	Lassú hegyi futás keresztbe	10-10	2-3x
3	Superman	30/15 mp	2-3x								

GYAKORLATOK – „B” NAP

	Gyakorlat	Munkaidő/ pihenőidő	Körök száma		Gyakorlat	Ismétlések száma	Körök száma		Gyakorlat	Ismétlések száma	Körök száma
1	Plank	20/10 mp	2-3x	4	Egylábas csípőemelés	10-10	2-3x	6	Kitörés hátra	5-5	2-3x
2	Side plank (jobb-bal)	20/ 10 mp	2-3x	5	Függőleges olló	10-10	2-3x	7	Kisétálás fekvő- támaszba	5	2-3x
3	Superman	20/ 10 mp	2-3x								

A gyakorlatok leírását és a helyes kivitelezésüket bemutató videót [itt találod](#).

Jelszó: Arnिकासajattestsuly2021

Vezesd tevékenységed edzésnaplóban, töltsd le most!



MINTAÉTREND – 1500 kcal



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAS
Reggeli	Zabpelyhes joghurtos müzli	Avokádós sajtos abonett	Tojásrántotta, rozskenyér, paradicsom	Mirelit gyümölcsös zabpehelyturmix	Tojásos sonkás tormás wrap	Chiapuding	Zabpehely palacsinta
Tízórai	Narancs	Joghurt kölesgolyóval	Alma	Kivi mogoróval	Korpovit keksz, joghurt	Mangó mandulával	Mangóturmix
Ebéd	Céklás bulgur, saláta, tonhal	Mexikói tortilla	Sajtos pestós tészta	Lazac, sárgarépás quinoa, saláta	Grillfűszeres csirkemell, jázminrizs, gránátalmás saláta	Natúr csirkemell, kuszkusz, párolt zöldségek	Tonhalas paradicsomos penne
Uzsonna	Humusz, sonka, puffasztott rizs	Sajtos puffasztott rizs, sonka	Szezámagos Update Rips	Crispbread, ajvár, reszelt sajt	Tonhalkrémös puffasztott rizs	Ivójoghurt	Cottage cheese, Abonett, uborka
Vacsora	Szójaszósos zöldséges tészta	Édesburgonya-saláta cottage cheese-zel	Vöröslencse-főzelék csirkemellel	Sütőtök-krémleves csirkemellel, tökmaggal	Mozzarella saláta, rozskenyérral	Melegszendvics	Gyros, görögsaláta, tortilla

Egész napos tápanyag-összetétel	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Energia (kcal)	Fehérje (g)
	1498	94	1584	101	1479	93	1581	98	1513	101	1589	95	1595	105
	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
	40	180	46	162	39	170	47	170	39	174	46	179	41	183

Az étrendben szereplő ételek receptjeiért [kattints ide!](#)

Jelszó: Arnicaetrend1500kcal



TARTS VELÜNK!



-  Kíváncsi vagy a következő hetekben érkező válmobilizációs edzéstervünkre?
-  Szívesen olvasol sport témakörben?
-  Érdekelnek az edzéssel, táplálkozással, életmóddal és egészségmegőrzéssel kapcsolatos cikkek?

IRATKOZZ FEL HÍRLEVELÜNKRE, hogy ne maradj le szakértőink tanácsairól, aktualitásainkról, nyereményjátékainkról és kedvezményes ajánlatainkról.

Feliratkozás itt: <https://arnica.info.hu/hirlevel/>



NE FELEDD: EDZÉS ELŐTT ÉS UTÁN ARNIGEL!



Mert egészsége a legnagyobb tiszteletet érdemi

A kiadvány szerzői jogi védelem alatt áll, arról másolatot készíteni a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.
Az edzésterv összeállításában Kiss Katalin személyi edző, funkcionális tréner, míg a receptek megalkotásában Vidákovich Sára dietetikus volt segítségünkre.

E-mail: kommunikacio@arnica.info.hu

Kiadva: www.arnica.info.hu