

Otthon elvégezhető testedzés program

Heti 3 x 45 perc kondicionálás

Lehetőség szerint arányosan legyen elosztva a munkavégzés, igyekezz a reggeli órákban, vagy egy hosszabb szellemi tevékenység után végezni a gyakorlatokat.

- **1. rész: Bemelegítés** 10-15 perc, kiegészítve a 64 ütemű gimnasztikai szabadgyakorlat lánc megtanulásával, amely az elején cél feladat, majd később már eszközként tudsz felhasználni a bemelegítéshez.
- **2. rész: Intenzívebb keringésfokozás** (cél: aerob alapozó, főleg zsírégető)

Végezhető gyakorlatok:

- o ugrókötelezés
- o just dance
- o step aerobik
- o szobakerékpár
- o futópad
- o helyben futás
- o stb.

Fogalom magyarázat:

A max pulzusod: 220-életkorod

A nyugalmi pulzusodat ébredés után közvetlen számold meg, még mielőtt kikelsz az ágyból.



- **3. rész: Vázizomzat erősítés**
 - o hasizom
 - o hátizom
 - o vállöv-mellizom (fekvőtámasz)
 - o lábizomzat15-25 ismétlésszámon belül, 4 szériával
- **4. rész: levezető – nyújtó hatású gyakorlatok**