

EDZÉS

TANÁCSOK TESTSÚLY CSÖKKENTÉSHEZ



1. ZSÍRÉGETŐ EDZÉS

HA FOGYNI SZERETNÉL, AKKOR A PULZUSSZÁMODAT A TESTEDZÉS SORÁN EGY BIZONYOS (ZSÍRÉGETŐ) TARTOMÁNYBAN KELL TARTANOD.

A zsírégető pulzus pontos kiszámítása: [Celpulzus kalkulátor | orvosiLexikon.hu](http://Celpulzus.kalkulator.orvosiLexikon.hu)



ÁLTALÁNOS AJÁNLÁS:

A ZSÍRÉGETŐ PULZUS KB. 120/PERC LEGYEN, AZ EDZÉS SORÁN NE MENJ 90/PERC ALÁ.
→ 5-8 perc bemelegítéssel vidd fel a pulzusod
→ tartsd az intenzitást **40 percig** (csak így hatásos!)
→ 5-10 perc levezetés + nyújtás.

Heti 2-3 *intenzív* edzés szükséges ahhoz, hogy látható eredményt érj el.

Az edzések közötti „pihenőnapok” is legyenek aktívak! Legegyszerűbb a lépésszámlálás: napi 7-8000 legyen a minimum limit.

Klasszikus zsírégető sportok:

gyors gyaloglás, futás, úszás, biciklizés/spinning, taposógép, görkorcsolya, aerobik, hegymászás, evezés, ugrókötel.

2. GIMNASZTIKA GYAKORLATOK

IZOMCSOPORTOK ÁTMOZGATÁSA – HASZNÁLHATÓ 'KÖREDZÉS'-KÉNT IS.



ZSÁMOLYRA (SZÉKRE) FELLÉPEGETÉS (combra és farizomra): • fellépés (felállás) a zsámolyra bal lábbal, lépés vissza, • ugyanez jobb lábbal, lépés vissza. Ismétlés 20x.	
TÉRDELŐTÁMASZ – KARHAJLÍTÁS ÉS NYÚJTÁS (karokra és mellizomra) • karhajlítás és nyújtás (hát, fenék, combok egy-vonalban). Ismétlés: 8x.	
SAROKÉRINTÉS HANYATTFEKVÉSBEN (hasizomra) • hanyatt fekvés, talptámasz a talajon, • jobb kézzel jobb sarok érintse, majd visszaereszkedés, • bal kézzel bal sarok érintse, visszaereszkedés. Ismétlés: 10x.	
HANYATTFEKVÉSBEN TÖRZSEMELÉS (hátizmokra) • hason fekvés, tarkón a kéz • törzsemelés • visszaereszkedés. Ismétlés: 10x.	
TERPESZ / ZÁR SZŐKDELÉS (combizmokra, váll nyújtásra) • ugrás terpeszállásba, karlendítéssel magas tartásba, • ugrás vissza, kiinduló helyzetbe. Ismétlés: 10x.	
CSÍPŐEMELÉS (farizom és combhajlító izmokra) • hanyatt fekvés, talptámasz • innen csípő kiemelése, • ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe. Ismétlés: 20x.	
PLANK HELYZET (hasizmokra) • Plank helyzet megtartása 20 mp.ig. Ismétlés: 5x.	

Fontos: a gyakorlatsor végén MINDIG szánj legalább 5 percet a nyújtásra!



3. ERŐSÍTÉS

INTENZÍVEBB TRÉNINGHEZ (AZ IZMOK KÖZTI ZSÍR 'ELÉGETÉSÉHEZ') VÉGEZZ SÚLYZÓS EDZÉSEKET IS.

Ehhez: dolgozz kis súllyal (0,5 – 1- 1,5 kg pl. kézisúlyzó, lábsúlyzó, vízespalack) és sok ismétléssel (16 db -os sorozat, ezt csináld meg 3-4x).

