



Edzéstervjavaslat

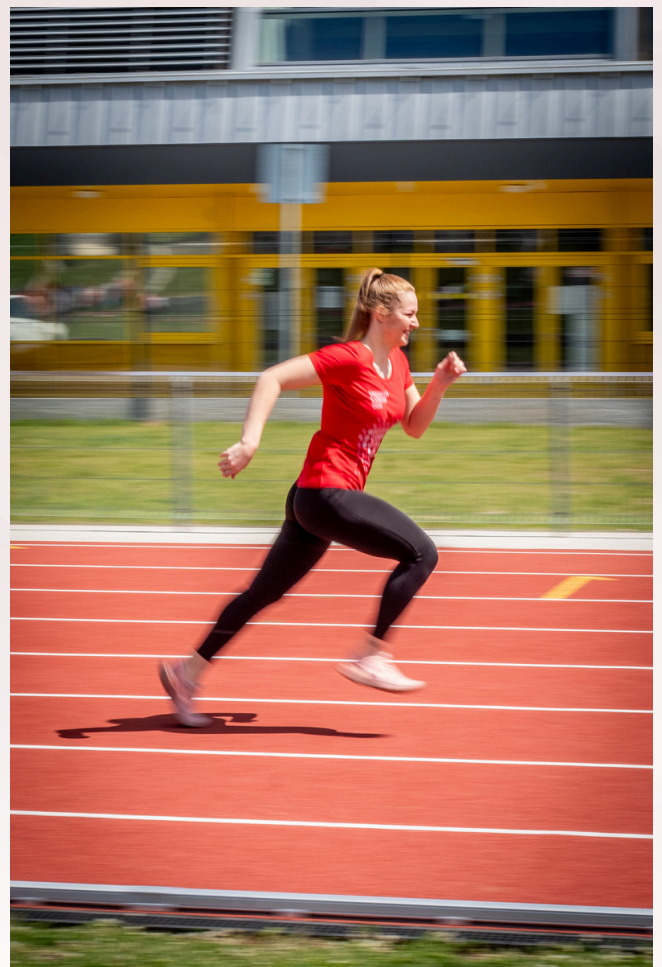
Mi az edzésed sikerének kulcsa?

Egy edzésterv növelheti az edzésed *hatékonyságát*. Egy ilyen terv hozzájárul az edzéseid változatosságához és hosszú távon motiválhat téged. Egy jól átgondolt program emellett a személyes céljaidkal kapcsolatos konkrét igényekre és követelményekre formálható. Ennél is több azonban, hogy struktúrát ad, amelynek révén lehetőség nyílik a fejlődésre és az edzésmódszerek finomítására. A *rendszeres testmozgás* rendszerességet visz a mindennapjaidba, amely hozzájárulhat a testi-lelki jóllétedhez.

Mire figyelj?

Fogalmazd meg a céljaidat!

Vegyél elő egy lapot, amelyre megfogalmazod céljaid. Ez lehet súlycsökkentés, állóképesség-fejlesztés, rendszeres fizikai aktivitás vagy akár egy futóverseny. Bármilyen legyen a célod, egy jóleső elfáradás élménye mindenképp pozitív lesz a nap végére!

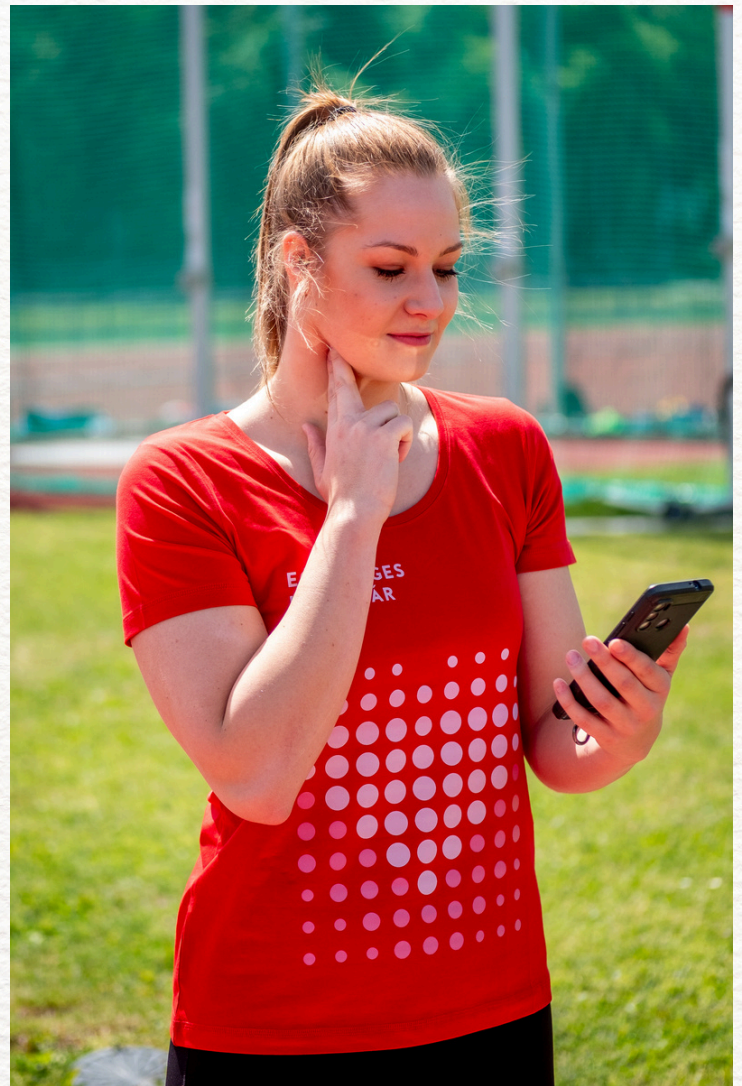


Rugalmas tervezés

A tervtől eltérhetsz, hiszen mindenki más alappal rendelkezik, így az adott tervnek alkalmazkodnia kell a te szükségleteidhez, életmódodhoz, motivációdhoz és az edzésekre adott reakcióidhoz. Hasznos visszajelzést kaphatsz, ha figyeled a pulzusadataidat egy-egy sorozat után hagyományos pulzusszámolással vagy okoseszköz használatával.

A fokozatosság elve

Sportoláskor nem csupán a céljaiddal kell tisztában lenned, hanem oda kell figyelned a terhelés és pihenés arányára is. Ne akarj egyből félmaratont futni, ha előtte évekig nem sportoltál, vagy rendszertelenül tetted azt! Fokozatosan kell felépíteni az edzéseidet, a távolság mértékét és a regenerációra szánt időt.



Holisztikus látásmód

Ha eldöntötted, hogy változtatsz az életmódodon – pl. rendszeres sportolással –, akkor felgyorsíthatod a folyamatot, ha odafigyelsz a táplálkozásra és a megfelelő, minőségi pihenésre.

Korosztályos bontás I.



A futótervek készítésénél fontos figyelembe venni a különböző korosztályok fizikai és mentális sajátosságait, valamint a belőlük adódó igényeket és korlátozásokat. A következőkben kiemeljük, mely korosztályban mire érdemes odafigyelni (javaslatok):

Gyermek (6–12 éves) Ebben a korosztályban a játékos edzésmódszerek, a mozgás örömeinek megélése áll előtérben. A futás bevezetése – a monotonitásból adódóan – jellemzően kis távokkal, változatos gyakorlatokkal, játékokkal történik, hangsúlyozva a technikai alapok elsajátítását.

Serdülőkorban (13–18 éves) már nagyobb figyelmet lehet fektetni az edzések struktúrájára, az állóképesség és az erőnlét fejlesztésére. Ebben a korban fontos az egyéni képességek és igények figyelembevétele, valamint a motiváció fenntartása.

Fiatal felnőtt (19–39 éves) korban az egyének többsége elérte fizikai teljesítőképességének csúcsát. Itt már specifikus célok (pl. versenyekre való felkészülés, személyes rekordok megdöntése) megfogalmazása és az ezek elérésére irányuló edzésterv készítése kerül előtérbe.

Középkorúak (40–59 éves) esetében fontos figyelembe venni az egészségi állapotot, az esetleges korábbi sérüléseket és a regenerálódási idő meghosszabbodását. Az edzésterv célja az egészség megőrzése, az állóképesség fenntartása, valamint a sérülések megelőzése.



Idősebb felnőttkorban (60 éves és felette) az edzéstervek elsődleges célja az életminőség javítása, az egészség megőrzése, a mobilitás és az önállóság fenntartása. Itt kiemelt figyelmet érdemel a biztonságos mozgásforma kiválasztása, a lassú, fokozatos terhelésnövelés, valamint a sérülések megelőzése.

Minden korosztály esetében kiemelten fontos a megfelelő bemelegítés és levezetés, a fokozatosság elve, valamint a test jelzéseire való odafigyelés. A korosztályok közötti átmeneteknél rugalmasnak kell lenni, figyelembe véve az egyéni különbségeket. Az edzésterveket rendszeresen felül kell vizsgálni és szükség esetén módosítani az egyéni fejlődés, egészségi állapot és célkitűzések függvényében.

FUTÓKÖR - Edzéstervjavaslat



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1. hét	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 1 perces futások 1,5 perces gyors gyaloglással összesen 8-szor. 3 p könnyű séta a befejezéshez. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	<p>Kiegészítő mozgás: 20 perc gyors séta vagy 30 perc úszás</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 1 perces futások 1,5 perces gyors gyaloglással összesen 8-szor. 5 perc könnyű séta a befejezéshez. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 1 perces futások 1,5 perces gyors gyaloglással összesen 10-szer. 5 perc könnyű séta a befejezéshez. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap
2. hét	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percig. 1,5 perces futások 1 perces gyors gyaloglással összesen 8-szor. 5 perc könnyű séta. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	<p>Kiegészítő mozgás: 20 perc gyors séta vagy 30 perc úszás</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percig. 1,5 perces futások 1 perces gyors gyaloglással összesen 8-szor. 5 perc könnyű séta. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percig. 2 perces futások 1,5 perces gyors gyaloglással összesen 3-szor. 5 p könnyű séta 2 perces futások 1,5 perces gyors gyaloglással összesen 3-szor. 5 perc könnyű séta. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap
3. hét	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percig. 2 perces futások 1 perces gyors gyaloglással összesen 5-ször. 3 perces futás 5 perces könnyű sétával. Nyújtó hatású gyakorlatok</p>	<p>Kiegészítő mozgás: 20 perc gyors séta vagy 30 perc úszás</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percig. 2 perces futás 1 perces gyors gyaloglással összesen 5-ször. 3 perces futás 5 perces könnyű sétával. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percig. 3 perces futás 1,5 perces gyors gyaloglással összesen 5-ször. 5 perc könnyű séta. Saját testsúlyos erősítés. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap

FUTÓKÖR - Edzéstervjavaslat



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
4. hét	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 3 perces futások 1,5 perces gyors gyaloglással összesen 4-szer. 5 p közepes iramú futás. 5 p könnyű gyaloglás. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	<p>Kiegészítő mozgás: 20 p gyors séta/ 30 p úszás/ 1 spinningóra</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 3 perces futások 1,5 perces gyors gyaloglással összesen 4-szer. 5 p közepes iramú futás. 5 p könnyű gyaloglás. Saját testsúlyos erősítés. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 3 perces futások 1 perces gyors gyaloglással összesen 3-szor. 5 perces közepes iramú futás 2 perces gyors gyaloglással összesen 2-szer. 5 p könnyű séta. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap
5. hét	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 4 perces futások 1 perces gyors gyaloglással összesen 4-szer. 6 p közepes iramú futás. 5 perces könnyű gyaloglás. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	<p>Kiegészítő mozgás: 20 p gyors séta/ 45 p úszás/ 1 spinningóra</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 5 perces futások 1 perces gyors gyaloglással összesen 4-szer. 3 × 15mp gyors, de kontrollált tempójú futás. 5 perces könnyű gyaloglás. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 10 perce futás és 2 perce gyors gyaloglás. 10 p közepes iramú futás. 5 perces könnyű gyaloglás. Saját testsúlyos erősítés. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap
6. hét	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 8 perces futás 2 perces gyors gyaloglással összesen 3-szor. 3 × 15 mp gyors, de kontrollált tempójú futás. 5 p könnyű gyaloglás. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	<p>Kiegészítő mozgás: 20 p gyors séta/ 45 p úszás/ 1 spinningóra</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 9 perces futás 1 perces gyors gyaloglással összesen 3-szor. 5 p könnyű gyaloglás. Saját testsúlyos erősítés. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 25 perc futás. 5 p könnyű gyaloglás. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap

FUTÓKÖR - Edzéstervjavaslat



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7. hét	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 9 p futás 1 p gyors gyaloglással összesen 3-szor. 4*15 mp gyors, de kontrollált tempójú futás. 5 p könnyű gyaloglás. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	<p>Kiegészítő mozgás: 30 p gyors séta/ 50 p úszás/ 1 spinningóra</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 9 p futás 1 p gyors gyaloglással, összesen 3-szor. 5 p könnyű gyaloglás. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 25 p futás. 5 p könnyű gyaloglás. Saját testsúlyos erősítés. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap
8.hét	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 20 p futás. 5 p könnyű gyaloglás. Saját testsúlyos erősítés. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	<p>Kiegészítő mozgás: 30 p gyors séta/ 50 p úszás/ 1 spinningóra</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 15 p futás 2 p gyors gyaloglással. 15 p futás, 4*15 mp gyors, de kontrollált tempójú futás. 5 p könnyű gyaloglás. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap	<p>Bemelegítés Gyors séta 5 percen át. 30 p futás. 5 p könnyű gyaloglás. Saját testsúlyos erősítés. Nyújtó hatású gyakorlatok.</p>	Pihenőnap



Guggolás

A guggolás az egyik legjobb gyakorlat az alsótest erősítésére. Edzed vele lábadat, fenekedet, hasfalad és a törzsed egyaránt.

Ha guggolásra eddig még nem erősítő gyakorlatként gondoltál, vagy úgy érzed, nem szabályosan végezted, adunk néhány tippet hozzá! Ha viszont nagyobb kihívásra vágysz, ajánljuk a gumipánttal, rúddal vagy épp súllyal történő guggolás végzését.

Hogyan csináld?

A kiinduló helyzet vállszéles terpeszállás, lábujjak előre, kicsit kifelé fordulnak. Hátad feszítsd, törzsed próbáld tartani. Végy egy nagy levegőt, zárd a lapockáidat, hasad legyen feszes. Ereszkedj le addig, amíg a csípőd a térded vonalába kerül. Kilégzés közben emelkedj fel kiinduló helyzetbe.

Végezz 3 × 10-et 10 mp pihenőkkel.

Mire figyelj a gyakorlat végrehajtása közben?

- talpad maradjon a talajon, sarkad ne emelkedjen fel
- figyelj a hátadra, maradjon egyenes
- térdek ne forduljanak befelé
- gumipánttal, szalaggal a térded felett fokozhatod a gyakorlatot vagy guggolásból felugrással fokozhatod a gyakorlatot



Mountain climber

A kiinduló helyzet fekvőtámasz. Húzd fel felváltva a térdeidet a mellkasodhoz. Csinálj 10 ismétlést lábanként, 3 szettben.

Figyelj a törzsedre, tartsd meg. Fejed ne lógjon!



Kitörés hátra

Kiinduló helyzet alapállás, csípőre tett kéz. Lépj egy nagyot hátra addig, amíg a hátul lévő lábszárad vízszintes nem lesz a talajjal. Figyelj rá, hogy mind az elől, mind a hátul levő térded 90 fokos szöget zárjon a combod és lábszárad között. Figyelj az elől lévő térd és a mellkas helyzetére is, tekinteted előrenéz. Végezd el mindkét lábbal 8-8 ismétléssel, majd 10 mp pihenő után még kétszer.



Plank

A kiinduló helyzet - alkartámasz. Figyelj rá, hogy a vállak a könyököd felett legyenek. Tartsd magad 20 mp-ig, majd engedd le magad, és pihenj 10 mp-et. Ismételd meg 3-szor a gyakorlatot.

Mire figyelj a gyakorlat végrehajtása közben?

- a törzsed, lábad legyen egyenes
- fejedet tartsd meg, ne lógjon
- csípődet szintén tartsd meg, ne emeld ki
- fokozhatod a gyakorlatot váltott lábemeléssel



Oldalsó plank

A kiinduló helyzet - oldalsó alkartámasz, ellentétes kezed a csípődön.

Próbáld megtartani ezt a helyzetet 20 mp-ig, majd engedd le magad, és pihenj 10 mp-et. Végezd el mindkét oldalra 3-szor.

Mire figyelj a gyakorlat végrehajtása közben?

- figyelj a hátadra, maradjon egyenes
- csípődet szintén tartsd meg, egyenes vonalban maradjon
- fokozhatod a gyakorlatot lassú csípőleengedéssel és -emeléssel



Hogyan állj neki?

Ha még nem voltál itt, mi segítünk! Ne feledd, mindenki kezdte valahonnan. Kövesd tippjeinket, és bízunk benne, hogy kellemesen elfáradsz az edzés végére!

Nyújtó hatású gyakorlatok futás után

A futás utáni nyújtógyakorlatok elvégzése segít helyreállítani a testet, és felkészíti az izmokat a következő megpróbáltatásra. Ez az összegzés úgy van kialakítva, hogy átfogó képet adjon azokról a nyújtásokról, amelyek kulcsfontosságúak a futók számára. A cél az, hogy ne csak a lábak izmait – mint a vádli és a combfeszítők, a csípőhajlítók és a farizmok – célozzuk meg, hanem a futás során igénybe vett teljes mozgástartományt támogató izmokat is figyelembe vegyük.

A soron következő gyakorlatokat tartsd ki 10-30 mp-ig.



Vádli nyújtása

Egy falnak vagy egy másik stabil tárgynak támaszkodva az egyik lábad hátul tartsd nyújtva, a másikat elöl hajlítva, úgy, hogy a hátulsó láb vádlija megnyúljon.

Combizomnyújtás álló helyzetben

Állva húzd fel az egyik lábad a fenék felé, miközben a térdet lefelé nyomod, hogy megnyúljon a combfeszítő izmod.

Csípőhajlító nyújtása

Lépj előre az egyik lábaddal, majd ereszkedj le, amíg a hátsó láb térdével majdnem megérinted a talajt, így nyújtva a csípőhajlító izmod.



Farizom nyújtása

Ülj le, lábaid legyenek magad előtt kinyújtva. Emeld át a bal lábad a jobb lábodon úgy, hogy a jobb lábad kinyújtva tartod, a másikat behajlítod. A bal lábad talpa az ellenkező térded külső részéhez helyezd. Fordulj balra és a jobb karoddal óvatosan nyomd a bal térded befelé.

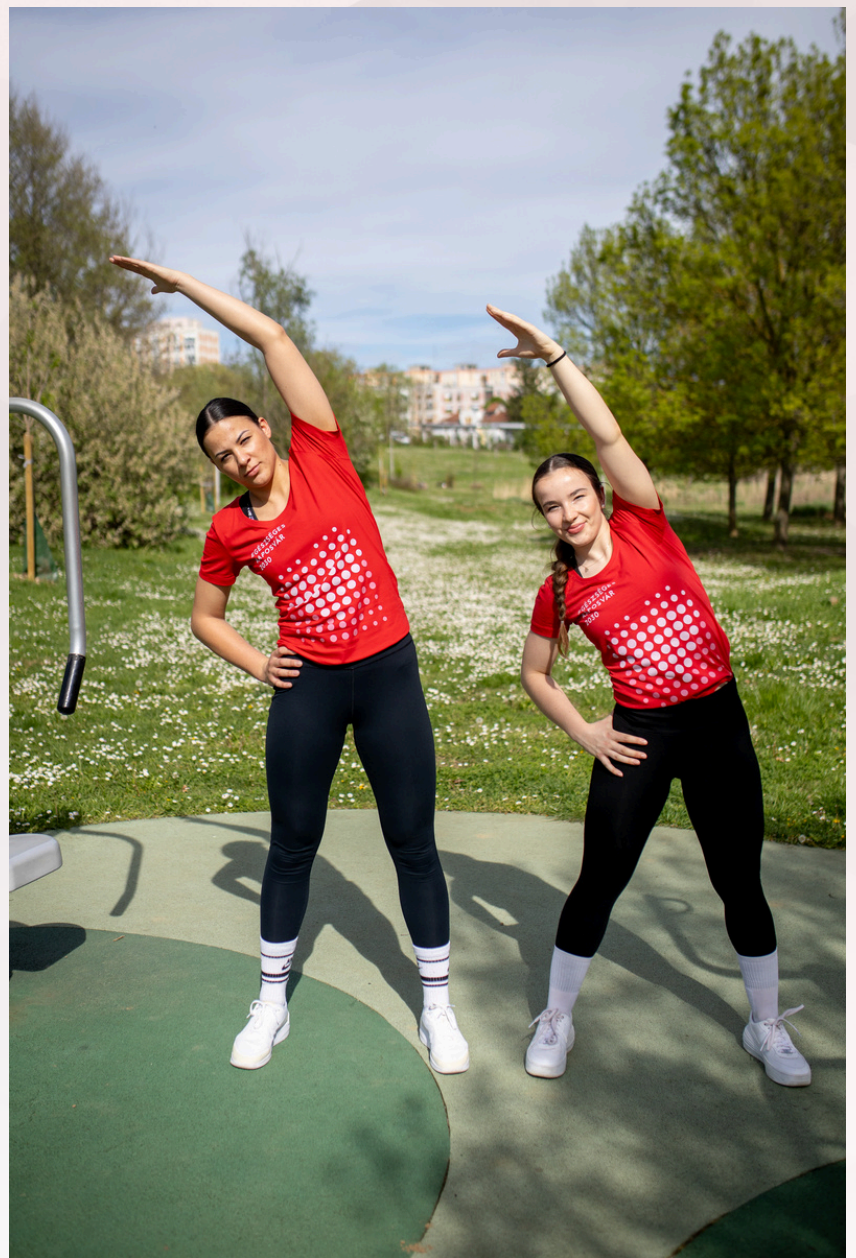


Lábujjérintés

Állj vállszéles terpeszállásba, majd hajolj előre, és próbáld meg elérni a talajt. Tartsd a térded egyenesen, de ne feszesen. Ha addig nem megy, próbáld megfogni a bokád, hogy megnyújtsd a hátulsó combizmokat.

Oldalhajlítás álló helyzetben

Állj egyenesen, a lábak vállszéles terpeszben. Emeld fel az egyik karodat, majd hajolj az ellenkező oldalra, miközben az ellentétes kezedet a csípődön tartod. Nyújtsd így 10 mp-ig, majd végezd el ellentétes irányba is.





Oldalirányú törzsfordítás

Ülj le keresztbe tett lábakkal („törökülés”), és fordítsd a törzsedet az egyik oldalra, miközben a hátsó kezedet a földre teszed, és a másik kezeddal told magad, hogy fokozd a nyújtást. Ismételd meg a másik oldalon is.

Ülésből előrehajlás

Ülj le nyújtott ülésbe, majd hajolj előre csípőből. Próbáld meg minél közelebb kerülni a lábaidhoz, anélkül hogy a hátadat domborítanád. Ez a gyakorlat nyújtja a hát alsó részét és a hamstrings izmokat.



Ezek a nyújtógyakorlatok nemcsak a sérülések megelőzésében játszanak kulcsszerepet, hanem hozzájárulnak az izmok regenerálódásához is. Rendszeres végzésükkel javítható a rugalmasság, a mozgékonyosság és az általános teljesítmény is. Fontos, hogy minden gyakorlatot óvatosan, a saját határaidon belül végezz, figyelve arra, hogy ne okozz magadnak fájdalmat vagy sérülést.

Mindig hallgass a testedre, és légy óvatos bármilyen fizikai tevékenység végzése közben. Az edzésterv javaslat, a bemelegítés- és nyújtógyakorlatok általános ajánlások, és nem biztos, hogy mindenki számára megfelelőek. Ha bármilyen egészségügyi aggályod van, ami befolyásolhatja a sportolást, mindenképpen kérj tanácsot egy szakembertől. Ő segít abban, hogy biztonságosan mozoghass és megfelelően alkalmazkodhass az edzéshez az egészségi állapotodnak megfelelően. Ez fontos a sérülések elkerülése és az edzés hatékonyságának maximalizálása szempontjából.