

Crossfit edzésterv

Bemelegítés: 5 perc könnyű kocogás, dinamikus nyújtások és ízületi mobilizáció.

- 4 kör az alábbi gyakorlatokból:

- 20 Lunges (10 láb)

- 15 Push-Ups

- 10 Pull-Ups

- 20 Kettlebell Swings

- 10 Burpees

A gyakorlatok részletes leírása:

1. Lunges(Kitörés):

- Állj egyenesen, a lábaid egymástól vállszélességben.

- Egyik lábaddal lépj előre, majd hajlítsd le mindkét térdedet, hogy a másik térd majdnem érje a földet.

- Győződj meg róla, hogy mindkét térded 90 fokos szögben van, és a súlyod egyenletesen oszlik el mindkét láb között.

- Térded ne haladja meg a lábujjadat.

- Nyomd vissza magad a kiindulási helyzetbe, majd ismételd meg a másik lábbal.

2. Push-Ups (Fekvőtámasz):

- Kezdd a fekvőtámasz pozícióban, a kezeid vállszélességben, a tested egyenes vonalban.

- Engedd le magad a karjaid segítségével, hogy a mellkasod közelítsen a földhöz, miközben a hátadat egyenesen tartod.

- Légzéskor nyomd vissza magad a kiindulási helyzetbe, amíg a karod ki nem egyenesedik.

- Ügyelj arra, hogy a hátadat és a csípődöt egyenes vonalban tartsd, ne lógass vagy dönts le azokat.

3. Pull-Ups (Húzódzkodás):

- Fogd meg a húzódzkodó rudat vállszélességben, a tenyered kifelé nézzen.
- Feszítsd meg a felsőttested és húzd fel magad a rudhoz, miközben a vállaidat és lapockáidat lehúzd.
- Folyamatos mozgással engedd le magad a kiindulási helyzetbe.
- Ügyelj arra, hogy a mozgásod sima legyen, és ne hintázz vagy lendíts, rángatózz.

4. Kettlebell Swings (Kettlebell lendítés):

- Állj egyenesen, a lábaid vállszélességben, és fogd meg a kettlebellt két kézzel.
- Hajlítsd le a derekadat kissé, majd lendítsd a kettlebellt a lábaid között hátra.
- Amikor a kettlebell hátralendül, nyújtsd ki a csípődet és a térdeidet, és emeld fel a felsőttestedet.
- Az erőt ne a karaidból, hanem a csípődből hozd létre.
- Engedd, hogy a kettlebell természetes lendületből forduljon vissza előre, majd folytasd a mozgást.

5. Burpees:

- Állj egyenesen, a lábaid vállszélességben.
- Ugorj fel a levegőbe, majd ereszkedj le a földre a kezekkel, a lábaidat hátraléptetve.
- Egy gyors mozdulattal húzd be a lábaidat úgy, hogy a törzsed egyenes helyzetbe kerüljön.
- Ugorj fel ismét a levegőbe, majd ismételd meg a mozdulatsort.

Levezetés : 5-10 perc könnyű kocogás, hengerezés, nyújtások, légzőgyakorlatok.

Jótanácsok az edzéshez:

- Mindig figyelj a helyes testtartásra és technikára. Ha úgy érzed, hogy elveszítetted a kontrollt vagy fájdalmat érzel, azonnal állj meg és konzultálj edzővel vagy szakemberrel.
- Ne erőltess túl magad. A cél a hatékony edzés, nem a sérülés.
- Figyelj a légzésedre minden gyakorlat során. Ne tartsd vissza a lélegzetedet.
- Ne felejtse el megfelelően hidratálni és táplálkozni az edzés előtt és után.
- Mindig kérj segítséget, ha szükséges, és ne félj kommunikálni az edzővel vagy másokkal az edzés során.