

Változz át **8 hét** alatt!

Szerezd meg az álom-testet és jöjjön el a te időd, mire megjön a napsütés! Égess el egy kis zsírt, és hangsúlyozd ki szexi vonalaid ezzel az intenzív, nyolc hetes programmal!

hé, te lány a formás alakkal és komoly fitnessz-függőséggel! Igen te! Évek óta keményen edzel és bár a fizikumod azóta hihetetlen változásokon ment át, még mindig többet akarsz, igaz? Ha te is olyan ember vagy, aki minél jobb formában van, annál tovább akar jutni, akkor ezt a programot neked találták ki!

Gyors tempójú és növekvő kihívást jelent ugyan, de ez a nyolchetes edzésterv az izomtónus növelésére, a kidolgozottság hangsúlyozására és főként a tested zsírpárnáinak csökkentésére összpontosít. Kemény, megerőltető és időigényes. Ha úgy döntesz, hogy végigcsinárod és eredményeket is szeretnél látni, készülj fel a tested eddig soha nem tapasztalt igénybevételére. Ha így teszel, a nyolc hét elteltével olyan tested lehet, ami nemcsak egy adott színvonalat ér el, hanem egyenesen új mércét állít fel.

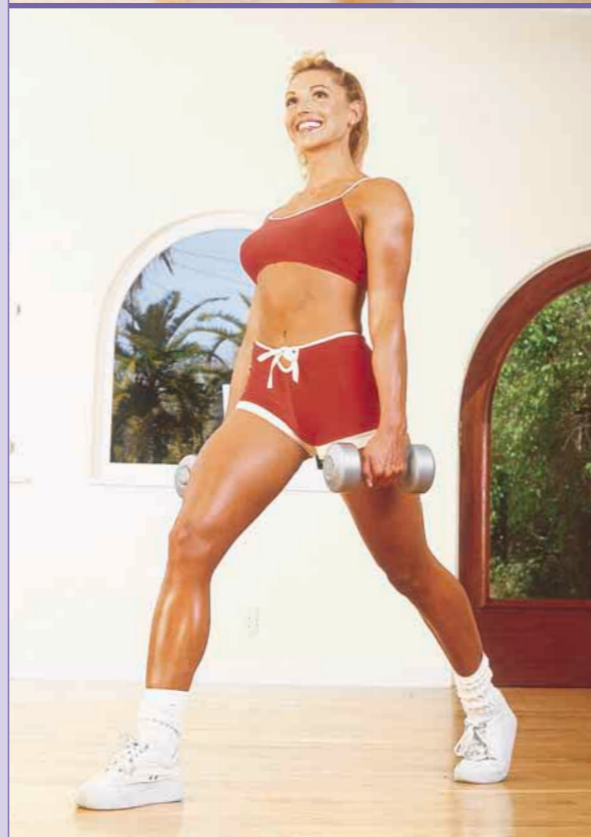
A NEHÉZ 8 HETES ÚT

Semmi kétség, ez a program alaposan megdolgoztat. Muszáj is, ha eredményeket akarsz. A hatásos dolgok sohasem egyszerűek, de a program nagy előnye pontosan az, hogy felgyorsítja a fejlődést, ha betartod. Nyolc hét éppen elegendő, hogy komoly edzési és táplálkozási változásokat léptess életbe, anélkül hogy kimerülnél, túlterhelnéd magad vagy megunnáda programot. Ez az idő már elegendő arra, hogy fizikumod drámai mértékben átdolgozd és új csúcspontok hódíts meg a potenciálad maximumára való törekvésedben.

Ha azonban 10 kilót akarsz fogyni, vagy fitnessz versenyzőkre hasonlító testre áhítozol, akkor be kell vallanom, az sajnos nem megy nyolc hét alatt! Ehhez két hónap kevés, bármilyen programmal is próbálkoznál. De ez az idő arra éppen elég, hogy a tested erősebbé, vékonyabbá és formásabbá váljon, és jobban érezd magad az erőfeszítés után.

Minden hét más-más stílusú edzésre fókuszál, ami megakadályozza, hogy a tested hozzászokjon egyetlen típusú edzéshez. Köredzés, nehéz súlyok, magas ismétlésszám, szuperszetek mind előkerülnek majd. A kardióedzések progresszíven lesznek felépítve, nemcsak a gyakoriságuk, de időtartamuk és intenzitásuk is növekedni fog. Ez még több zsír elégetésére ösztönzi a tested, főleg az utolsó néhány hétben, amikor az anyagcseréd már ugyancsak magas fordulatszámon pörög majd.

Amikor intervallum edzést végzel, kövesd az ajánlott munka/pihenés arányokat. Ha például egy adott napon 30 perces 1:1 arányú edzést kell végezned, akkor öt perc bemelegítés után dolgozz magas intenzitással (munka) egy percig, majd a következő percben kicsit vegyél vissza (pihenés). A munkafázisban a pulzusod a maximális értékének 80-85%-a legyen, a pihené-



8 hét alatt!



si fázisban pedig 60-65%-a. Az intervallumok hosszát picit növelheted vagy csökkentheted is, de a két fázis időtartama maradjon egyenlő. Vagyis dolgozhatsz keményen két percig és utána lazábban nyomhatod két percig.

A RÉSZLETEK

Ne feledd meg a nyújtásról, hogy megőrizd izmaid rugalmasságát és ízületeid épségét! Nyújtás előtt mindig melegíts be legalább 5-10 percig. Az edzésprogramba két nap nyújtóedzést automatikusan beépítettünk. Ha azonban hajlandó vagy ennél is több időt nyújtógyakorlatokra szánni, ne habozz!

A nyolc hét alatt lesz három teljes pihenőnap, amikor sem-

miféle edzést nem kell végezned. Ezekre a napokra egyáltalán ne végezz fizikai aktivitást! Helyette töltsd fel energiával, és élvezd a pihenést számot vetve az addigi helytállásoddal. Valószínűleg azonban a diétába iktatott „csaló napokat” fogod várni, amikből szintén csak három lesz. Ezekre a napokra bármit megehetsz, amit megkívánsz, de azért mértékkel!

Ha a súlyzós edzés és a kardió edzés egy napra esik, akkor először a súlyzós edzéssel végezz! Segít elkerülni a sérüléseket, ha a súlyozás során még friss vagy. Tartsd szem előtt a szabályt, hogy az edzéseid soha ne tartsanak tovább 90 percnél. Ha okosan osztod be az időt, akkor másfél óra elegendő befejezni az adott edzésemennyiséget.

HETI BONTÁS

ELSŐ HÉT

A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: KÖREDZÉS

Válassz minden fő izomcsoportra egy gyakorlatot, majd minden gyakorlatból végezz egy-egy sorozatot a lehető legkevesebb pihenéssel az egyes sorozatok között. Ha kész vagy, pihenj egy keveset. Ezután ismételd meg az egész kört még kétszer. Olyan súlyokkal dolgozz, amikkel kb. 12 ismétlésre vagy képes. Ezen a héten három napon minden alkalommal az egész tested kell edzened. A körök között csak addig pihenj, amíg a súlyokat előkészíted a következő gyakorlathoz.

KARDIÓ: Négy napon végezz kardió edzést, túlnyomóan 40-60 perces alacsony intenzitású aktivitásokat. Egy napon végezhetesz erősebb intervallum edzést is. A lazább napokat helyettesítheted valamelyik kedvenc sportoddal is, menj túrázni, sétálj, táncolj, így edzés közben még jól is szórakozhatsz.

MÁSODIK HÉT

A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: NEHÉZ SÚLYOK

Minden alkalommal dolgozz az előírt testrészekre. Válassz minden fő izomcsoportra 3 gyakorlatot, és végezz mindből 4 sorozatot 8-10 ismétléssel. Eddz akkora súllyal, hogy az izom kimerüljön az utolsó ismétlésnél. Az első sorozat minden gyakorlatból bemelegítő sorozat legyen. A héten minden izomcsoportot egyszer dolgoztatsz meg, felosztott program szerint. A sorozatok közti pihenés ideje testrésztől testrésze változhat, de körülbelül 1-2 perc kell a regenerálódáshoz.

KARDIÓ: Ezen a héten marad a négy kardióedzés, de a hangsúly ezúttal a magas intenzitáson és a rövidebb időtartamon van. Három edzésen 25-30 percig a maximális pulzusszám 80-85%-án eddz, és a változatosság kedvéért az egyik nap dobj be egy hosszabb és ezért alacsonyabb intenzitású edzést is.

HARMADIK HÉT

A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: MAGAS ISMÉTLÉSSZÁM

Minden alkalommal dolgozz az előírt testrészekre, melyekhez válassz 3 gyakorlatot és végezz mindegyikből 3 sorozatot 15-20 ismétléssel. Akkora súllyal dolgozz, hogy a végén teljesen merüljenek ki az izmaid. Ezen a héten minden testrészed kétszer eddzz! A sorozatok közti pihenő 60-90 mp legyen.

KARDIÓ: Növeld heti ötre a kardióedzések számát! Eddz négyszer 30-40 percig a maximális pulzusszám 70-75%-án, és egyszer végezz 30 perces, magasabb intenzitású edzést.

NEGYEDIK HÉT

A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: SZUPERSZETTEK

Ez két izomcsoport edzését jelenti felváltva, pihenő nélkül. Például, ha a bicepszed és tricepszed edzed, akkor csinálj egy sorozat karhajlítást kéziszúlyzóval, majd pihenés nélkül egy sorozat ülő tricepsznújtást kéziszúlyzóval. Minden nap trenírozd a jelzett két izomcsoportot. Mindegyikre válassz három gyakorlatot és ezekből három szuperszettet végezz. Eddz akkora súllyal, hogy az izom kimerüljön 12 ismétlés alatt, és a gyakorlatok között a lehető legkevesebbet pihenj! Ezen a héten minden izomcsoportot egyszer dolgoztatsz meg.

KARDIÓ: Ezen a héten is ötször eddz, négy alkalommal 25-30 percig, a maximális pulzusszám 75-80%-án, és egyszer hosszabban és alacsonyabb intenzitással.

GYAKORLATOK TESTRÉSZRŐL TESZTRÉSZRE

HÁT

Lehúzás
Csigás ülve evezés
Döntött törzsű evezés
Egykezes evezés
T-rudas evezés
Evezés gépen

MELL

Fekvenyomás
Fekvőtámasz
Tárogatás
Nyomás ferdepadon, kéziszúlyzóval
Tárogatás gépen
Nyomás ülve, gépen

COMBFESZÍTŐK/FENÉK

Guggolás
Kitérés egyhelyben
Kitérés sétálva
Fellépés számolyra
Lábtolás
Lábnújtás

COMBHAJLÍTÓK

Elemelés (felhúzás)
Román elemelés
Fekvő lábhajlítás
Lábhajlítás súlyzóval, padon fekvő
Álló lábhajlítás egylábbal
Ülő lábhajlítás gépen

HAS

Hasprés
Lábemelés
Oldalsó hasprés
Hasprés csigán
Hasprés fit ball labdán
Lábemelés függeszkedve

BICEPSZ

Karhajlítás Scott-padon rúddal
Karhajlítás Scott-padon egykézzel
Karhajlítás rúddal állva
Kalapács karhajlítás csigán kötéllel
Karhajlítás kéziszúlyzóval
Karhajlítás ferdepadon

TRICEPSZ

Lőrúgás
Tricepszetolás
Csigás tricepsznújtás fej felett
Tricepsznújtás feke rúddal
Tricepsznújtás egy kézzel fej felett
Szűk-fogású fekvenyomás
Tolódzkodás gépen

VÁLL

Mellről nyomás
Arnold nyomás kéziszúlyzóval
Oldalemelés
Döntött törzsű oldalemelés
Nyomás nyakból, gépen
Előreemelés



ÖTÖDIK HÉT

A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: KÖREDZÉS

Kövess az első hét programját.
KARDIÓ: Kövess az első hét programját, de iktass be még egy kardióedzést.

HATODIK HÉT

A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: NEHÉZ SÚLYOK

Kövess a második hét programját.
KARDIÓ: Kövess a második hét programját, de iktass be még egy kardióedzést.

HETEDIK HÉT

A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: MAGAS ISMÉTLÉSSZÁM

Kövess a harmadik hét programját, de ezen a héten más izomcsoportokat eddz együtt, mint a harmadik héten.
KARDIÓ: Kövess a harmadik hét programját, de iktass be még egy kardióedzést.

NYOLCADIK HÉT

A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: SZUPERSZETTEK

Kövess a negyedik hét programját, de ezen a héten más izomcsoportokat eddz együtt, mint a negyedik héten.
KARDIÓ: Kövess a negyedik hét programját, de iktass be még egy kardióedzést.

A NYOLCHETES EDZÉSTERV

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1. hét	köredzés	nyújtás	köredzés 25 perc kardió (1:1 intervallumok)	45 perc kardió@65-70%	köredzés	40 perc kardió@65-70% nyújtás	60 perc rekreációs kardió
2. hét	25 perc kardió@85% hát, bicepsz	combfejlesztő, has nyújtás	mell, tricepsz	30 perc kardió@80% nyújtás	combfejlesztő, váll 30 perc kardió (1:1 intervallumok)	45 perc kardió@70%	pihenőnap
3. hét	hát, tricepsz 40 perc kardió@75%	combfejlesztő combfejlesztő, váll 35 perc kardió@75%	mell, bicepsz, has 30 perc kardió (1.5:1 intervallumok)	combfejlesztő combfejlesztő, váll 35 perc kardió@75%	hát, tricepsz nyújtás	mell, bicepsz, has 35 perc kardió@75%	nyújtás lazább étkezés
4. hét	combfejlesztő combfejlesztő	bicepsz, tricepsz 35 perc kardió@75%	45 perc kardió@70%	30 perc kardió (1.5:1 intervallumok) nyújtás	hát, mell 25 perc kardió@75-80%	váll, has 30 perc kardió@75%	nyújtás
5. hét	40 perc kardió@65-70% nyújtás	köredzés	45 perc kardió@65-70%	köredzés, nyújtás	60 perc kardió@65-70%	köredzés 30 perc kardió (1.5:1 intervallumok)	60 perc rekreációs kardió lazább étkezés
6. hét	45 perc kardió@70% nyújtás	hát, bicepsz	combfejlesztő, has 30 perc kardió (2:1 intervallumok)	nyújtás 20 perc kardió@85%	mell, tricepsz 25 perc kardió@80%	combfejlesztő, váll 35 perc kardió@80%	pihenőnap
7. hét	mell, hát, has 30 perc kardió (2:1 intervallumok)	bicepsz, tricepsz, váll 40 perc kardió@70%	combfejlesztő combfejlesztő 30 perc kardió@70%	mell, has 40 perc kardió@75% nyújtás	hát, bicepsz, váll 35 perc kardió@75%	combfejlesztő combfejlesztő, tricepsz 35 perc kardió@75%	nyújtás lazább étkezés
8. hét	hát, has 35 perc kardió@75% nyújtás	60 perc kardió@65-70%	combfejlesztő, tricepsz 35 perc kardió@75%	30 perc kardió@80% nyújtás	mell, bicepsz 35 perc kardió@75-80%	combfejlesztő, váll 30 perc kardió (2:1 intervallumok)	pihenőnap



KITARTÁS

Ha végeztél a nyolc héttel és tetszik a kapott eredmény, sőt még tovább is szeretnél fejlődni, akkor ezt egyszerűen megteheted. Mivel a programba eleve rengeteg változatosság lett beépítve, csak ismételned kell a nyolc hetes ciklust, esetleg további variációt vihetsz bele más gyakorlatok választásával, vagy más-más testrészek együtt edzésével. Változtathatsz az edzések időpontján is: végezz kardióedzést reggel, majd súlyozz délután. Ha még mindig maradna egy kis zsír, amit el szeretnél égetni, egy-két napon végezhetsz két kardióedzést: egyet reggel és egyet délután, de ilyenkor mindig alacsony intenzitáson és tartósabban edd! Legfőképp azonban, ha nem akarsz kiégni, tarts néha egy hét szünetet, adj időt az agyadnak és a testednek a regenerálódásra, hogy aztán újult erővel állhass neki a munkának!

HA KEZDŐ VAGY

Ne riasszon el a program haladó szintje! Néhány kisebb változtatással te is használhatod, és a fejlődés még látványosabb lesz, mint azoké, akik már évek óta edzenek. A fenti edzésterv szó szerinti követése helyett, használd az alábbi módosításokat:

ELSŐ-NEGYEDIK HÉT: A köredzést alkalmazó edzéstervet kövesd. Válassz minden izomcsoportra egy gyakorlatot és két kört végezz 12-15 ismétlésekkel. Ne merítsd ki teljesen az izmaid! Minden kardió edzés csak 20 percig tartson és hagyd ki a nagy intenzitású intervallum edzés napokat!

ÖTÖDIK-NYOLCADIK HÉT: Kövesd a harmadik hét programját a magas ismétlésszámmal. Minden testrésze két gyakorlatot válassz, ezekből két sorozatot végezz 15-20 ismétléssel. Továbbra se merítsd ki teljesen az izmaid, erre még rengeteg idő lesz később! Heti négy kardióedzést végezz, kettőt 20 percig, kettőt 25 percig, lehetőleg a maximális pulzusszámod 65-70%-án. **FM**

FITMUSCLE TV MŰSOR A MAGYAR ATV-n!

**MAGYARORSZÁG EGYETLEN
TESTÉPÍTŐ ÉS FITNESS MŰSORA!**

**Keresd a minden hónap első
vasárnapján 17.05 órakor jelentkező
műsort és ismétlését az Magyar ATV-n!**

13. adás: február 8., **17.05**
ismétlés: február 17., **22.15**

14. adás: március 7., **17.05**
ismétlés: március 16., **22.15**

15. adás: április 4., **17.05**
ismétlés: április 13., **22.15**

16. adás: május 2., **17.05**
ismétlés: május 11., **22.15**

**ÚJ
IDŐPONT!!!**

Telefon:
(06-1) 222-6023
www.FitMuscle.hu

