

Kedves Csapattársak!

Mivel úgy néz ki, hosszú távra kell terveznünk, szükség lesz arra, hogy mindenki saját maga kapacitálja magát a mozgásra. Tudom, hogy néhányunknak ez nagyon nehéz, de kérem gondoljatok arra, hogy ha igazán akarsz valamit, akkor magadnak kell felvállalni ennek a felelősségét és nem másra várni.

Mivel az egészség néhány egyszerű szabályon múlik, ezekkel jobb, ha most szembesítelek Titeket, csak hogy tudjátok mit vállaltok:

1. Fegyelem – akkor is amikor nehéz
2. Következetesség – magaddal szemben is☺
3. Folyamatos felelősségvállalás – nem másra mutogatni, ha valami nem úgy sikerült ahogy akartad

A fentieket két alapvető téren kell vállalni:

1. Étkezés
2. Rendszeres szisztematikus edzés

SZABÁLYOK

Étkezés:

VICC/ami mindig komoly alappal bír:

Nem tudsz annyit edzeni amennyit eszel! (kipróbáltam☺)

Csak az nem hizlal, amit nem eszel meg (Roland próbálta ki☺)

SEMMI cukor!

ÓVATOSAN a tejjel!

NAGYON KEVÉS LISZTET egyél!

Egy adag akkora, mint az ÖKLÖD.

Egyél kevesebbet, többször!

SOHA ne edd tele magad!

17 óra után ne egyél!

SPORT

- ▶ Az edzés csak akkor hatásos, ha kimozdulsz a komfortzónádból. Magyarul: ami jól esik az nem fejleszt.
- ▶ A futás és a gyúrás a napi rutin része bármennyire utálod!
- ▶ Válassz olyan időpontot amikor szívesen edzel, különben nem fogod csinálni!
- ▶ Akkor is csináld amikor nincs kedved: A fizikai és szellemi alkalmazkodásról mindig EGYÜTT beszélünk.
Egyszerűbben: Az edzés az VAN! Ne gondolkodj rajta, ne keress kifogásokat!
- ▶ A kiválasztott izomcsoport antagonistáit legalább annyira fejleszd! (pl: hasizom után mindig hátizom)
- ▶ Minden nap eddél legalább 30 percet!
- ▶ Ha fáj valami, ne megállj, hanem addig keresd a megoldást míg meg nem találsz, hogy nem fáj!
- ▶ Az edzettségi állapot fokozatosan épül föl, de exponenciálisan romlik ha megállsz.
- ▶ A kata a legjobb aerob edzés.
- ▶ Soha ne hagyd ki a lazítást, nyújtást! Ha hajlamos vagy rá, építsd bele a pihenőidőbe aktív pihenésként!

Most ennyi jutott eszembe, de ez mind saját tapasztalatból, nem csak a könyvekben olvastam.

Orsi feltöltött 2 videót ahogy most a COVID ciklusban edzem☺

Nem egy nagy tűz, de bejön. Olyan gyakorlatokat választottam, amit mindenki meg tud csinálni otthon. Mellette futok, bringázom és katázom. Az erősítés 2 x 15 perc aerob munka és úgy érzed kész vagy. Mindig egészkor indulj és ne állj meg akkor sem, ha nagyon fáradtnak érzed magad. Nyugi, holnap jobb lesz!

Mindenki vigyázzon magára, ha valakinek segítség kell szóljon otthon vagyok☺