

Az első feladat



Figyelmeztetés: Jelen program tartalma informatív jellegű, nem helyettesíti a szakorvosi tanácsadást és kezelést, nem orvosi kézikönyv. Intenzív testedzés kezdetekor és életmód váltás megkezdése előtt minden esetben konzultálj az edződdel és az orvosoddal. A program teljesen egészséges 18 év feletti nők és férfiak számára nyújt életmód tanácsokat. Ha nem vagy egészséges, vizsgáld ki magad, majd az orvos utasításait követve kezdj bele az életmódváltásba! Mindenki a saját felelősségére használhatja a leírtakat!

2020. január 26. - START!

Nagyon sok szeretettel köszöntelek a 7 hetes kihívás próbatételén! A fő kommunikációs kapcsolat közted és köztem az e-mail lesz, az összes üzenet, feladat tőlem e-mailben fog érkezni hetente kettő. Engem ezen az e-mail címen tudsz elérni: bartatibor@bartatibor.hu, technikai, vagy bármilyen egyéb kéréssel, kérdéssel kapcsolatban is ide írhatasz. A Facebook zárt csoportban is aktívan jelen vagyok, ez

csak a Prémium csomagot fizetők részére tartom fenn. Ha az Alap csomagot vásároltad, de szeretnéd a Prémium csomag előnyeit, illetve a csomaghoz tartozó **A sikeres életmódváltás titka** c. nyomtatott könyvet ingyenes házhozszállítással, akkor a 7 hét alatt bármikor tudsz váltani ennek ára: 8000 Ft.



Bővebben a **Prémium csomag** tartalmáról:

<https://7het.hu/wp-content/uploads/2020/01/2020-7het.hu-csomagok.pdf>

A könyvbe itt tudsz beleolvasni: : <https://tinyurl.com/yx42cudg>

Több minőségi információt szeretnél? Jobban el szeretnél köteleződni a személyes sikered mellett? Akkor a Prémium csomagot értékelni fogod! Az életmódváltásod, az átalakulásod érdekében szinteket kell lépned az edzés, a pihenés, a regenerálódás és a lelki hozzáállás

területén egyaránt, ezért új tudásra, impulzusokra, friss és erőteljes motivációra van szükséged. Tartsz az igazán elszántak közé, akik megrendíthetetlenül eltökéltek a személyes átalakulásuk és diadaluk mellett! Ha érdekel, írd ide nekem: bartatibor@bartatibor.hu

Hogyan épül fel a 7 hetes program?

Az első és legfontosabb az, hogy megértsd, nincs sablon edzésterv és étrend! A 7 hetes kihívás során nem leszel belekényszerítve semmibe sem! Hétről-hétre feladatokat fogsz kapni e-mailben, **melyeket az élethelyzetedhez és a lehetőségeidhez mérten kell megoldanod.**

Mindent a lehető legegyszerűbben akarok átadni és elmagyarázni. Azt szeretném, ha a legkisebb idő/energia befektetésével érde el a legjobb eredményt, hiszen mindannyian elfoglaltak vagyunk, sok fronton kell még helytállnunk, a magánéletünkben is, viszont a testedzés életünk „generátora”, általa életerőt, energiát nyerhetünk, az esztétikumot sem kifizelve a sorból.

Az elkövetkezendő 7 hét egy önismereti utazás is lesz számodra. Rendkívül fontos, hogy néha el tudj vonulni a külvilág zajától, csak a feladatokra koncentrálsz, minőségi időt kell szánnod magadra, az elmélyülésre és az eredményes gondolkodásra.

VERSENY!

Most saját magadat kell legyőznöd!

Az elszántság és a motiváció még erősebb, ha van tétje is a 7 hetes programnak, közös célkitűzésünknek. Ezért arra biztatlak, vedd nagyon komolyan saját magad és ezt a 7 hetet!

Fontos kérés

Dokumentáld az átalakulásodat fotókkal már az első pillanattól kezdve! Vegyél fel olyan ruhát, öltözetet, amelyben jól érzed magad, de a tested vonalai, kontúrja, formája jól kivehető legyen a képeken, ha bátrabb vagy, akár fürdőruhában is lehetsz. Fotózd le magad nagyon jó fényviszonyok, világítás mellett minden héten, (lehetőleg ugyan ott) és mérd a testsúlyodat is. Ezt magadnak fogod elkészíteni, hiszen semmi sem inspirálhat Téged jobban, mint az, ha a tested változik!

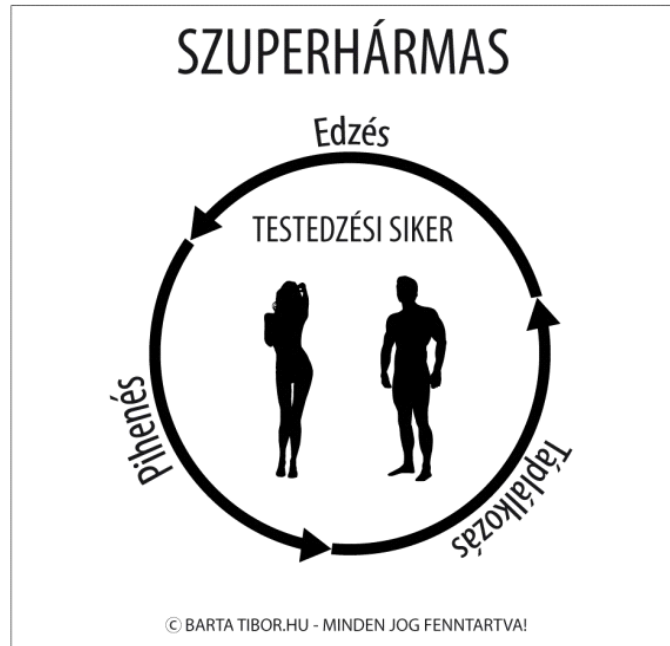
START!

INDULHAT A 7 HETES KIHÍVÁS!

A 7 hét során 4 területen kell jelentős változást elérned napról-napra, hétről-hétre:

1. **Testedzési szokásaidon**
2. **Táplálkozási szokásaidon**
3. **Pihenési szokásaidon**
4. **A gondolkodásmódodon**

Az első feladat, a testedzésed átreformálása lesz. A legfontosabb, amit meg kell értened az, hogy nincs mindenre ráhúzható sablon edzésterv! Minden valamire való edzésterv személyre szabott. Ha teljesen tanácstalan vagy kihez fordulj? Az alábbiakban erre is keresünk választ.



Szuperhármas fogalma

Szuperhármasnak én az edzés/pihenés/táplálkozás hármását hívom. Miért fontos ez a 3-as tényező? Azért, mert ebben rejlik a fejlődés kulcsa - nem csak a testedzés vonatkozásában, hanem minden sportágban. Ha jobb eredményt szeretnél és fejlődni akarsz, akkor mind a három tényező ideális egyensúlyára szükséged van. Ha a 3 közül egyet nem tartasz be, nem fognak jönni a kívánt eredmények. Ha a háromból két tényezőt hagysz figyelmen kívül, akkor meg pláne eredménytelen leszel. Ennek rendkívül fontos szerepe van, csak a 3-as egység fegyelmezett és következetes betartásával tudsz eredményes lenni. A szuperhármas egy megingathatatlan rendszer, megvannak a kőbe vésett szabályai. Lehetsz dühös és mérges azért mert nem fejlődsz - feleslegesen, hiszen ez esetben vétettél a szuperhármas törvényei és szabályai ellen. Ha így van, ebben a hármásban keresd a válaszaidat, a megoldást.

Egy hét

Nézzük meg egy hét távlatában, óráról órára lebontva hogy néz ki a szuperhármas a gyakorlatban - érdekes lesz. 7 nap 24 órával számolva = 168 óra. Ebből az edzésre szánt idő a maximummal kalkulálva, heti 6 edzéssel számolva 1,5 órát jelent edzésenként, plusz még beleszámolhatjuk az öltözőben eltöltött időt is 3 órában hetente, az összesen 12 óra edzés/1 hét. (Amatőr sportról beszélek.) Az alvás, ha pihentető és egészséges, akkor 8 órában meghatározva: 7 nap x 8 óra alvás = 56 óra/1 hét. A fennmaradt időben végezzük életünk egyéb tevékenységét, illetve akkor eszünk.

Edzés: 12 óra/1 hét.

Pihenés: 56 óra/1 hét.

Táplálkozás: 100 óra/1 hét.

Az arányok nem egyformák, az viszont nem véletlen, hogy a testedzési sikerek legfontosabb tényezőjeként 70-80 %-os arányban a táplálkozást jelölik meg a szakemberek.

A táplálkozás a testedzés egymásra hatással van ezért mindkét területen finomhangolni kell. **Az étrendünk minősége tükröződik a fizikumunkon!** A lényeg az, hogy mind a 3 tényező precíz és következetes betartásával tudod a testedet megváltoztatni.

Mit kell tenned?

- Naplót kell vezetned a 7 hét nap alatt. Így fogod kitűzni a mini, azaz a heti megvalósítandó céljaidat. Ezt a naplód kezeld bizalmasan, csak annak mutasd meg, aki támogat a testedzési céljaidban! Szerezz be erre a célra egy külön füzetet, a kérdéseket írd le, és válaszold meg. Precíznek és fegyelmezettnek kell lenned!

- A testedzés speciális tudást, ismereteket igényel, megéri időt/pénzt/energiát szánni rá. Ha egyszer megtanulod a saját tested leedzésének a képességét, egy egész életre szóló értékes tudást sajátítasz el.
- **Kőbe kell vésni az edzések időpontját, ha nagyon elfoglalt vagy, inkább kelj fel korábban és tudd le reggel!**
- A legjobban azt támogatnám, ha eljárnál egy edzőterembe. Ha szerencsés vagy, akkor van a közeledben egy jól felszerelt edzőterem. Ha különböző okok miatt nem tudsz eljárni, akkor otthon kell erre berendezkedned, ami költséggel jár, amit hívjunk inkább befektetésnek, hiszen ha erre áldozol, akkor a későbbiekben el tudod majd végezni a tréningjeidet bármikor.
- Ha elmész egy edzőterembe, akkor ott minden bizonnyal személyre szabott segítséget kapsz a Te egyedi edzésterved összeállításához. Ez pénzbe fog kerülni, de tekintsd ezt is befektetésnek, a saját magadba investált tudás mindig a legkifizetődőbb.
- Ha teljesen kezdő vagy: mindenképpen keress hozzáértő hiteles segítséget, aki felméri a fizikumodat, a testi adottságaidat és az élethelyzetednek megfelelően összeállítja számodra a személyre szabott edzéstervet, és megmutatja a gyakorlatok szabályos végrehajtását!
- Súlyzós edzés jelentése: egy illetve kétkezes súlyzók használata.
- Véleményem szerint az emberi test az egy- és kétkezes súlyzók, a szabad testsúlyos gyakorlatok, a konditermi kötött mozgáspályán végrehajtható izolációs gépek, és a pulzuskontrollal végrehajtott kardió edzések

KOMBINÁCIÓJÁVAL alakítható, formálható a legjobban (optimális táplálkozás mellett). Ez közel 30 év tapasztalatának az eszenciája.

- **Testedzés fogalma:** egy- és kétkezes súlyzók, szabad testsúlyos gyakorlatok, konditermi kötött mozgáspályán végrehajtható izolációs gépek kombinációja, de egy edzés állhat különállóan csak az egyik verzióból is, pl az egyik edzésen csak a saját testsúlyunkkal edzünk.
- **Zsírégetés, pulzuskontroll fogalma:** A pulzuskontroll a szívösszehúzódások számának folyamatos mérését jelenti. Bármilyen pulzuskontrollált edzésről is legyen szó, a lényege, hogy szívfrekvenciánkat nyomon követhessük testmozgás közben. A pulzusértékek leolvasásához használhatunk például csuklónkon viselhető pulzusmérő órát vagy valamely kardióberendezés (futópad, kerékpár-ergométer stb.) kijelzőjét, és minden esetben szükségünk van egy mellkasra csatolható jeladó övre is. Így kaphatunk pontos képet kapunk a szervezetünkre ható terhelés mértékéről és testünk edzés közbeni reakcióiról. A maximális pulzusszám 60–70%-a között található tartományt hívjuk zsírégető zónának. Ahhoz, hogy ezt a tartományt be tudjuk mérni pontosan, szükség lesz egy pulzusmérő órára. Ezzel a témakörrel bővebben még foglalkozunk.

Fontos! A zsírégető edzéssel egyúttal a szívedet és a vérkeringésedet is edzed, mely elengedhetetlen a súlyzós edzések mellett. A test **EGYSÉG**, ezért mindig komplexen, mindenre kiterjedően eddük.

A „tökéletes testedzés” menete haladóknak:

- 6-8 perc kardió, gyors séta, laza kocogás, ugrókötelezés, teremkerékpár.

2 perc lassú tempóval indítva, 2 perc lassú tempóval levezetve. Cél: A pulzus megemlése, nem megerőltető módon, így a test felkészül a megterhelésre. Ebben a fázisban már fókuszálj az edzésre, gondoldj arra, milyen jól fogod magad érezni közben!

- 5 perc teljes testet átmozgató gimnasztika, bemelegítés.
- Progresszív testedzés, súlyzós/szabad testsúlyos /izolációs gépi edzések kombinációja
- Zsírégető-kardió edzés, 2 perc sétával indítva, és 2 perc sétával levezetve, erőnléttől és ambíciótól függően 15- 60 perc.
- Nyújtás - teljes test nyújtása.

Cselekedj!

A lehetőségeidhez mérten el kell kezdened a testedzést. Kezdd el sétálni, gyorsan gyalogolni, futni (hóban nem javasolt), otthon ugrókötelezni, a lényeg, hogy kezd el, és zsírégető tartományban tartsd a pulzusod, az első héten legalább 3 edzésed legyen. Tornázhatsz edzésvideókra is, legyél kreatív, ne kifogásokat, megoldásokat keress!

Az edzés időtartamát Te határozd meg, annyi legyen, amennyit józan ésszel még elbírsz, lehet, hogy első körben 15 perc is nehezen megy, de kell kezdened, majd hetente emelni fogunk a terhelést.

Nem kell megijedni, a gyakorlatokat kell megtanulni belőle, de csak akkor, ha érdekel a hatékony testformálás, és a lehető legrövidebb idő alatt akarod a legjobb eredményt elérni.

Dokumentáld az átalakulásod!

A saját fejlődésed a legnagyobb ösztönző erő, így arra biztatlak, hogy mérd meg magad, írd le, jelenleg hány kg vagy, ha bátor vagy fotóztasd le magad fürdőruhában minden héten, naplózd az átalakulást is! A fotózásnál arra ügyelj, hogy mindig ugyan azon a helyszínen, hasonló fényviszonyok között történjen. De akár felveheted magad edzés közben videóra is, abból is motivációt nyersz, ha jól nézel ki azért, ha nem azért!

A testedzési siker 18 pontja:

1. Döntsd el mit akarsz!
2. Tűzz ki egy konkrét célt!
3. Akard izzó szenvedélyes vággyal!
4. Higgy benne!
5. Tanulj meg gondolkodni, legyél taktikus!
6. Szerezd meg a szükséges speciális ismereteket!
7. Készíts a céلودig stratégiai tervet!
8. Vésd betonba, legyél eltökélt!
9. Állhatatosan cselekedj a céلودért!
10. Zárj ki minden negatív tényezőt!
11. Találd meg a motiváció összes forrását!
12. Legyél kitartó, ha elbuksz, állj fel és menj tovább!
13. Tanulj a kudarcokból!
14. Folyamatosan értékeld ki az eredményeket!
15. Ha kell, legyél rugalmas, változz és változtass!
16. Tarts ki minden átmeneti kudarc ellenére!
17. NE add fel! Lendítsd át magad a holtpontokon!
18. A győzelem a kitartóké!

FONTOS! Most azonnal meg kell határoznod az edzések időpontját! Véd kőbe, nem szabad elhagynod őket, el kell kezdened!

Írd le az elkövetkezendő 1 héten mit fogsz tenni, hány edzésre, mikor és hova mész!

.....
.....
.....

A testedzési sikereim érdekében ezeken a dolgokon kell változtatnom, fejlődnöm:

.....
.....
.....

Megvan a testedzési sikereimhez szükséges tudásom és felkészültségem?

.....
.....

Ha nincs meg, milyen területen vannak hiányosságaim, miben kell fejlődnöm, jobbra válnom, milyen tudásra van szükségem?

.....
.....

Sorold fel azokat a rossz szokásaidat, amelyek a testedzési céljaid ellen vannak! Légy kíméletlenül őszinte!

.....
.....

.....

Sorold fel azokat az új szokásokat, amelyeket holnaptól megteszel annak érdekében, hogy elérd életed legjobb fizikumát!

.....

.....

.....

A testedzés végső soron önismeret. Minél nagyobb eredményeket érsz el, annál jobban áttöröd a félelmeidet és a belső gátjaidat.

Hamarosan jelentkezem az újabb feladattal! Addig is sok sikert, jó edzést!



Soha ne add fel!

A siker és a kudarc között a híd a kitartás!

Üdvözlettel:



Barta Tibor

A 7het.hu mentora

Személyi edző, Életmód-tanácsadó, szakíró, oktató

A motiváció, a Sikerspirál és a Sikeres életmódváltás titka c. könyvek szerzője

E-mail: bartatibor@bartatibor.hu

<http://bartatibor.hu/>

<http://www.facebook.com/testedzes>

<http://www.youtube.com/user/BartaTiborhu>

Szerzői jogok: Jelen 7 hetes program semmilyen tartalma, sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést, vagy az információrögzítés bármely formáját. Jogtulajdonos: Barta Tibor Web: www.7het.hu E-mail: bartatibor@bartatibor.hu