

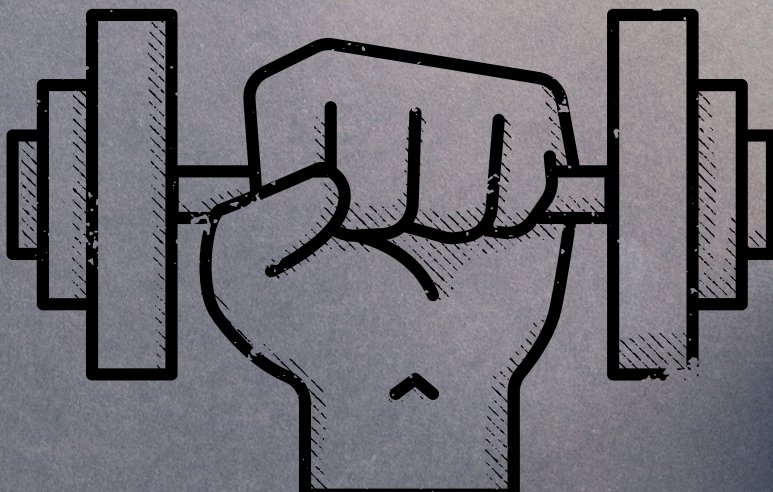


**NUTREND®**

30 éve a professzionális sportolók támogatója

**ÜDVÖZLÜNK A NUTREND VILÁGÁBAN!**

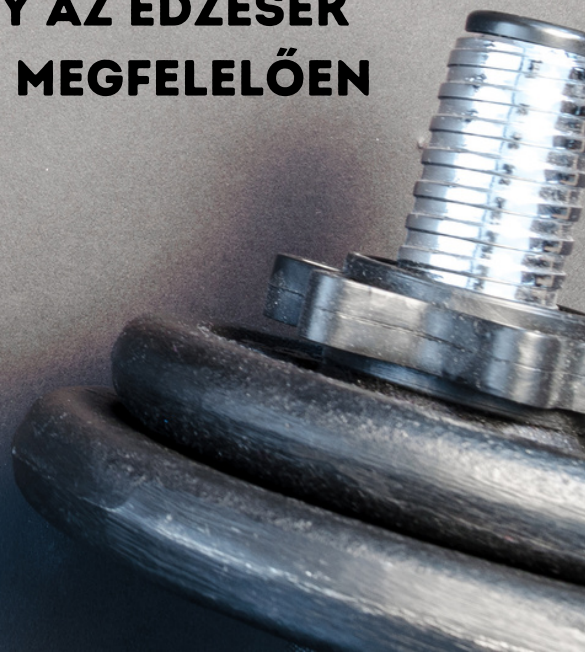
**3 NAPOS EDZÉSTERVÜNK HATÉKONYAN  
TÁMOGATJA IZOMFEJLŐDÉSED A KEZDETI  
SZAKASZBAN ÉS SEGÍT A KÖVETKEZŐ SZINTRE  
LÉPÉSBEN!**



**NUTREND®**

30 éve a professzionális sportolók támogatója

**ALÁBB EGY HÁROM NAPOS EDZÉSTERVET TALÁLSZ KEZDŐKNEK, AMELY SEGÍT  
AZ ALAPVETŐ ERŐ ÉS ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSÉBEN. FONTOS, HOGY  
MINDIG KONZULTÁLJ EGY ORVOSSAL VAGY EDZŐVEL, MIELŐTT ELKEZDENÉD  
BÁRMILYEN EDZÉSTERVET, KÜLÖNÖSEN, HA BÁRMILYEN EGÉSZSÉGÜGYI  
PROBLÉMÁD VAGY KORLÁTOZÁSOD VAN. NE FELEDD, HOGY AZ EDZÉSEK  
KÖZÖTTI PIHENŐNAPOKAT IS TARTSD BE, HOGY AZ IZMOK MEGFELELŐEN  
REGENERÁLÓDHASSANAK.**



# 3 NAPOS NUTREND EDZÉSTERV - KEZDŐKNEK

## 1. NAP - TELJES TEST EDZÉS

**Felmelegítés:** 5-10 perc könnyű kardió (pl. séta, futás helyén)

**Edzés:**

1. **Guggolás (Squat)** - 3 sorozat x 10 ismétlés (Használhatsz testsúlyt, súlyzót vagy egy súlyzógépet, ha van hozzá hozzáférése.)
2. **Felhúzás (Deadlift)** - 3 sorozat x 8 ismétlés (A felhúzásnak többféle változata van, kezd könnyű súllyal, és konzultálj egy tapasztalt edzővel a helyes technikáról.)
3. **Fekvenyomás (Push-Up)** - 3 sorozat x 12 ismétlés (Ha a hagyományos felállású push-up túl nehéz, kezd a térdelő változattal.)
4. **Vállból nyomás (Shoulder Press)** - 3 sorozat x 10 ismétlés (Használhatsz súlyzót vagy gépet.)
5. **Húzódzkodás (Pull-Up vagy Chin-Up)** - 3 sorozat x 6 ismétlés (Ha nem tudsz saját testsúlyod alatt húzódzkodni, használj segédeszközt vagy egy gépet.)

**Levezetés:** 5-10 perc könnyű kardió, majd nyújtás

# 3 NAPOS NUTREND EDZÉSTERV - KEZDŐKNEK

## 2. NAP - KARDIÓ EDZÉS

**Felmelegítés:** 5-10 perc könnyű kardió (pl. séta, futás helyén)

**Edzés:**

Válassz egy vagy több olyan kardiómozgást, amelyeket élvezel és amelyekhez könnyen hozzáférhetsz. Például:

- Futás vagy séta - 30-45 perc
- Kerékpározás - 30-45 perc
- Úszás - 20-30 perc

**Levezetés:** 5-10 perc könnyű kardió, majd nyújtás



# 3 NAPOS NUTREND EDZÉSTERV - KEZDŐKNEK

## 3. NAP - TELJES TESTEDZÉS

**Felmelegítés:** 5-10 perc könnyű kardió (pl. séta, futás helyén)

**Edzés:**

1. **Kitörés (Lépések)** - 3 sorozat x 10 ismétlés (minden láb) (Használj súlyzót vagy testsúlyt.)
2. **Döntöttámasz** (Bent-over Row) - 3 sorozat x 10 ismétlés (Használj súlyzót vagy gépet.)
3. **Tárogatás** (Bicep Curls) - 3 sorozat x 12 ismétlés (Használj súlyzót vagy gépet.)
4. **Hasprés** (Plank) - 3 sorozat x 20-30 másodperc (Az időtartamot növeld fokozatosan.)

**Levezetés:** 5-10 perc könnyű kardió, majd nyújtás

**EZ A HÁROM NAPOS EDZÉSTERV SEGÍT AZ ALAPVETŐ  
IZOMCSOPORTOK ERŐSÍTÉSÉBEN ÉS AZ ÁLLÓKÉPESSÉG  
JAVÍTÁSÁBAN. FONTOS AZONBAN AZ EGYÉNI KÉPESSÉGEKHEZ ÉS  
KORLÁTOKHOZ VALÓ ALKALMAZKODÁS. NE FELEDD, HOGY A  
MEGFELELŐ ÉTREND ÉS PIHENÉS IS KULCSFONTOSÁGÚ AZ  
EREDMÉNYEK ELÉRÉSÉHEZ ÉS AZ EGÉSZSÉGED MEGŐRZÉSÉHEZ. HA  
ÚJ VAGY AZ EDZÉSBEN, KEZDD KÖNNYŰ SÚLYOKKAL ÉS NÖVELD AZ  
INTENZITÁST FOKOZATOSAN.**



# EREDMÉNYES EDZÉST KÍVÁN A NUTREND MAGYARORSZÁG



<https://nutrend.hu/>



[facebook.com/nutrend.hungary](https://facebook.com/nutrend.hungary)



[info@nutrend.hu](mailto:info@nutrend.hu)



**NUTREND®**

30 éve a professzionális sportolók támogatója