

Funkcionális élet a mindennapokban

Élj másképp, élj tovább!



Kutasi Kelly- funkcionális edző, Health Ambassador, KELLYS márka alapítója

- 4 éves korom óta sportolok. Szertorna, balett, atlétika, kosárlabda, úszás, testépítés-fitness, versenyaerobic.
- 17 éves korom óta tartok edzéseket. Testnevelés óra, aerobic, spinning, Hot-Iron, erőnléti edzések, BODYROPE, funkcionális edzések, személyi edzések, táplálkozási tanácsadás.
- 2012. saját fitness terem nyitása és az allergiáim diagnosztizálása.
- 2015. KELLYS HUNGARY megalapítása.

- MIT JELENT AZ A SZÓ, HOGY EGÉSZSÉG?

- Jól érzem magamat a bőrömben?

- Jól vagyok,

- Egészséges vagyok?

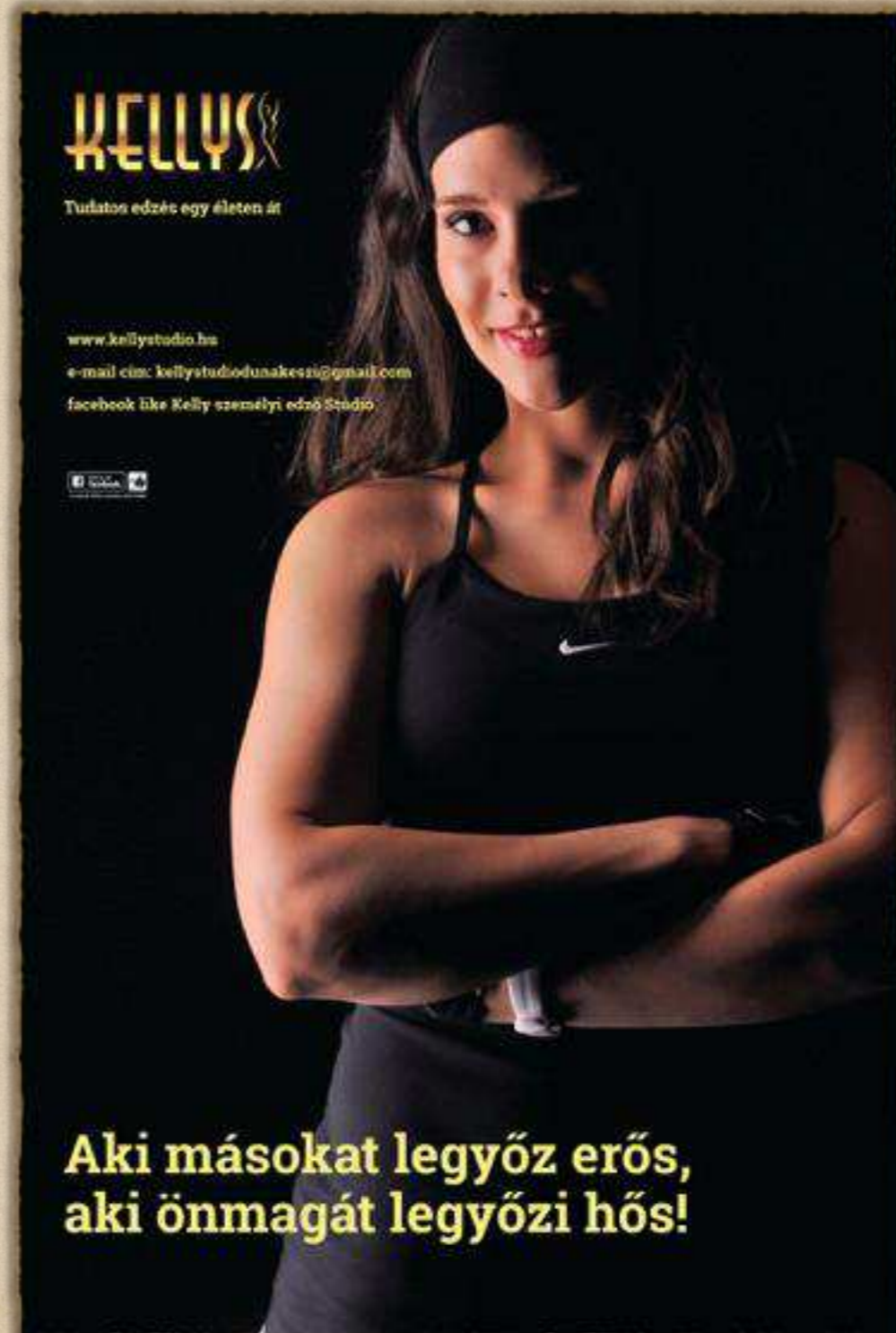
- Fitt vagyok?

- Kipihent vagyok?

- Hidratált vagyok?

- Elégedett vagyok?

Mindenkinek mást jelent és más a célja és a prioritás is..
Ezért a Te válaszod a jó válasz.



KELLYS
Tudatos edzés egy életen át

www.kellystudio.hu
e-mail cím: kellystudiodunakeszi@gmail.com
facebook like Kelly személyi edző Studio

**Aki másokat legyőz erős,
aki önmagát legyőzi hős!**

Hogyan tudom megteremteni az egyensúlyt az életemben?

- Minden az önismerettel kezdődik!
- Vezess naplót (étkezési napló)!
- Írd le a fontossági sorrendedet (gyógyulás, esztétika, funkcionális, egyéb.)!
- Tervezz, de mindig csak 1 projekten dolgozz!
- Állíts fel célokat 1 évre előre 3 hónapos ciklusokra lebontva! A 3 hónapon belül tervezz heti-havi szinten!
- Jutalmazd magadat!

Ne feledd, hogy ez egy életen át tartó utazás lesz önmagaddal, önmagadért, csak magadnak akarj megfelelni benne.





Táplálkozási mítoszok, mit kövessék éppen?

Az lesz a jó, ami Neked működik.

Nem tudom a tutit, de tudok segíteni abban, hogy Te megtaláld a tutit. :-)

Miért nem működnek a diéták?

- Már a nevében is benne van, hogy ezt csak egy ideig lehet majd csinálni. Mi lesz utána? Visszatérés a régi rossz szokásokhoz.
- A saját életmódodat kell megtalálni és kialakítani. 70% táplálkozás, 30% mozgás. Szénhidrát, fehérje, zsír. Ne félj tőlük. Az éhezés nem működik.
- Ha ételintoleranciád vagy allergiád van, ki kell deríteni.
- Ezért is jó az étkezési napló az életmódváltásodhoz. Önellenőrzést eredményez, ami amelelt, hogy hatékony, segít a szakembernek is tisztán látni.

Edzésmítoszok: Most boxoljak vagy pilatesezzek?

A különböző edzésformák arra jók, hogy megtaláljuk benne önmagunkat, hogy mi passzol leginkább a személyiségünkhöz és a testalkatunkhoz.

Mindenki:

1. más genetikával rendelkezik
2. más sporttmúlttal érkezik
3. más személyisége van (nyugodt, mozgékony, ügyes, erős)
4. más vágyai, céljai vannak az edzéssel

Fogni szeretnék!

Ez a legtöbbünk vágya. Mi az oka annak, hogy nem fogyok? Kevés mozgás? Túl sok bevitt kalória?

- Nézzük meg a napi aktivitásodat!
- Vizsgáljuk meg a lehetőségeidet, hányszor tudsz elmenni kardiózni (úszás, sétálás, futás, biciklizés, elipszis tréner, stb.), hányszor erősíteni (izomcsoportokat átmozgató erősítő gyakorlatok)?
- Legalább 4x1 óra mozgás kell hetente, hogy az anyagcsere és az izomzat jól tudjon működni és fejlődni tudj.



Most kezdeném az edzéseket. (1-3 hónap)

- A cél, hogy felkészítsük a szervezetet a terhelésre. Minden edzés sokkolja a szervezetet, és a sérülések elkerülése miatt nagyon fontos az edzések tudatos felépítése. Mindenki mindent azonnal és gyorsan akar, ez az oka a kudarcoknak és a sérüléseknek. Sportolók évekig tanulnak egy adott mozgást, mi unjuk a guggolást 2 hét után...
- Napi aktivitás: 6.000-10.000 lépés/ nap, 30 perc séta.
- Kardió: alacsonyabb pulzustartományban 110-130 BPM, legalább 30-40 percig. Keringésfokozás, zsírégetés, heti 2-3x.
- Erősítés: tonizáló, alakformáló gyakorlatok, törzsizomközpontú feladatok, funkcionális edzés, gyakorlatok minden izomcsoport átmozgatására. Heti 2-3x/ 30-60 perc. Tanuljuk meg a technikát és enyhe intenzitással végezzük.

Haladó vagyok, rendszeresen mozgok
(legalább 3 hónapja heti 4x, vagy 3-6 hónap
folytatásaként.

- A haladók szervezete és izomzata készen áll a terhelésre.
- Kardió: intervall jelleggel, 20-30 perc gyors, lassabb 2 perc, heti 2-3x.
- Erősítés: Ismétlésszám vagy időintervallum növelése, nehezített feladatok, heti 2-3x, 60 perc.

Mit jelent a pulzuskontrollált edzés?

- Mi határozza meg az edzéseink hatékonyságát? A pulzusszámunk és a személyre szabott intenzitásunk.
- Honnan tudjuk, hogy megfelelő zónában vagyunk-e? Az óránk mutatja nekünk.
- Nincs emocionális behatás (rossz napom van, jó napom van), csak a tények. Önismeretre is kiváló, megismerni a saját testünk működését.
Terjedelem, intenzitás, gyakoriság.



Szakemberrel vagy egyedül vágjak bele?

Nem mindenkinek kell edző maga mellé, de akinek igen, azoknak biztos, hogy edzővel lesz hatékonyabb az edzése.

Nem vagyunk egyformák.

Kit mivel lehet motiválni?

Ki mennyire kitartó?

Kinek mire van szüksége egy edzés alatt?

Test-lélek-pszichológia.

Mi kerül több pénzbe: időt vesztegetni vagy edzőt fizetni?

Nő legyen az edző vagy férfi?

Ismerős legyen vagy ismeretlen?

**EGY ÓRA
EDZÉS**

A

NAPOD

4%-A

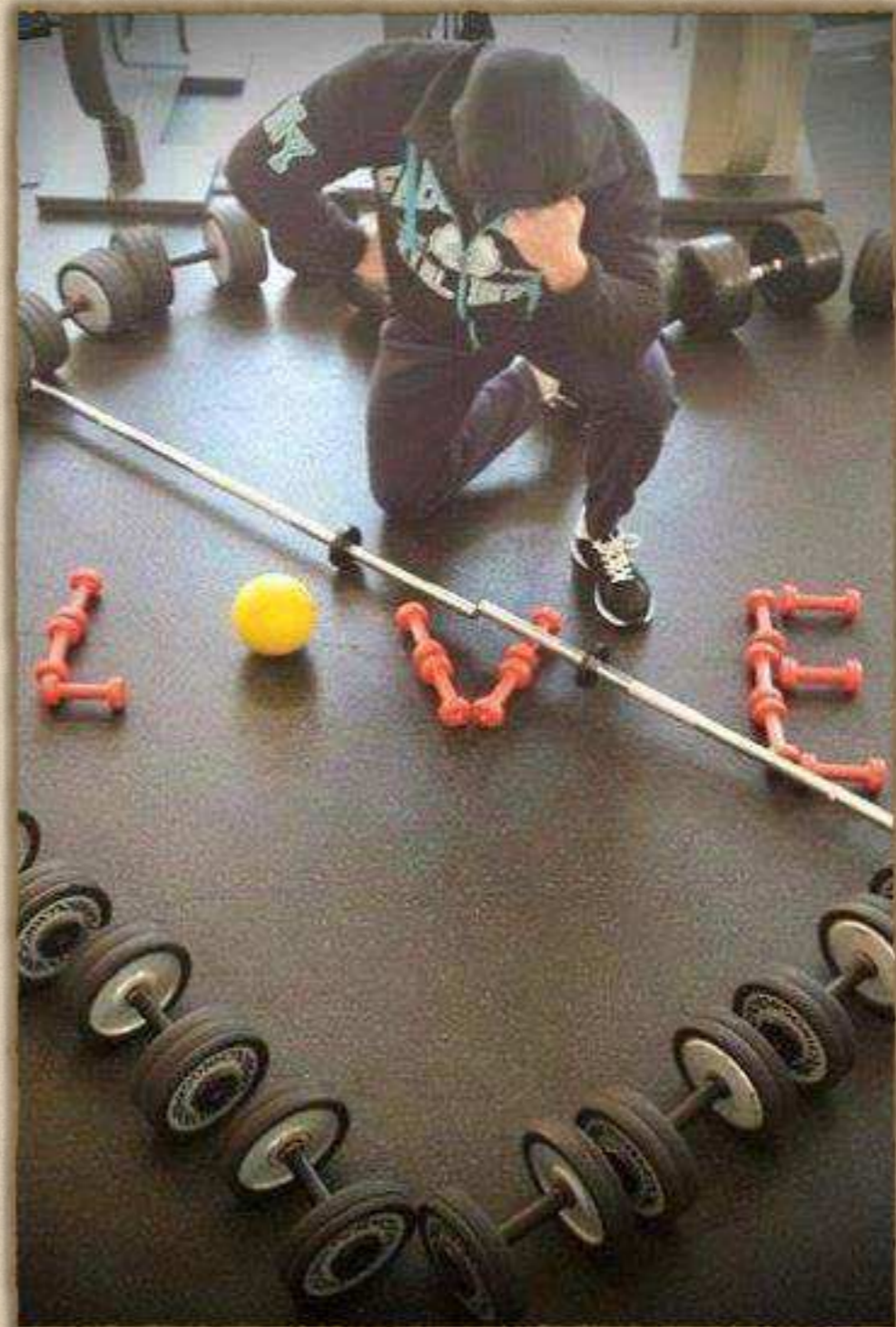
Funkcionális, saját testsúlyos edzés vagy gépi, konditermi edzés?

- Funkcionális edzés definíciója: Felkészít a mindennapi életre.
 - Képességfejlesztő hatása van: koordináció, egyensúly, állóképesség, erő, hajlékonyság, mobilitás, izometriás erő.
 - Törzsizom központú. Haránthasizom szerepe.
 - Változatos, gyors sziluett változás, arányos izomzat.



Gépi edzés, kondizás: mire jó/nem jó?

- Izoláció
- Izomtömegnövelés
- Sérülésveszély
- Izomaránytalanság
- Ízületi túlterhelődés



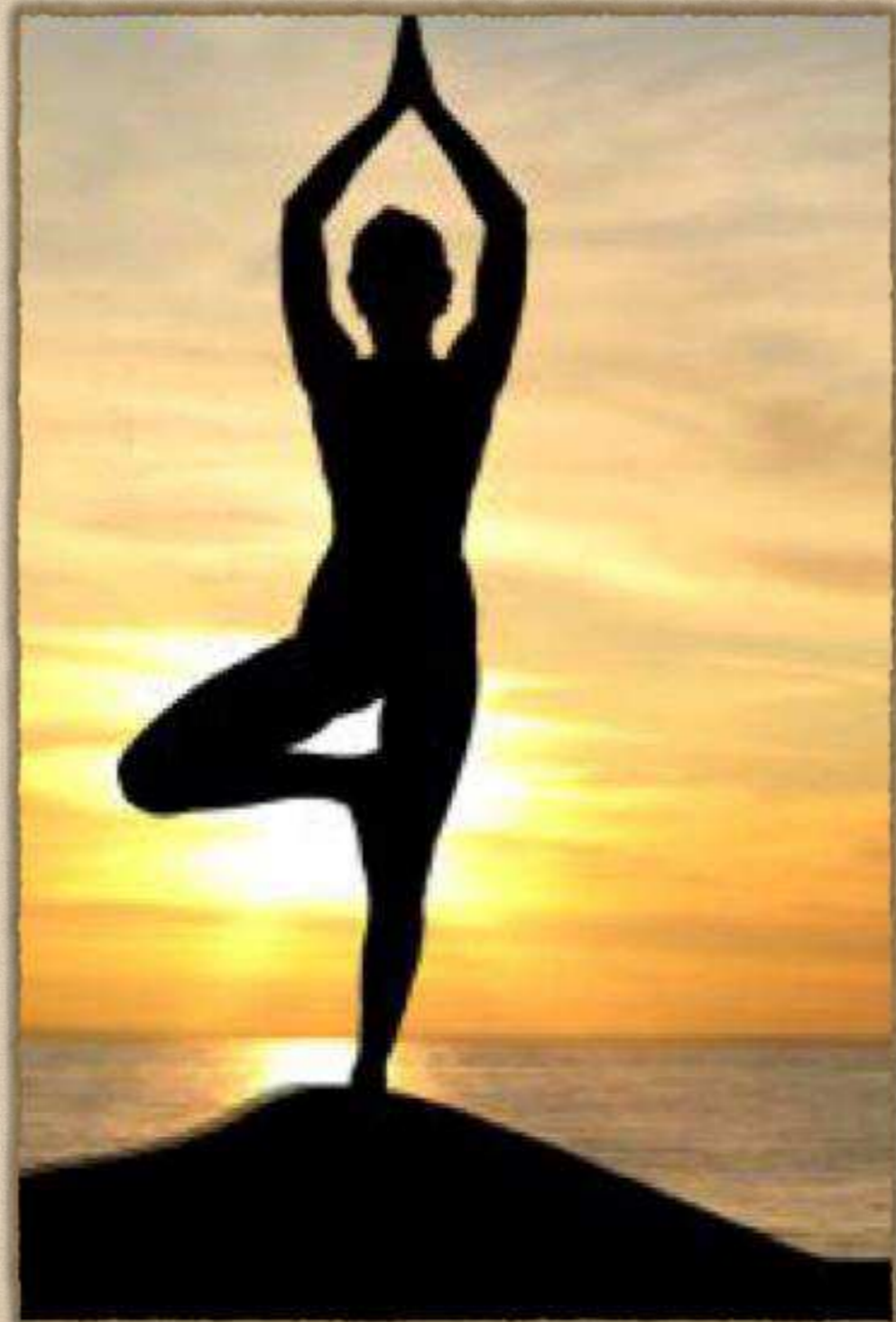
Erős alapokra lehet jól építkezni. Találjuk meg az egyensúlyt a mozgásban is!

- Az erős alapokat minden esetben a törzsizmok megerősítése jelenti: plank, has-hátizmok erősítése.
- Mélyizom torna: pilates, jóga, gerinctorna, nyújtás, body&mind jellegű órák.
- Erősítés: funkcionális alapgyakorlatokkal, köredzéssel vagy gépi edzéssel.
- Kardió: Pulzuskontrollált edzésekkel (pulzusmérő óra). Alacsony intenzitás, interval, magas intenzitás.
- Intenzív álló-erőképességnövelő edzések: cardio box, hiit, step-aerobic, cross-training, hevederes edzés, interval edzés, stb.

A pihenés fontossága!

Minden edzés regenerációt kíván a szervezettől.

- szívizomzat
- izmok sejtregenerációja
- idegrendszer
- izmok újratöltődése energiával
- alvás 7-8 óra/nap
- 1-2 nap pihenő/hét



Elégedettég érzése.

- Mindenkinek más kell hozzá.
- Legyünk önmagunk és ne kövessünk senkit!
- Tanuljunk azoktól, akik valamit már jobban csinálnak nálunk, de ne akarjunk hozzájuk hasonlítani!
- Önmagunk megtalálása a legszebb az egészben 📖
- Belső erőink feltárása
- Megtanulni mi a jó és mi nem jó nekünk
- Belső egyensúly érzése
- A kontroll a mi kezünkben van!
- Mi diktáljuk a tempót!
- A célok folyamatosan változnak, és mi is folyamatosan változunk közben.
- Merjünk segítséget, tanácsot kérni !
- Legyünk büszkék magunkra!





Köszönöm szépen a figyelmet!:-)

Legyen csodás napotok!