

Otthoni, on-line edzéshez instrukciók

- Hogyan végezzem el otthon az edzést? -

1. Az edző utasításait mindig tartsd be!
2. Az edzésben megjelölt feladatokat olyan sorrendben végezd el, ahogyan az edző mondja. Ne változtass a sorrenden!
3. Az edzés elején mindig csináld meg a bemelegítést! A bemelegítés fontos, mert az idő alatt készíted fel a szervezetedet a terhelésre, illetve a bemelegítéssel el tudod kerülni a sérüléseket, húzódásokat.
4. Az edzés végén mindig csináld meg a nyújtó gyakorlatokat. A nyújtás fontos azért, hogy az izomzatod könnyebben regenerálódni tudjon, és ne legyen izomlázad az edzés utáni napokban.
5. Tartsd be azt az ismétlés számot, amit az edződ meghatároz az egyes feladatoknál!
6. A feladatokat, gyakorlatokat úgy végezd el, ahogyan az edző bemutatja, ne másítsd meg, kövesd az edző kivitelezési módját!
7. Legyen rajtad edző ruha és edző/ tánc cipő.
8. Olyan helyet válassz magadnak az edzésre a lakásban, ahol kényelmesen elférsz és nem ütközöl bele semmibe!
9. Kerüld a csúszós szőnyeget!
10. Az otthoni edzés saját felelősségre történik.
11. Ha az edzés során rosszul érzed magad, akkor állj le egy kicsit, pihenj, igyál vizet, majd utána folytasd.

12. Mindig az edződ utasításait tartsd szem előtt! Az edzéshez/ tánchoz nem értők véleményét ne kövesd, az edződ gondosan állítja össze a feladatokat a te képességeidnek megfelelően, bízzál benne! 😊
13. Ha bármilyen kérdésed van az edzés programmal kapcsolatban, akkor keresd az edződet bátran, segíteni fog Neked.

Jó edzést és sikeres fejlődést kívánunk Neked! 😊

