

MANUÁL

Ako začať s programom

RESTARTBODY#15

Krok po kroku.



*Ďakujeme, že si si zakúpila program na
chudnutie a formovanie tela*

RESTARTBODY#15.

*V tomto manuáli nájdeš ako postupovať
od prvého dňa (Deň č.1).*

*Po prihlásení do členskej sekcie v Deň č.1
nájdeš všetky dokumenty, ktoré budeš
potrebovať na začiatok programu.*

*Každý jeden si prečítaj a stiahni,
nájdeš tam zaujímavé
a potrebné informácie.*

Tak poďme pekne po poriadku.

Tešíme sa na spoločné tréningy!

ČO VŠETKO BUDEŠ V RESTARTBODY #15 POTREBOVAŤ?

Manuál k programu (ktorý teraz čítaš)

Rozvrh k Mesačnej výzve

Mesačná výzva bude tentokrát KROKOVÁ, teda budeš mať za úlohu prejsť denne istý počet krokov. Tie si môžeš zapísať do rozvrhu alebo označiť za splnené v danom dni. Cieľom je rozhybať sa aj v rámci bežného života :)

Rozvrh k Bežeckej výzve

Bežecká výzva je určená pre začiatočníkov aj pokročilých. Tvojou úlohou je za mesiac dokopy odbehnúť 25 km. Samozrejme, ak zvykneš behávať alebo ti to proste ide nad tvoje očakávania, budeme len radi, ak zabehneš viac. Odbehnuté kilometre si môžeš zapísať priamo do rozvrhu, ktorý si vytlačíš alebo si to zaznačíš v každom 6. dni priamo do členskej sekcie.

Príklad zdravého jedálnička

Náš jedálniček slúži predovšetkým ako inšpirácia čo jesť, čo variť, ako nápady na kombináciu chutí a tiež ako do každého jedla zahrnúť potrebné živiny. Jedlá sú komplexne zostavené, aby tvoje telo fungovalo správne, malo dostatok energie a vyhla si sa vlčíemu hladu :). Jedálniček každý týždeň (na 5. deň) doplníme o rozpis na ďalších 7 dní.

Tréningy

Každý deň ráno o 6:00 sa ti otvorí nový deň v členskej sekcii, kde nájdeš vždy svoj tréning, ktorý si máš v daný deň odcvičiť. Každý 6ty deň v programe je voľný, bez tréningu.

Samozrejme pohyb naviac nie je zakázaný :).

Ak ale cítiš, že potrebuješ vypnúť, neváhaj si užiť deň voľna. Vždy 7-my deň máme na programe strečingový tréning, aby sme telo správnym spôsobom odmenili po týždni makačky :)

Rozvrh tréningov

Aby sa ti v tréningoch ľahšie orientovalo, vytvorili sme aj dokument rozvrhu, kde pekne vidíš čo ťa čaká. Rozvrhy máme dva, na prvú polovicu programu a na druhú, ten na tú druhú dostaneš na konci druhého týždňa výzvy.

Náradie na tréningy

Podložku na cvičenie, jednoručky s rôznymi váhami zhruba 2,5kg až 6kg, pre pokročilých pokojne aj viac. Ak si začiatočník, tak postačia aj fľaše s vodou namiesto jednoručiek.

Môžeš sa vynájsť aj inak, napríklad vziať do ruky 1,5l aviváž :).

Alebo pokojne cvič len s vlastnou váhou tela a o zakúpení náradia považuješ potom neskôr, nie je to nutnosť, skôr je to otázka progresu. Pri silových tréningoch platí, že ta váha sa časom musí zvyšovať, alebo teda mala by sa :).

PRAKTICKÉ INFO NA ZÁVER

Ak máš akékoľvek otázky, môžeš sa na nás vždy obrátiť, buď vo formulári v členskej sekcii, napísať nám email alebo nás kontaktovať na sociálnych sieťach.

Budeme veľmi radi, ak si náš dáš na sociálnych sieťach sledovať, aj na Instagrame, Facebooku či Tik-toku. Všade nájdeš vždy kopec aktuálnych zaujímavých informácií, ktoré si nesmieš nechať ujsť :)

V prípade akýchkoľvek technických problémov, prosím, kontaktuj našu kolegyňu Barboru na recepacia@neonka.sk, počas pracovných dní od 7:00 do 15:00. Email je v rámci riešenia problémov najlepší, pri facebookových komentároch v skupine, je možné, že ich nechtiac prehliadneme :)



[ivanka_rokyta](#) /[vratko_rokyta](#)/[neonkafitness](#)/ [re.startbody](#)



[Ivanka Rokyta](#) /[Vratko Rokyta](#)/[NEONKA](#)/[RESTARTBODY](#) - cvičenie na doma



[ivankarokytaneonka](#) /[vratko_rokyta](#)/ [neonka.sk](#)