

## TEMATIKA

PROJEKT AZONOSÍTÓ SZÁMA: EFOP-3.7.3-16-2017-00218

**SZÉCHENYI 2020**

**Helye:** Sármellék Egészségház

**Ideje:** 2018. szept. 1-ől heti 1x1 óra (hétfő 18:30-19:30)

**Foglalkozás:** alakformáló gerinctorna.

**Edző:** Vinczéné Polgár Andrea személyi tréner

A gerinctornával azoknak szeretnék segíteni, akiknek gerincbántalmaik, nyaki-, háti- és derékpanaszaik vannak. De szívesen látom, a mozgáshiányos életmódja miatt kíván változtatni, vagy túlsúlyát szeretné leadni testedzéssel.

A foglalkozásokon való aktív részvétel segít megelőzni vagy enyhíteni a mozgásszegény életmód, ülő munka vagy a stressz okozta gerincfájdalmakat. Nagy hangsúlyt fektet a helyes testtartás elsajátítására, valamint az ebben segítő izmok szükség szerinti nyújtására vagy erősítésére. Javítja a mozgáskoordinációt és fejleszti az erőnlétet. Különböző eszközök segítségével változatos tornagyakorlatok elvégzésére van lehetőség. Régóta meglévő fájdalmak elmúlnak, mely nem csak a testünkre, hanem a közérzetre is pozitív hatással van.

### Tematika:

1-8. hét: A gyakorlatok helyes végrehajtásának megismertetése, elsajátítása. Az izmok, inak, csontok fokozatos hozzá szoktatása a terheléshez. A helyes testtartás készség szintű elsajátítása.

9-40. hét:

- 10 perc bemelegítés. Légző gyakorlatok, alap mozgásokban a keringés fokozása, ízületek bemelegítése, felkészítése a terhelésre. Bokától felfelé haladva a nyakkal bezárólag.
- 45 perc fő rész.
  - 20-22 perc intenzív, sportág specifikus mozgás a zene ütemére, valamennyi izomcsoport megdolgoztatásával.
  - 1-2 perc frissítés. Ásványvíz, izotóniás ital fogyasztása.
  - 20-22 perc gyakorlás a talajra fektetett tornaszőnyegen.
  - Far izmok, mell és felkarizmok, mély törzsizmok, bordaközi izmok, hasizmok, hátizmok edzése magas ismétlésszámban a zene ütemére.
- 5 perc levezetés.

A gerinc körüli izmok nyújtása a talajon speciális gyakorlatokkal. Gerinc torna. Relaxáció. Légző gyakorlatok.

EFOP-3.7.3-16-2017-00218

„Egész életen át tartó tanulás Sármellék és Alsópáhok településeken”

Sármellék Község Önkormányzata

8391 Sármellék, Dózsa György u. 324.



Az edzések alapvetően a fent részletezett tematika alapján folynak. Ügyelek arra, hogy a gyakorlatok, a különböző izomszövetek terhelése edzésről, edzésre változzon. Az edzés fő részébe alkalmanként beiktatok eszközös (kézi súlyzó, gumiszalag, stb...), valamint kör edzéseket.

Cél a sokoldalú képzés megvalósítása úgy, hogy az edzést végzők kellemesen elfáradva, feltöltődve, motiváltan hagyják el az edzőtermet, várva a következő alkalmat.

Anyagszükséglet: Bemelegítő krém, kineziológiai tapasz, lazító krém

Személyi feltétel: előadás egészséges életmóddal kapcsolatosan, dietetikus.

Kelt, Sármellék, 2018. augusztus 24.

  
aláírás