

BOSU-HUNGARY Képzés és Oktatási Központ Kft.

Funkcionális Tréning Program



Tihanyi Árpád: 20-336-0151

Brenner Péter: 30-532-0502

Cégünkről:

- 2004 óta használjuk a mindennapokban a BOSU® termékeket
 - 2011 óta foglalkozunk a BOSU® sporteszközök forgalmazásával
 - 2011 óta képzünk BOSU® instruktorkat
 - 2015 óta vagyunk kizárólagos magyarországi forgalmazói több Nyugat-Európai és USA-beli sportszergyártónak
 - 2015-2017 – 12 különböző, funkcionális edzéssel kapcsolatos képzés kidolgozása és beindítása
 - 2015-16- Sportág specifikus képzések kialakítása-szakszövetségekkel, MLSZ,MKSZ,MKOSZ
-
- Tihanyi Árpád - Ügyvezető
 - Tihanyi Krisztina - nemzetközi BOSU® mester edző, szakmai vezető
 - Brenner Péter - Kereskedelmi Vezető



Miért fontos a funkcionális tréning beépítése az utánpótlás nevelésbe?

- A gyermekek korai mozgástani fejlődésében nagyon fontos szerepet kap a proprioceptív tér, az inger gazdag környezet. **A testtudat fejlesztéséhez elengedhetetlen az instabil környezet, mely nem csak a kondicionális képességeket fejleszti a gyermekeknél, hanem az idegrendszeri fejlődést is kimagaslóan tudja javítani.** Sajnos, a mai digitalizált világ miatt gyermekeink egyre kevesebbet mozognak, és mikor sportágválasztásra kerül a sor, **szakedzők, edzők bizony komoly mozgás kivitelezési problémával szembesülnek.** Ezért nagyon fontos, hogy már a korai fejlesztésben, a legfiatalabb utánpótlás sportolókkal olyan edzésmódszereket alkalmazzunk, ahol a funkcionális mozgásokat, sémákat tudják a készség szintjére fejleszteni, mely későbbiekben biztosítani fogja, **hogy sportágában maximálisan képzett sportolóvá válhassanak.**

Mi a funkcionális edzés? Ez egy módszer!

- A funkcionális edzés célorientált edzés, alapmozdulatok megerősítésére fókuszál edzés szintjén. Lényege, hogy mindenkinek olyan gyakorlatokat kell végeznie, ami a céljaihoz hozzásegíti. Minden sportágban más mozdulatsorok építik fel az erősítő edzéseket, mindenkinek más mozgásminták begyakorlására van szükségük ahhoz, hogy a leoptimálisabban tudják fejleszteni a képességeiket.

Jellemzői:

- Nem izolált izomfejlesztés, hanem mozdulatgyakorlás
- A funkcionális edzés lényege, hogy a testet egészként kezeli.
- Alapgyakorlatokat a természetes mozgásformák jelentik (guggolás, emelések, ugrások, tolás, húzás, stb.)

Alapja

- Proprioceptivitás, Stabilizálás, Koordináció
- Az F.T.P. lehetőséget kínál ennek a képzési rendszernek az alkalmazását a leginnovatívabb sporteszközökkel, melyek biztosítják a gyermekek preventív fejlesztését. A rendszer könnyen megtanulható, könnyen integrálható minden sportág képzési rendszerébe és edzésébe.



Ajánlatunk

A program tartalmazza:

- az összes sporteszközt
- oktató kártyákat
- képzést bizonyos számú edző részére.

Kidolgozott feladatsorok, korosztály specifikusan, a legkisebb korosztálytól a felnőttekig!



Instabil környezet létrehozása az edzés minden szintjén:



Referenciáink:

Néhány egyesület, akik már használják eszközeinket:

- FTC-labdarúgás utánpótlás
- Videoton FC
- MTK labdarúgás
- Balmazújváros FC
- Siófoki Bányász FC
- Ferencváros női kézilabda szakosztály
- Érdi Handball Club – női kézilabda
- Telecom Veszprém KC
- Grundfos Tatabánya KC
- Csurgó KC
- Pick Szeged KC



Kapcsolatfelvétel:

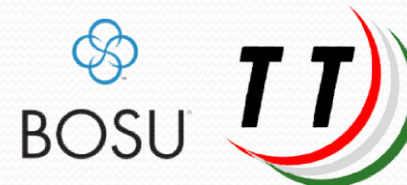
info@bosu-hungary.hu
brenner.peter@bosu-hungary.hu
tihanyi.arpad@bosu-hungary.hu

Telefon:

06-70-623-2017

06-30-532-0502

06-20-336-0151



Árlista „kis” csomag - **Funkcionális Tréning Program**

	DB	Bruttó ár/db	ÖSSZESEN
Eszközök			
BOSU® PRO - kék	2	121 860 Ft	243 720 Ft
BOSU® BALLAST® BALL - 65CM	2	41 080 Ft	82 160 Ft
BOSU® toning ball // Weight ball	2	4 890 Ft	9 780 Ft
BOSU® POWERSTAX™(3db)	1	213 280 Ft	213 280 Ft
PLUS RESISTANCE TUBE, Light - Yellow	2	10 299 Ft	20 598 Ft
PLUS RESISTANCE TUBE, Medium - Green	2	12 409 Ft	24 818 Ft
LOOPS, Medium - Red	12	1 139 Ft	13 668 Ft
LOOPS, Strong - Green	12	1 179 Ft	14 148 Ft
FLYING	2	33 400 Ft	66 800 Ft
gyorsaság fejlesztő szett	2	29 900 Ft	59 800 Ft
BOSU® HYDRO BALL	2	34 010 Ft	68 020 Ft
SAND DISC, 2 kg Green	2	15 489 Ft	30 978 Ft
SAND DISC, 4 kg Yellow	2	18 129 Ft	36 258 Ft
SAND DISC, 6 kg Orange	2	19 499 Ft	38 998 Ft
MEDICINE BALL, 2 kg Yellow	1	24 509 Ft	24 509 Ft
MEDICINE BALL, 3 kg Orange	1	27 489 Ft	27 489 Ft
FUNCTIONAL BALL, 3 kg Green	1	34 729 Ft	34 729 Ft
FUNCTIONAL BALL, 4 kg Yellow	1	39 649 Ft	39 649 Ft
SLIDERS, (Pair)	2	10 259 Ft	20 518 Ft
RUBBER SPEED LADDER	1	59 229 Ft	59 229 Ft
TRAINING CLUBBELLS, 2 kg Pair	2	29 879 Ft	59 758 Ft
SPEED LADDER, Simple	1	18 419 Ft	18 419 Ft
ÖSSZESEN TERMÉK ÁR:			1 207 326 Ft
Feladat kártyák:			25 000 Ft
Képzés:			2 edző részére
Összesen:			1 232 326 Ft

Érvényes:
2025.01.21-től
visszavonásig



Árlista „nagy” csomag - **Funkcionális Tréning Program**

	DB	Bruttó ár/db	ÖSSZESEN
Eszközök			
BOSU® PRO - kék	4	121 860 Ft	487 440 Ft
BOSU® BALLAST® BALL - 65CM	4	41 080 Ft	164 320 Ft
BOSU® toning ball // Weight ball	4	4 890 Ft	19 560 Ft
BOSU® POWERSTAX™(3db)	1	213 280 Ft	213 280 Ft
PLUS RESISTANCE TUBE, Light - Yellow	4	10 299 Ft	41 196 Ft
PLUS RESISTANCE TUBE, Medium - Green	4	12 409 Ft	49 636 Ft
LOOPS, Medium - Red	24	1 139 Ft	27 336 Ft
LOOPS, Strong - Green	24	1 179 Ft	28 296 Ft
FLYING	4	33 400 Ft	133 600 Ft
gyorsaság fejlesztő szett	4	29 900 Ft	119 600 Ft
BOSU® HYDRO BALL	4	34 010 Ft	136 040 Ft
SAND DISC, 2 kg Green	4	15 489 Ft	61 956 Ft
SAND DISC, 4 kg Yellow	4	18 129 Ft	72 516 Ft
SAND DISC, 6 kg Orange	4	19 499 Ft	77 996 Ft
MEDICINE BALL, 2 kg Yellow	2	24 509 Ft	49 018 Ft
MEDICINE BALL, 3 kg Orange	2	27 489 Ft	54 978 Ft
FUNCTIONAL BALL, 3 kg Green	2	34 729 Ft	69 458 Ft
FUNCTIONAL BALL, 4 kg Yellow	2	39 649 Ft	79 298 Ft
SLIDERS, (Pair)	4	10 259 Ft	41 036 Ft
RUBBER SPEED LADDER	2	59 229 Ft	118 458 Ft
TRAINING CLUBBELLS, 2 kg Pair	4	29 879 Ft	119 516 Ft
SPEED LADDER, Simple	2	18 419 Ft	36 838 Ft
ÖSSZESEN TERMÉK ÁR:			2 201 372 Ft
Feladat kártyák:			25 000 Ft
Képzés:			4 edző részére
Összesen:			2 226 372 Ft

Érvényes:
2025.01.21-től
visszavonásig



Termékek képekben*

- Bosu Balance Trainer



- Bosu Ballast Ball



- Bosu Weight Ball



- Bosu Power Stax 3



*A képek illusztrációk

Termékek képekben*

- Resist Tube Plus:
Light =Sárga; Medium=Piros



- Loop
Medium=Zöld; Strong=Piros



- Hevederes Tréner



*A képek illusztrációk

Termékek képekben*

- Gyorsaságfejlesztő szett



- Hydroball



- Sand disc



- Funkcionális labda



*A képek illusztrációk

Termékek képekben*

- Sliders surlódásos tréner 1 pár



- Agility szőnyeg



- Training Clubbells
Buzogány



- Agility létra



*A képek illusztrációk