

BOSU-HUNGARY Képzés és Oktatási Központ Kft.

Funkcionális Tréning Program az Iskolai Testnevelésben



Tihanyi Árpád: 20-336-0151

Brenner Péter: 30-532-0502

Cégünkéről:

- 2004 óta használjuk a mindennapokban a BOSU® termékeket
- 2011 óta foglalkozunk a BOSU® sporteszközök forgalmazásával
- 2011 óta képzünk BOSU® instruktorkat
- 20015 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 testnevelésbe?

- 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.**
- **A testnevelő tanárok az alapképességbeli hiányok miatt gyakran nem tudják a gyerekeket tovább fejleszteni.** Ezért nagyon fontos, hogy már a korai fejlesztésben, a legfiatalabb utánpótlás korú sportolóknál, de akár általános iskola alsó tagozatában olyan edzésmódszereket alkalmazzunk, ahol a funkcionális mozgásokat, sémákat tudják a készség szintjére fejleszteni, mely későbbiekben biztosítani fogja, **hogy sportágában maximálisan képzett sportolóvá válhassanak és egészséges felnőtteké váljanak.**



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 szüksége ahhoz, hogy a leghatékosabban tudja fejleszteni a képességeiket

Jellemzői:

- Nem izolált izomfejlesztés, hanem mozdulatgyakorlás
- A funkcionális edzés lényege, hogy a testet egészként kezeli.
- Az 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 alkalmazásához a leginnovatívabb sporteszközökkel, melyek biztosítják a gyermekek preventív fejlesztését.
 - A rendszer könnyen megtanulható, könnyen integrálható minden sportág, akár testnevelés óra képzési rendszerébe és edzésébe.



Ajánlatunk:

- A program tartalmazza az összes sporteszközt, valamint
- Gyakorlati videó tárat az eszközökkel, a testnevelő részére.
- A testnevelés óra alatt, az eszközökkel, akár 30-40 gyermek is tud egyszerre dolgozni a testnevelő irányításával.

Instabil környezet létrehozása a mozgás minden szintjén:



1.0 csomag ára

Eszköz megnevezése	darabszám
BOSU® PRO - kék	4 db
Wall ball 3 kg	2 db
Wall ball 4 kg	2 db
FLYING	4 db
1 pár Gliding disc (slider)	4 db
Medium loops	25 db
Páros rezisztenciás tréner médium	4 db
RUBBER AGILITY LADDER	2 db
Aqua training bag 20 kg	4 db

A teljes csomag ára:	996 904 Ft
-----------------------------	-------------------

2.0 csomag ára

Eszköz megnevezése	darabszám
BOSU® EXERCISE DICE	1 db
BOSU® toning ball // Weight ball	4 db
BOSU® HYDRO BALL - HB25 - BLACK	4 db
Sportreact Starter Kit (6 devices, 6 suction cups, 6 add-ons, 6 tripods, 2 carrying bags, 2 battery charger)	1 db

A teljes csomag ára:	999 424 Ft
-----------------------------	-------------------

Termékek képekben 1. csomag

- Bosu Balance Trainer



- Vízrel töltött erősítő zsák



- Funkcionális labda



- Hevederes tréner



*A képek illusztrációk

Termékek képekben 1. csomag

- BOSU® Core Slider



- Páros resist tréner



- Loop (gumiszalag)



- Agility szőnyeg



*A képek illusztrációk

Termékek képekben 2. csomag

- BOSU® exercise dice



- BOSU® toning ball



- BOSU® hydro ball



- Sportreact starter kit



*A képek illusztrációk



Kapcsolatfelvétel:

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

Telefon:

06-30-532-0502

06-20-336-0151

06-70-623-2017