

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:

- Proprioceptivitas
 - 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:



TTSPORT.HU



Eszközárak:

TERMÉK KÓD	megnevezés	darabszám	Bosu-Hungary bruttó db. ár	Bosu-Hungary bruttó végösszeg
72-10850-P	BOSU® Balance Trainer PRO	4	85 900 Ft	343 600 Ft
22211	Funkcionális Medicin labda 3 kg	2	17 800 Ft	35 600 Ft
22212	Funkcionális Medicin labda 4 kg	2	18 300 Ft	36 600 Ft
OR2092	Hevederes tréner	4	32 720 Ft	130 880 Ft
72-6940-R	BOSU CORE SLIDERS (2 DISC)	4	3 101 Ft	12 405 Ft
EL06201.00	O'LIVE LOOPS, Medium - Red	25	1 110 Ft	27 750 Ft
TT0048	O'LIVE páros rezisztenciás tréner médium	4	25 900 Ft	103 600 Ft
4111	Rubber Agility Ladder-agility szőnyeg	2	33 890 Ft	67 780 Ft
17910	Vízzel tölthető edzőzsák	4	59 000 Ft	236 000 Ft
ÖSSZESEN bruttó:				994 215 Ft
ÖSSZESEN nettó:				782 847 Ft

Termékek képekben

- Bosu Balance Trainer



- Funkcionális labda



- Vízrel töltött erősítő zsák



- Hevederes tréner



Termékek képekben

- BOSU® Core Slider



- Loop (gumiszalag)



- Páros resist tréner



- Agility szőnyeg



Kapcsolatfelvétel:

info@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