

## Tárgytematika / Course Description

### Preventív gerinctréning

**SZESPORT009**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Horváth Szabina

**Félév / Semester:** 2021/22/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Aláírás megszerzése

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

- Az oktatás célja, hogy a résztvevők testtudatát növeljük. A preventív gerinctréning a fájdalom megelőzését és a hajlékonyság növelését célozza meg. Az órán végzett gyakorlatokkal a test teljeskörű átmozgatását végezzük, ami az izmok, ízületek mobilizálását célozza meg, továbbá a stressz oldását kívánja elősegíteni.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A preventív gerinctréning elsősorban a törzs izmainak fejlesztésére, erősítésére és nyújtására fókuszál, de az óra során különböző eszközökkel (fitball, softball, henger, stb.) végzett gyakorlatok a teljes testet is edzik. Az órába ugyanúgy beletartoznak a pulzusemelkedéssel járó dinamikusabb, mint a stabilizációs vagy statikusan végzett feladatok illetve nyújtó gyakorlatok is.

Az órán elsődleges hangsúlyt kap a hát mélyizmainak megdolgoztatása, amely egy-egy hagyományos aerobikos, funkcionális vagy egyéb edzésen kevesebb figyelmet kap. A gerinctréning formálja az alakot, javítja az izomtónust, edzi a hát, a has, a csípő, a váll, a karok és a láb izmait.

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

10 alkalmas részvétel a foglalkozáson.

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL