

Fitness Company
Wellness Tanfolyamok

FUNKCIONÁLIS TRAINER

A funkcionális edzés

A funkcionális tréning vagy edzés nem újszerű fogalmak. A mai értelmezésben mégis újszerű, hiszen tudományosan bizonyított anatómiai, biomechanikai és neurológiai alapokra épül. A fogalom egy olyan szemléletmódot takar, mely hatékonyabbá tesz bármilyen edzést, ahol alkalmazzuk. Az edzés során az izmokat mozgólansorok segítségével dolgoztatjuk meg, nagy szerepet kap az egyensúly érzékelése és a többi érzékszerv idegrendszeren keresztül történő tréningeztetése is. Az emberi testre funkcionális egységként tekintünk, így is foglalkozunk vele. A elméleti háttér áttekintése után gyakorlati hétvégén próbálhatod ki a módszertant. Eszközökkel és eszközök nélkül, professzionálisan felépített masterclassokon próbálhatod ki, a tested vajon fejleszthető-e még magasabb szintre funkcionalitás tekintetében.

Kinek ajánljuk?

Gyakorlatilag mindenkinek itt a helye, aki szeretne többet megtudni arról, hogy hogyan működik a testünk, milyen magasabb szinten szerveződnek mozgásfolyamataink ahhoz, hogy tökéletesebben tudjuk ellátni a testünkre váró feladatokat. Tanfolyamunk során megtanítjuk számodra azt, hogy szinte **minden sportágban** használható a módszerünk. Legyél **élsportoló** vagy **edző** bármilyen sportágban, **testnevelő** vagy **lelkes mozogni vágyó**, ha többet szeretnél tudni a saját testedben rejlő lehetőségekről, ha magyarázatokat keresel, vagy csak szeretnéd hatékonyabb, színesebbé tenni a tréningeket, akkor találkozunk.

A tanfolyam felépítése

Elmélet hétvégén ismerkedünk meg azokkal az idegrendszeri és biomechanikai alapokkal, melyek ismerete szükséges a gyakorlati hétvégén kipróbált gyakorlati anyag megértéséhez. Mindkét hétvége 2 napból áll. Számos funkcionális eszköz kipróbálására, gyakorlati elemzésre és sportspecifikus mozgásfejlesztésre nyílik lehetőség amellet, hogy az ízületvédelmet végig szem előtt tartjuk. Gyere és próbáld ki, hogyan tökéletesítheted saját

Fitness Company Kft.
2600 Vác, Bottyán utca 35.
Tel: 06/30 9644 779

www.edzokepzes.hu e-mail: iroda@edzokepzes.hu

Felnőttképzési engedély száma: E-000177/2014

mozgásodat és ez által, hogyan segíthetsz majd másoknak abban, hogy hatékonyabban, gyorsabban, pontosabban tudják használni testüket!

És ha még mindig nem győztünk meg?

Világhírű csapatok, olimpiakonok, bajnokcsapatok tökéletesítik technikájukat, sportmozgásukat funkcionális tréninggel! Te miért ne tartozhatnál közéjük?

A tanfolyam főbb témái

- A funkcionális training elmélete és hatásmechanizmusai
- A gerinc anatómiája
- A gerinc biomechanikája
- A gerinc ortopédiai problémái
- Hétköznapi tevékenységeink és a gerincproblémák kialakulása
- Csoportos, zenés preventív mozgásprogramok
- A funkcionális training eszközrendszere a személyi edzésben
- A funkcionális edzésprogramok menedzselése

Az oktatás a Fitness Company jogvédett tananyaga alapján zajlik. Az elméleti előadásokon nagy alaposággal tárgyaljuk a téma elméleti hátterét, amelynek ismerete elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy a hallgatók a későbbiekben edzőként hatékony és biztonságos egészségmegőrző programokat legyenek képesek tervezni és lebonyolítani. A tanfolyam gyakorlati foglalkozásain számos különböző jellegű programmal szeretnénk bemutatni, hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésre az órávezetés során.

A tanfolyam végén a tanulók a Fitness Company Testegyensúly Funkcionális Trainer tanúsítványát kapják.

Tanfolyamvezetőink	Kis Mónika diplomás gyógytornász, gerincspecialista aerobik presenter Szabó Péter Personal Trainer, gerinctréning szakértő
---------------------------	--

A képzés időtartama	4 nap
----------------------------	-------

A tanfolyam időpontjai	SZERVEZÉS ALATT
-------------------------------	-----------------

Jelentkezési határidő	-
------------------------------	---

A tanfolyam ára	Funkcionális Trainer 68.000 Ft
------------------------	--------------------------------

Fitness Company Kft.
2600 Vác, Bottyán utca 35.
Tel: 06/30 9644 779

www.edzokepzes.hu e-mail: iroda@edzokepzes.hu

Felnőttképzési engedély száma: E-000177/2014

Jelentkezés

jelentkezni a honlapunkon található jelentkezési űrlapon lehet.
www.edzokepzes.hu

A tanfolyam díját a következő számlaszámra kérjük befizetni:

Fitness Company Kft.

OTP 11742135-20014816

Várjuk azok jelentkezését, aki eddigi sportszakmai ismereteiket szeretnék kiegészíteni egy nagyon fontos és rendkívül értékes információanyaggal. A tanfolyam különösen izgalmas azért is, mert az itt elsajátítottakat nem csak a gerincgimnasztika területén, hanem a hétköznapi életben vagy akár a versenysportolók felkészítése során is nagyszerűen alkalmazhatjuk.

Ha további kérdéseid lennének, ajánljuk figyelmedbe a honlapunkon található
Gyakran Ismétlődő Kérdések menüpontot.

www.edzokepzes.hu

Természetesen telefonon is szívesen állunk a rendelkezésedre!

Tel: 30/9644 779

Fitness Company Kft.

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779

www.edzokepzes.hu e-mail: iroda@edzokepzes.hu

Felnőttképzési engedély száma: E-000177/2014