



A testépítés elmélete és gyakorlata

Tantárgyfelelős: Török Zsolt

Időpontja: Neptunban meghirdetett helyszínen és időpontban.

Félévi követelmény: Gyakorlati jegy, ami Zh és házi dolgozat eredménye.

Tematika

1. Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Az edzőterem megismerése, gépek, eszközök, súlyok.
2. Elmélet: általános anatómiai ismeretek. Emberi csontok.
Edzés: átmozgató teljes körű testedzés.
3. Elmélet: mellizom anatómiája.
Edzés: a mellizom erősítése gépeken és szabadsúllyal. Mellizom nyújtása.
4. Elmélet: hátizom anatómiája.
Edzés: a hátizom erősítése gépeken és szabadsúllyal. Hátizom nyújtása.
5. Elmélet: vállizom anatómiája.
Edzés: a vállizom erősítése gépeken és szabadsúllyal. Vállizom nyújtása.
6. Elmélet: a láb izmainak anatómiája.
Edzés: a lábizmok erősítése gépeken és szabadsúllyal. Lábizmok nyújtása.
7. Elmélet: a kar izmainak anatómiája.
Edzés: a kar izmok erősítése gépeken és szabadsúllyal. A kar izmok nyújtása.
8. Elmélet: a törzs izmainak anatómiája.
Edzés: a törzs izmok erősítése gépeken és szabadsúllyal. A törzs izmok nyújtása.
9. Edzés módszerek, mell izmok, karhajlító izmok, hasizmok edzése.
10. Edzés módszerek, hát izmok, kar feszítő izmok, derék izmok edzése.
11. Edzés módszerek, lábizmok, far izmok, vádli izmainak edzése.
12. Gyakorlati vizsga. Erő felmérés.
13. Elméleti vizsga. Zh az emberi test anatómiájából.
14. Javítási és pótlási lehetőség.