



DEBRECENI EGYETEM
SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS
INTÉZET



A testépítés elmélete és gyakorlata

Tantárgyfelelős: Török Zsolt

Időpontja: Kedd 12:00-14:00, Egyetem téri Campus régi Sportcsarnok nagyterem

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

Az órán a részvétel ingyenes.

Tematika

A félév során megismerkedünk az emberi test csontjainak, izmainak a felépítésével, működésével.

Rövid anatómiai ismeretek. Izmok, csontok magyar és latin neveinek elsajátítása. Az óra első felében ezekkel ismerkedünk.

Az óra második részében az egyes izomcsoportok erősítésének, nyújtásának a gyakorlati végrehajtása történik.

Hétről hétre más izom csoportok erősítő gyakorlatainak minél több lehetőségét próbáljuk ki, szabad súlyokkal és gépekkel.

A félév végén több izom csoportot átfogó edzésterveket is kipróbálunk.