



## **A testépítés elmélete és gyakorlata**

**Tantárgyfelelős:** Török Zsolt

**Időpontja:** Péntek 10:00-12:00, Unifit Fitness Nagyerdei Stadion

**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.