



ELTE FIT2 Night



Támogatók:



ELTE FIT2 Night

Fókuszban a
Funkcionális Tréning



A rendezvény fontosabb paramétereit:

Célcsoport:	oktatással, szabadidősporttal foglalkozó szakemberek, egyetemi hallgatók,
Helyszín:	ELTE Sporttelep, cím: 1117 Budapest, Bogdánfy út 10/B.
Időpont:	2012. október 18. csütörtök, 15:00-23:30-ig
Várható létszám:	szakmai előadások kb. 100 fő, sportprogramok kb. 1000 fő

A rendezvény célja:

- A funkcionális tréninggel kapcsolatos sportszakmai és sporttudományos alapvető ismeretek átadása a sportoktatással és a szabadidősportban tevékenykedő szakemberek számára
- A napjainkban újdonságnak számító "fit sportágak" szabadidő sport célú lehetőségeinek bemutatása, népszerűsítése az egyetemi hallgatók körében
- Gyakorlati bemutató órákon és tréningeken való részvétel biztosítása a szakemberek és a hallgatók számára
- Hagyományteremtés: a 2011-évi sikeres „próbarendezvény” után szakmai konzultációval kibővítvé, hagyományteremtő szándékkal szervezzük idei rendezvényünket, amelyet a jövőben minden évben szeretnénk megtartani.

A rendezvény legfontosabb célkitűzése a szakmai ismeretek átadása mellett a "Fit sportok" minél szélesebb körben történő népszerűsítése, a funkcionális tréning hiteles megismertetése és a hozzá kapcsolódó különböző sporteszközök használatának bemutatása, ezért az ELTE hallgatói térítésmentesen, a többi egyetem és főiskola hallgatói pedig jelképes összegért vehetnek részt a rendezvényen.

Így szeretnénk elérni, hogy a gyakorlati és elméleti ismeretek alapján tudatosan építsék be a mindennapjaikba az egészségmegőrzés és a fittség elérése érdekében a rendszeres szabadidősport jellegű fit foglalkozásokat.

A rendezvényről előzetesen rádió és televíziós beharangozók készülnek, továbbá az írott és elektronikus médiában is megjelennek tudósító hírek.

Tervezett programok:

	Funkcionális tréning köredzés / TRX	Ultimate Sandbag tréning
18:30 – 19:10	Funkcionális tréning köredzés	Ultimate Sandbag tréning
19:30 – 20:10	TRX Total Body	Ultimate Sandbag tréning
20:30 – 21:10	Szabadedzés konzultációs lehetőséggel	Szabadedzés konzultációs lehetőséggel
21:30 – 22:10	Funkcionális tréning köredzés	Ultimate Sandbag tréning
22:30 – 23:10	TRX Total Body	Ultimate Sandbag tréning

Aerobik:

18.00-kor	Megnyitó, ELTE Cheerleader bemutató
18:30-19:10	Latin aerobik, Verseny aerobik bemutató
19:30-20:10	Kick-box aerobik, Kick-box Dívák bemutató
20:30-21:10	Pilátesz, ELTE Aerobik versenycsapat bemutató
21:30-22:10	Latin aerobik, Ritmikus sport gimnasztika be- mutató
22:30-23:10	Kangoo/Party aerobik

Spinning:

18:30-19:10	Interval Energia Zóna™ tekerés
19:30-20:10	Erő Energia Zóna™ tekerés
20:30-21:10	Állóképességi Energia Zóna™ tekerés
21:30-22:10	Interval Energia Zóna™ tekerés
22:30-23:10	Verseny Nap Energia Zóna™ tekerés

Az órák között az érdeklődők megismerkedhetnek a Spinning® Programmal (történeti áttekintés, összetevők, stb.), illetve kipróbálhatják, bemutatók keretében találkozhatnak a Kranking™ Programmal is.

Evezős ergométer:

16.00-18.00	Regatta bemutató órák - 4 darab 25 perces csoportos óra. A Regatta hasonló a spinninghez, de evezőgépen végzik, ugyanúgy zenére, instruktor vezetésével.
18:30-tól	Evezős ergométeres verseny egyéni - csapat - váltó.

Támogatók:



Szakmai szekció

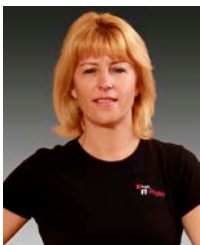
Előadások a funkcionális tréningről sportszakemberek, sportszakmai vezetők (oktatási intézmények), edzők, trénerek, fejlesztő pedagógusok részére.



15:00 – 15:20: Preventív szemlélet a tömegsportban/ rekreációban – Pozsonyi Zsolt

- Milyen preventív szempontokat érdemes figyelembe venni ha mozgásformát választunk? (egész nap ülünk, gyenge törzsizomzat, túlterhelt ágyéki szakasz, hanyag tartás stb.)
- Egyéni vagy csoportos edzés
- Szakemberrel vagy anélkül
- A sportolás helyszínei, lehetőségei
- Merre megy a fitness a világban

15:20 - 15:45 – kerekasztal beszélgetés a témában



16:00 – 16:20 Sérülés megelőzés fontossága a fiatal sportolók felkészítésében és funkcionális tréning az iskolai testnevelésben – Benkovics Edit

- Egyre több a sérülés az utánpótlás sportban
- Lehetséges okok feltárása
- Preventív szemlélet
- FT az iskolai testnevelésben

16:20 - 16:45 – kerekasztal beszélgetés a témában



17:00-17:20 Egy fejlesztő pedagógus tapasztalatai – Krepesz Kapai Betti

- TRX, mint fejlesztő eszköz a tanulási nehézséges gyerekeknél
- konkrét tapasztalatok és eredmények bemutatása

17:45 - 17:55 – kerekasztal beszélgetés a témában

A tervezett program:

15:00 - 18:00-ig: Szakmai szekció

Előadások a funkcionális tréningről sportszakemberek, sportszakmai vezetők (oktatási intézmények), edzők, trénerek, pedagógusok számára.

18:00 óra: Megnyitó

- a rendezvény meghívott fővédnökei:
Czene Attila sportért felelős államtitkár, NEFMI
Mezey Barna, az ELTE Rektora
- A megnyitón részt vesz, és várhatóan beszédet mond:
Kiss Ádám professzor a MEFS elnöke
Monspart Sarolta a MOB alelnöke és a NSZSZ elnöke
Princzinger Péter az Oktatási Hivatal Elnöke
- a rendezvény főszervezője és házigazdája: Gömör Iván, az ELTE SPORT Kft. ügyvezetője

18:30 - 23:30-ig: Sportprogramok

- TRX, funkcionális tréning köredzések és Ultimate Sandbag tréning a hazai mesteredzőkkel. Helyszín: sportcsarnok
- Aerobik órák Katus Tamás vezetésével. Helyszín: sportcsarnok
- Spinning® órák Kis Norbert-Spiki vezetésével. Helyszín: sportcsarnok
- Evezős ergométeres padokon bemutató órák, továbbá egyéni, csapat és váltó versenyek Nagy Csaba vezetésével. Helyszín: sportcsarnok

További programok:

- Polar stand; szárazföldi símozgás szimulátor
- X-BOX, falmászás, fixi-bringa, trambulín
- egészségügyi szűrés, drogrevenió, defibrillátor bemutató

A rendezvényen folyamatos zeneszolgáltatás mellett speaker segíti a helyszíneken való eligazítást és a programok közötti tájékozódást.

Előzetes regisztráció: az egyes sportprogramokra előzetesen kell regisztrálni, a **www.eltesport.hu** weboldalon, ahol a rendezvényt kapcsolatos valamennyi információ is megtalálható lesz.



R-med®

FT Corner



ELTE FIT Night 2

R-med Functional Training Corner

Funkcionális tréning - egy módszer, mely átformálta a fitness és az élsport világát. Ismerje meg eszközeit, szakmai hátterét és széleskörű felhasználási lehetőségeit a téma legjelesebb hazai képviselőjétől.

www.ftcorner.hu

R-Med Functional Training Corner

A funkcionális tréning a fitness hazájában, az Egyesült Államokban már óriási népszerűségnek örvend. Ennek számos oka van – **minimális eszköz- és helyigény, látványos eredmények, széleskörű felhasználás** –, de ami talán mindennél jobban alátámasztja a létjogosultságát, az a szemléletmód, amivel megközelíti a testmozgást.

A testet és az izmokat a mindennapi élet kihívásaira készíti fel, nem az izomépítés a lényeg, hanem a **kiegyensúlyozott, stabil és terhelhető teljes izomzat**. A funkcionális tréning másik alapvető sajátossága, hogy középpontba helyezi az úgynevezett „**core**” **izmok fejlesztését** (az ágyéki gerincszakasz körül lévő izomhurok), mely izomcsoport a testünk erőközpontja és gerincünk stabilizálásában is alapvető fontosságú.



Gyakorlati szekció a nagyközönség számára

Az R-med FT Corneren a rendezvény ideje alatt kiscsoportos órák várják az érdeklődőket:

1. **Funkcionális Tréning köredzés.** A TRX-et egy izgalmas köredzés keretén belül próbálhatják ki az érdeklődők, a legjobb hazai TRX edzők, valamint Pozsonyi Zsolt TRX Course Instructor vezetésével és az alábbi eszközökkel: TRX, Plyo box, Rope kötéltréner, Agility band, FT létra, Jumper, Power Band. Kemény, de vidám hangulátú óra.
2. **TRX.** Saját testsúlyos gyakorlatok eszközével a TRX Suspension Trainer-el.
3. **Sandbag.** Különböző súlyú homokzsákokkal, minden edzettségi szintnek, edzési célnak megfelelő gyakorlatok.