

Miért jó a mozgást elkezdni bármilyen életkorban? *avagy...* az OMNYE torna bemutatása



Klubnap, 2020.január 28.

Edzések

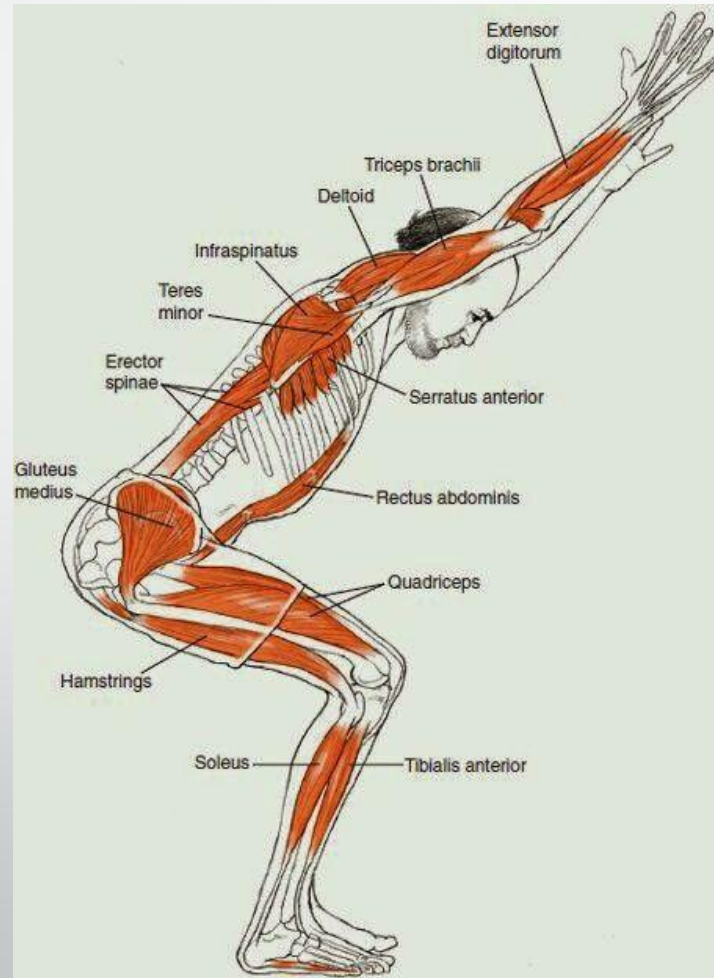
- MOL Tornacsarnokában
- Minden hétfőn és szerdán 10 órától
- Alkalmanként 14-17 résztvevő



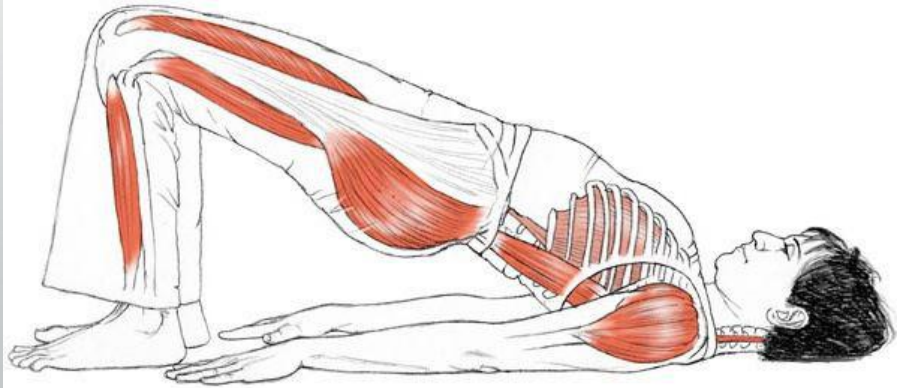
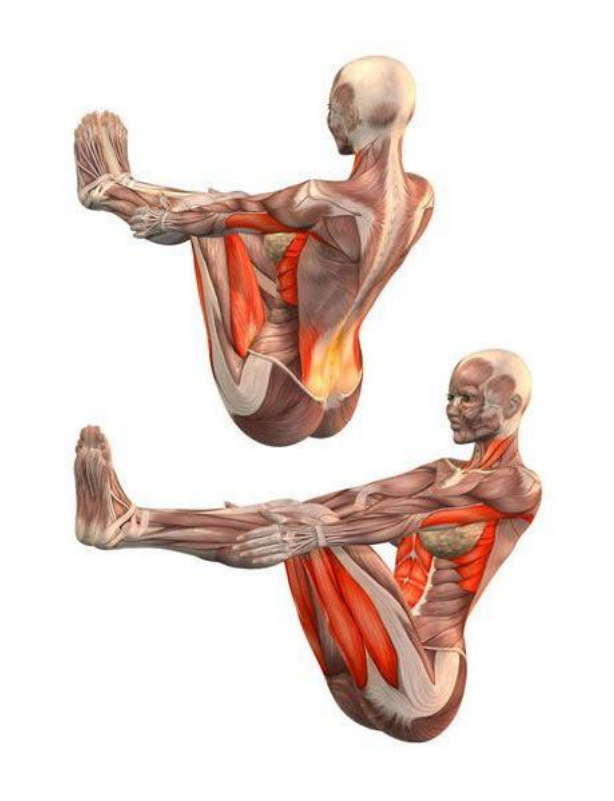
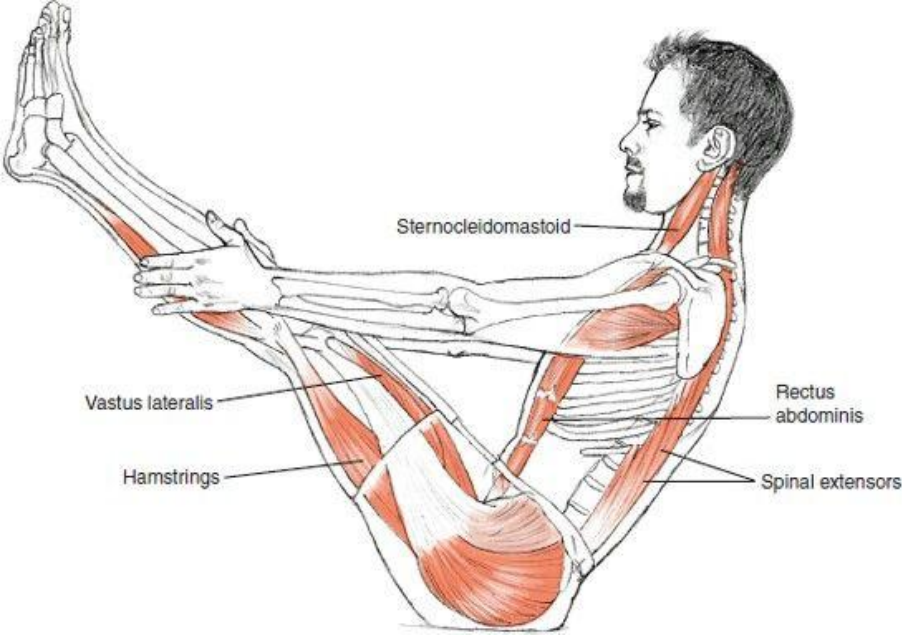
Mozgásanyag

- Bemelegítés
- Cardio rész (helyben futás, guggolás, kitörés)
- Erősítés álló helyzetben (főleg a hát, fenék, comb izmainak erősítése)
- Egyensúly gyakorlatok (mélyhátizmok, négyszögű ágyékizom erősítése)
- Erősítés talajon (has, csípő, fenék, hátizmok)
- Egyensúly gyakorlatok talajon (mélyhátizom)
- Saját testsúlyos gyakorlatok (kartámaszos elemek)
- Minden testrészre kiterjedő nyújtás

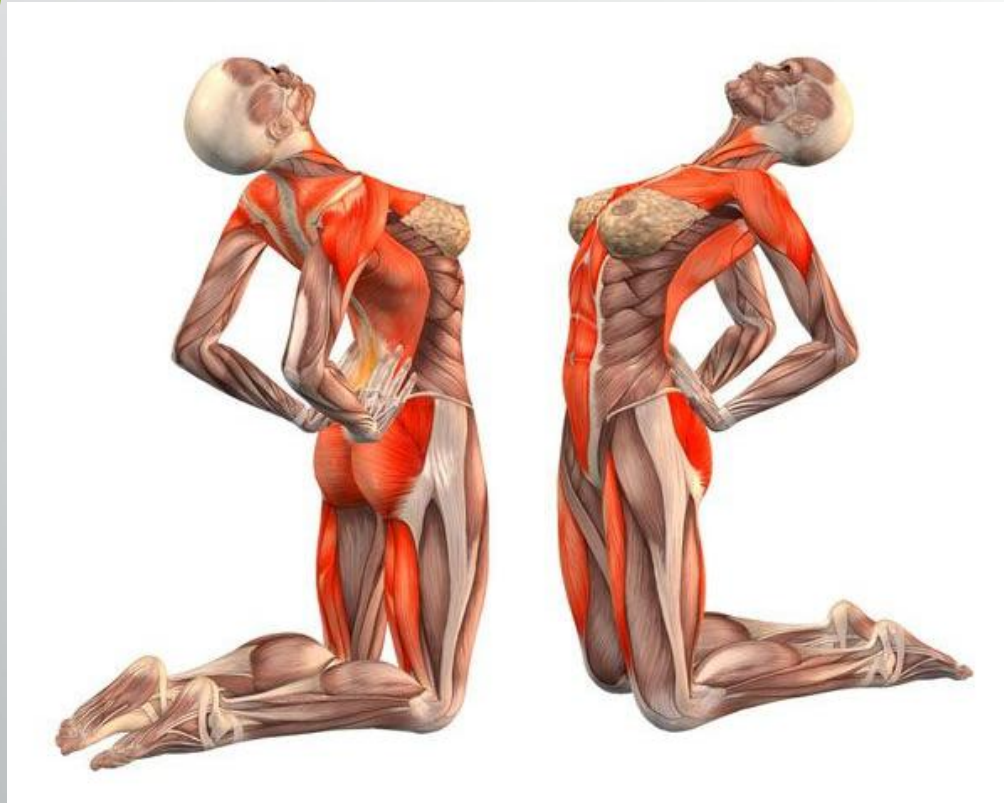
Erősítés



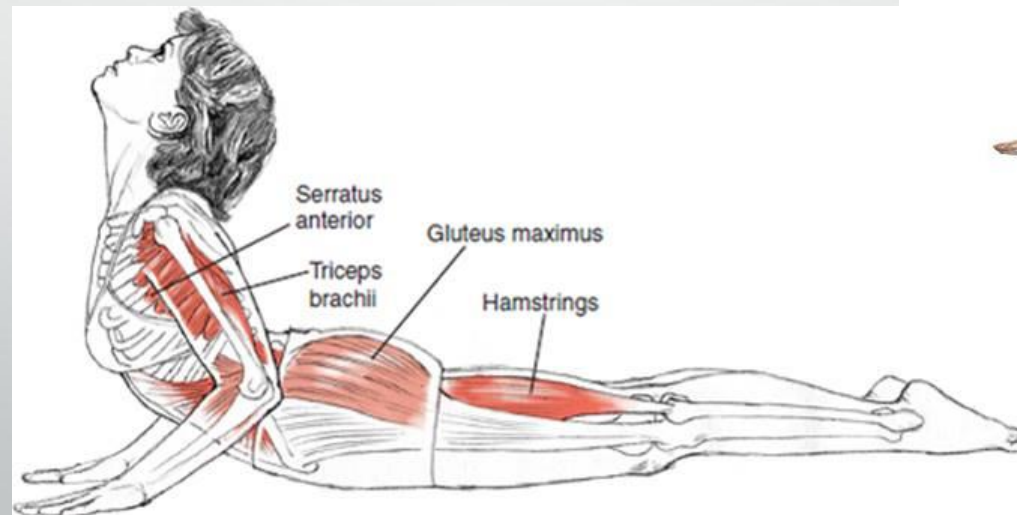
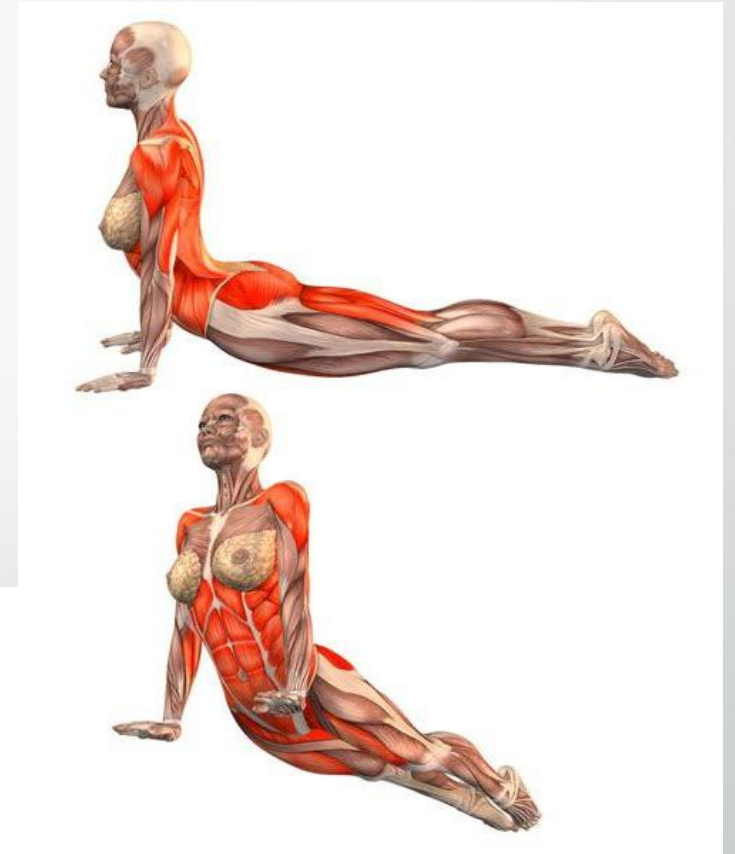
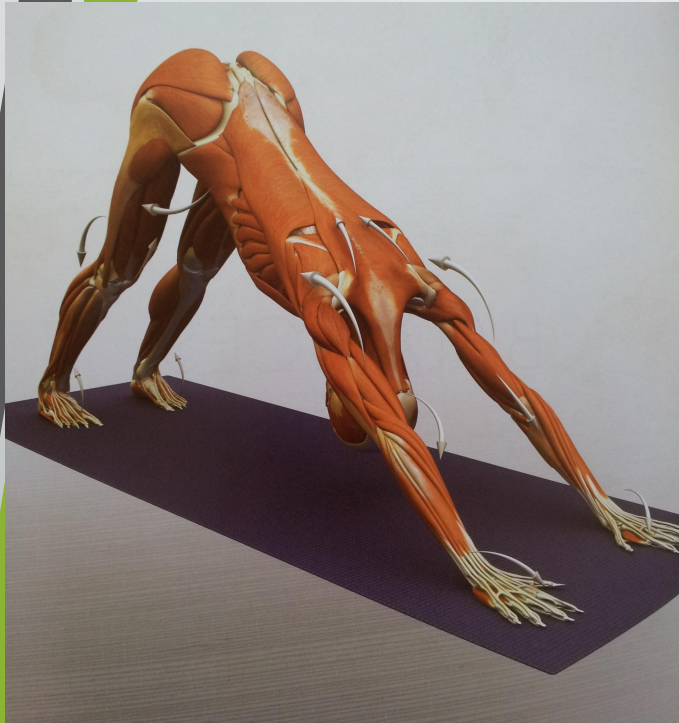
Erősítés



Nyújtás



Nyújtás



Eszközök

- Bot
- Kézisúlyzó
- Softball (labda)
- Nyújtószalag
- Jógamatrac

Fejlesztett képességek

- **Állóképesség**
- **Erőállóképesség**
- **Gyorsaság**
- **Izomerő**
- **Hajlékonyság**
- **Koordinációs készségek**
- **Egyensúlykészség**

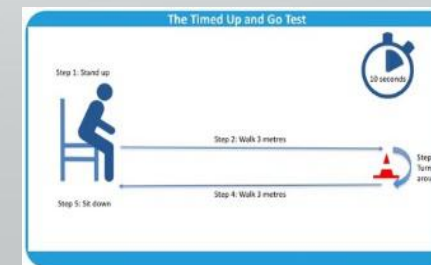
Kutatási háttér

- Erasmus+ „In Common Sports...”, 2018-2020
- Partnerek: Municipality of Vila Nova de Cerveira (*Portugália*), Municipality of Cesena (*Olaszország*), Viana do Castelo Polytechnic Institute (*Portugália*), University of Vigo (*Spanyolország*), Aksakovo Municipality (*Bulgária*) and Zöldpont Egyesület (*Magyarország*)
- Célja:
 - Mozgásprogramok szervezése
 - Az időskori fizikai aktivitás hatásainak számszerűsítése
 - Motiváció vizsgálata a testmozgás elkezdésére / folytatására
- Elemei:
 - Felmérések félévente
 - Rendszeres mozgásalkalmak
 - Sportnapok évente

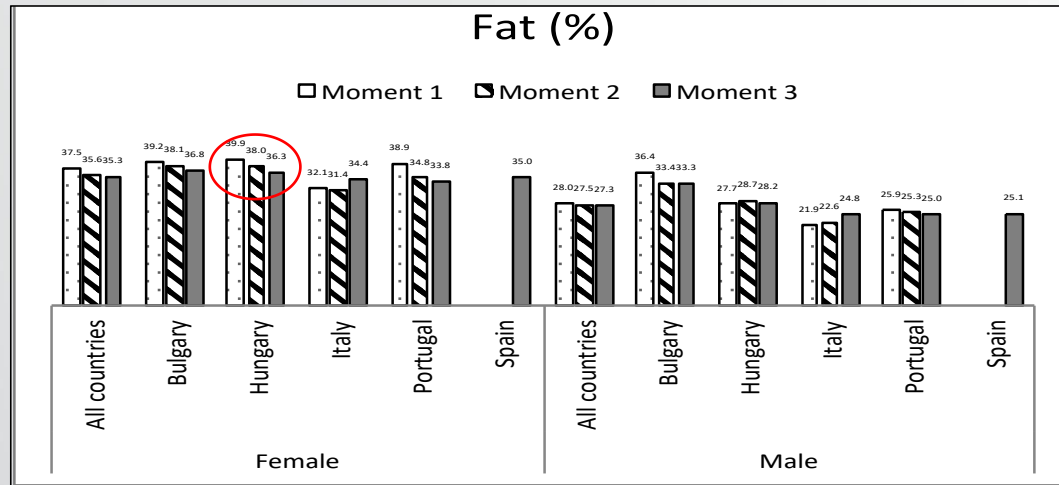
Minden országban ugyanazt a felmérést végezzük el, azonban az edzések anyaga más-más, így jól összehasonlíthatóak a különféle edzések hatásai!

A felmérések

- Célja a fizikai aktivitás, motiváció változásának követése
- Ugyanaz a metódus minden országban
- Elemei:
 - Motivációs, mentális, életmód kérdőívek
 - Testösszetétel mérés + haskörfogat
 - Vérnyomásmérés
 - Szorítóerő mérés (izomerő)
 - Fittségi tesztek, amik a mozgékonyt, fittséget, hajlékonyságot mérik



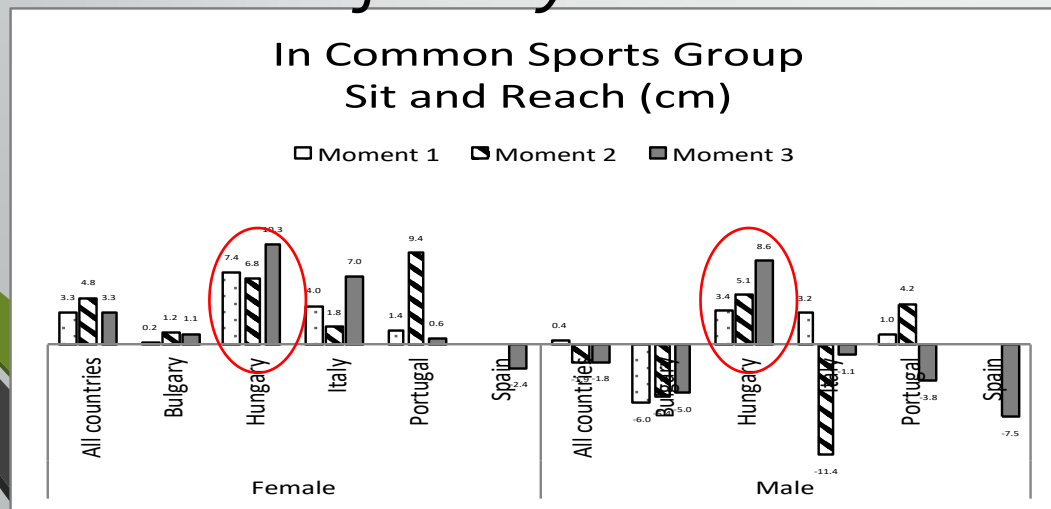
Magyarok főbb eredményei



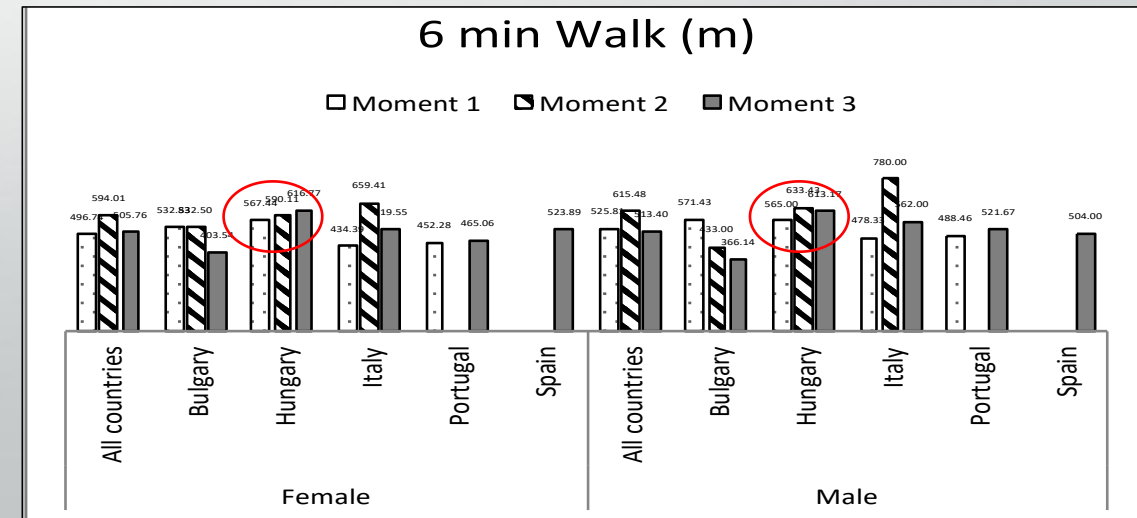
1 év után

Csökkenet testzsír...

Hajlékonyabbak...



Gyorsabban gyalognak...



OMNYE csapatának eredményei (1 év után)

- Állóképesség 9%-ot javult
- Szorítóerő 5,3%-al több, ami a teljes test izomerejére következtet
- Erőállóképességi teszten 13%-al jobb eredményt értek el
- Testsúly, azon belül is a testzsírszázaléka csökkent
- Hajlékonyság 13%-al javult
- Átlagosan 8 hgmm-el csökkent a vérnyomás

Edzői tapasztalatok



- Nőtt az állóképesség, a gyakorlatok végzésének szabályossága, intenzitása
- Egyenesebb testtartás
- Hajlékonyabb test, könnyedebb, rugalmasabb mozgás
- Szemmel látható fogyás minden csapattagon
- Dinamikusabb mozgás, járás, fiatalosabb kinézet
- Minden rendszeresen tornázó fizikai állapota szemmel láthatóan javult



Köszönöm a figyelmet!

