

### 13. évfolyam egyéni kondicionálás tantárgy

| Témakör                                    | Tananyag                                                                                                     |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alapok                                     | A tantárgy bemutatása, a testformálás elmélete                                                               |
|                                            | Az erőfejlesztés eszközei                                                                                    |
|                                            | A test és alakformáló módszerek fejlődése                                                                    |
|                                            | Testalkati tipológiák                                                                                        |
|                                            | Testösszetétel, testzsír arány, az ideális testösszetétel kiszámításának módszerei, elhízottság és soványság |
|                                            | Arányosság, szimmetria                                                                                       |
|                                            | Az erőfejlesztés élettani háttere I.                                                                         |
|                                            | Az erőfejlesztés élettani háttere II.                                                                        |
|                                            | Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai                                                                 |
|                                            | Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai                                                                    |
| Anatómia                                   | A karhajlító izmok részletes funkcionális anatómiája                                                         |
|                                            | A karfeszítő izmok részletes funkcionális anatómiája                                                         |
|                                            | A vállizmok részletes funkcionális anatómiája I.                                                             |
|                                            | A vállizmok részletes funkcionális anatómiája II.                                                            |
|                                            | A mellizmok részletes funkcionális anatómiája I.                                                             |
|                                            | A mellizmok részletes funkcionális anatómiája II.                                                            |
|                                            | Az alsó végtag részletes funkcionális anatómiája                                                             |
|                                            | Az alsó végtag részletes funkcionális anatómiája                                                             |
|                                            | Az alsó végtag részletes funkcionális anatómiája                                                             |
|                                            | A felületes hátizmok részletes funkcionális anatómiája                                                       |
|                                            | A mély hátizmok részletes funkcionális anatómiája                                                            |
| Az alakformálás elmélete                   | Az aerob edzés szerepe a testformálásban I.                                                                  |
|                                            | Az aerob edzés szerepe a testformálásban II.                                                                 |
|                                            | A pulzuskontrollált edzések                                                                                  |
|                                            | Az aerob edzés szerepe a testformálásban                                                                     |
|                                            | Az edzéscélokat támogató táplálkozás                                                                         |
|                                            | Edzéstervezés, edzésvezetés                                                                                  |
|                                            | Alapfogalmak                                                                                                 |
|                                            | Edzésmódszerek (sorozattípusok)                                                                              |
|                                            | A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása                                                           |
|                                            | Testalkat és edzés összefüggései                                                                             |
|                                            | A fittségi állapot felmérése és meghatározása                                                                |
|                                            | Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés                                                         |
|                                            | Az edzésvezetés módszertana                                                                                  |
|                                            | Az erőfejlesztő edzések sajátosságai                                                                         |
| Az fitness termi sportolók felkészülésének | Tömegnövelő edzések tervezése                                                                                |
|                                            | Kezdő edzések tervezése I.                                                                                   |

|                                 |                                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| folyamata és az edzői feladatok | Kezdő edzések tervezése II.                                                        |
|                                 | Középhaladó edzések tervezése I.                                                   |
|                                 | Középhaladó edzések tervezése II.                                                  |
|                                 | Haladó edzések tervezése I.                                                        |
|                                 | Haladó edzések tervezése II.                                                       |
|                                 | Formába hozó, definiáló, tónus fokozó edzések tervezése I.                         |
|                                 | Formába hozó, definiáló, tónus fokozó edzések tervezése II.                        |
|                                 | A verseny                                                                          |
|                                 | Az edzőtermi állóképességfejlesztő edzés sajátosságai, és a kardiogépek fajtái I.  |
|                                 | Az edzőtermi állóképességfejlesztő edzés sajátosságai, és a kardiogépek fajtái II. |
|                                 | A stretching módszertana                                                           |
|                                 | Pihenés és regeneráció                                                             |
|                                 | A testformálás életkori specifikumai I.                                            |
|                                 | A testformálás életkori specifikumai II.                                           |
|                                 | A női testformálás sajátosságai I.                                                 |
|                                 | A női testformálás sajátosságai II.                                                |
|                                 | A segítségadás módszertana                                                         |
|                                 | Balesetmegelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben                            |
|                                 | Összefoglalás                                                                      |
|                                 | Jellemző edzőtermi sérülések, és azok első ellátása                                |
| A hat izomcsoport edzése        | A kar hajlító izmainak edzése saját testtel                                        |
|                                 | A kar hajlító izmainak edzése szabad súlyokkal                                     |
|                                 | A kar hajlító izmainak edzése gépeken                                              |
|                                 | A kar hajlító izmainak nyújtása                                                    |
|                                 | A kar fesztítő izmainak edzése saját testtel                                       |
|                                 | A kar fesztítő izmainak edzése szabad súlyokkal                                    |
|                                 | A kar fesztítő izmainak edzése gépeken                                             |
|                                 | A kar fesztítő izmainak nyújtása                                                   |
|                                 | A váll izmainak edzése saját testtel (hátsó fej)                                   |
|                                 | A váll izmainak edzése szabad súlyokkal (hátsó fej)                                |
|                                 | A váll izmainak edzése gépeken (hátsó fej)                                         |
|                                 | A váll izmainak edzése saját testtel (középső/oldalsó fej)                         |
|                                 | A váll izmainak edzése szabad súlyokkal (középső/oldalsó fej)                      |
|                                 | A váll izmainak edzése gépeken (középső/oldalsó/fej)                               |
|                                 | A váll izmainak edzése saját testtel (elülső fej)                                  |
|                                 | A váll izmainak edzése szabad súlyokkal (elülső fej)                               |
|                                 | A váll izmainak edzése gépeken (elülső fej)                                        |
|                                 | A váll izmainak nyújtása                                                           |
|                                 | A mellizmok edzése saját testtel                                                   |
|                                 | A mellizmok edzése szabad súlyokkal                                                |
|                                 | A mellizmok edzése gépeken                                                         |
|                                 | A mellizmok nyújtása                                                               |
|                                 | A felületi hátizmok edzése saját testtel                                           |

|                                                |                                                                               |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | A felületes hátizmok edzése szabad súlyokkal                                  |
|                                                | A felületes hátizmok edzése gépeken                                           |
|                                                | A mély hátizmok edzése saját testtel                                          |
|                                                | A mély hátizmok edzése szabad súlyokkal                                       |
|                                                | A mély hátizmok edzése gépeken                                                |
|                                                | A hátizmok nyújtása                                                           |
|                                                | A lábszár izmainak edzése saját testtel                                       |
|                                                | A lábszár izmainak edzése szabad súlyokkal                                    |
|                                                | A lábszár izmainak edzése gépeken                                             |
|                                                | A lábszár izmainak nyújtása                                                   |
|                                                | A comb hajlító izmainak edzése saját testtel                                  |
|                                                | A comb hajlító izmainak edzése szabad súlyokkal                               |
|                                                | A comb hajlító izmainak edzése gépeken                                        |
|                                                | A comb feszítő izmainak edzése saját testtel                                  |
|                                                | A comb feszítő izmainak edzése szabad súlyokkal                               |
|                                                | A comb feszítő izmainak edzése gépeken                                        |
|                                                | A comb közelítő izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal, gépeken      |
|                                                | A comb távolító izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal, gépeken      |
|                                                | A comb izmainak nyújtása                                                      |
|                                                | A hasizmok edzése saját testtel                                               |
|                                                | A hasizmok edzése szabad súlyokkal                                            |
|                                                | A hasizmok edzése gépeken                                                     |
|                                                | A hasizmok nyújtása                                                           |
| A különböző felkészülési időszakok gyakorlatai | A kezdő edzések gyakorlatai I.                                                |
|                                                | A kezdő edzések gyakorlatai II.                                               |
|                                                | A középhaladó edzések gyakorlatai I.                                          |
|                                                | A középhaladó edzések gyakorlatai II.                                         |
|                                                | A haladó edzések gyakorlatai I.                                               |
|                                                | A haladó edzések gyakorlatai II.                                              |
|                                                | Az erőnövelő edzések gyakorlatai I.                                           |
|                                                | Az erőnövelő edzések gyakorlatai II.                                          |
|                                                | A tömegnövelő edzések gyakorlatai I.                                          |
|                                                | A tömegnövelő edzések gyakorlatai II.                                         |
|                                                | A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlatai I.                 |
|                                                | A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlatai II.                |
|                                                | A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlatai III.               |
|                                                | A verseny napjának gyakorlatai                                                |
|                                                | A segítségadás gyakorlata                                                     |
|                                                | Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei I. |
|                                                | Edzéscélok kijelölése nemek szerint I.                                        |
|                                                | Edzéscélok kijelölése nemek szerint II.                                       |
|                                                | Edzéscélok kijelölése az életkori sajátosságok figyelembe vételével I.        |
|                                                | Edzéscélok kijelölése az életkori sajátosságok figyelembe vételével II.       |
|                                                | Az edzéscéloknak megfelelő pulzus-célzóna meghatározása                       |
|                                                | Az edzéscéloknak megfelelő pulzus-célzóna meghatározása                       |
|                                                | A kardio edzés felépítése az edzéscéloknak megfelelően I.                     |

|  |                                                            |
|--|------------------------------------------------------------|
|  | A kardio edzés felépítése az edzéscéloknak megfelelően II. |
|  | A futópad használatának szabályai                          |
|  | Kardio edzésprogramok futópadon                            |
|  | Az ellipszistréner használatának szabályai                 |
|  | Kardio edzésprogramok ellipszistréneren                    |
|  | Az evezőgép használatának szabályai                        |
|  | Kardio edzésprogramok evezőgépen                           |
|  | A lépcsőzőgép használatának szabályai                      |
|  | Kardio edzésprogramok lépcsőzőgépen                        |
|  | A kerékpár-ergométer használatának szabályai               |
|  | Kardio edzésprogramok kerékpár-ergométeren                 |
|  |                                                            |