

Tisztelt Sportvezető, Edző kolléga!

Szeretné Ön is, gyakorlat közben látni, kipróbálni az instabil közeg fejlesztő hatásait?

Szeretnénk meghívni a Bosu-Hungary Kft által tartandó bemutató workshopra, ahol egy labdarúgó edzés keretein belül láthatja az instabil közeg biztosította lehetőségeket, életkor specifikus feladatsorokkal, labdarúgó gyakorlatokkal.

A részvétel térítés mentes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Kérjük előzetes jelentkezését a veszprem@mlsz.hu e-mail címre elküldeni.

A workshop helyszíne, időpontja:

Regisztráció: 2016.09.06. (kedd) 16.30 óra Völgyikút Étterem (Veszprém, Kopácsi u. 2.)

Elméleti tájékoztató: 2016.09.06. (kedd) 17.00 – 17.30 óra Völgyikút Étterem (Veszprém, Kopácsi u. 2.)

Gyakorlati foglalkozás: Veszprémi USE Sporttelep (Veszprém, Erdész u. 1.) 18.00-19.30 óra, utána kötetlen beszélgetés, kapcsolatfelvétel stb.

A bemutatón érdemes klubvezetőknek, szakosztály vezetőknél is részt venni, ahol a Bosu-Hungary Kft szakemberei segítséget tudnak nyújtani a szakmai kérdéseken túl technikai kérdésekben is, képzésekkel eszközbeszerzéssel, TAO-ba való beilleszthetőséggel kapcsolatosan. Miért fontos az instabil közegben történő edzés, fejlesztés?

- Az egyensúly minden mozgás alapja és az első mérföldkő a mozgás kivitelezésében.
- Instabil közegben történő mozgással a teljes test (minden izom) integrálható egyszerre és növeli a CORE stabilitást, mely az agyi ingerekre elsőként reagáló, a többi izomcsoportot is irányító mélyizomzat stabilitása, erősítése.
- A megfelelő életkorban elkezdett instabil közegben történő edzés nem csak egy izomzatában jól felépített, testtudatosabb sportolót hanem az ízületi kötések megerősödése által kevésbé sérülékeny, egészségesebb felnőttet eredményez.

A Bosu® fejlesztő eszközeit Nyugat-Európa vezető utánpótlás centrumai és felnőtt csapatai használják a mindennapi edzéseik során, többek között az Ajax Amsterdam, Real Madrid, Fc Barcelona és a Bayern München edzőközpontjaiban is megtalálható, kiemelkedő olimpikonjaink készülnek segítségükkel, Cseh László, Risztov Éva, Csonka András, Magyar Birkozó Válogatott vagy a látványsportágak közül a Ferencváros labdarúgás utánpótlás, Videoton Fc vagy például az Érd KC női kézilabda csapatai.

Az alábbi linkeken már magyarországi, workshopokon készült rövid videók is megtekinthetők.

<https://www.youtube.com/watch?v=MMQcygfv8cl>

<https://www.youtube.com/watch?v=4dgXxWjSpHk>

<https://www.youtube.com/watch?v=CtIFKBoi8TM>

<https://www.youtube.com/watch?v=rEbsQ2TV9vs>