

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Balla Yvette

testépítő világbajnok

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

-a felkészülés konditeremből
történik súlyzós edzések vé-

-minél jobban nézzünk ki, m-
arányosabb, definiáltabb izo-
mutassunk be,

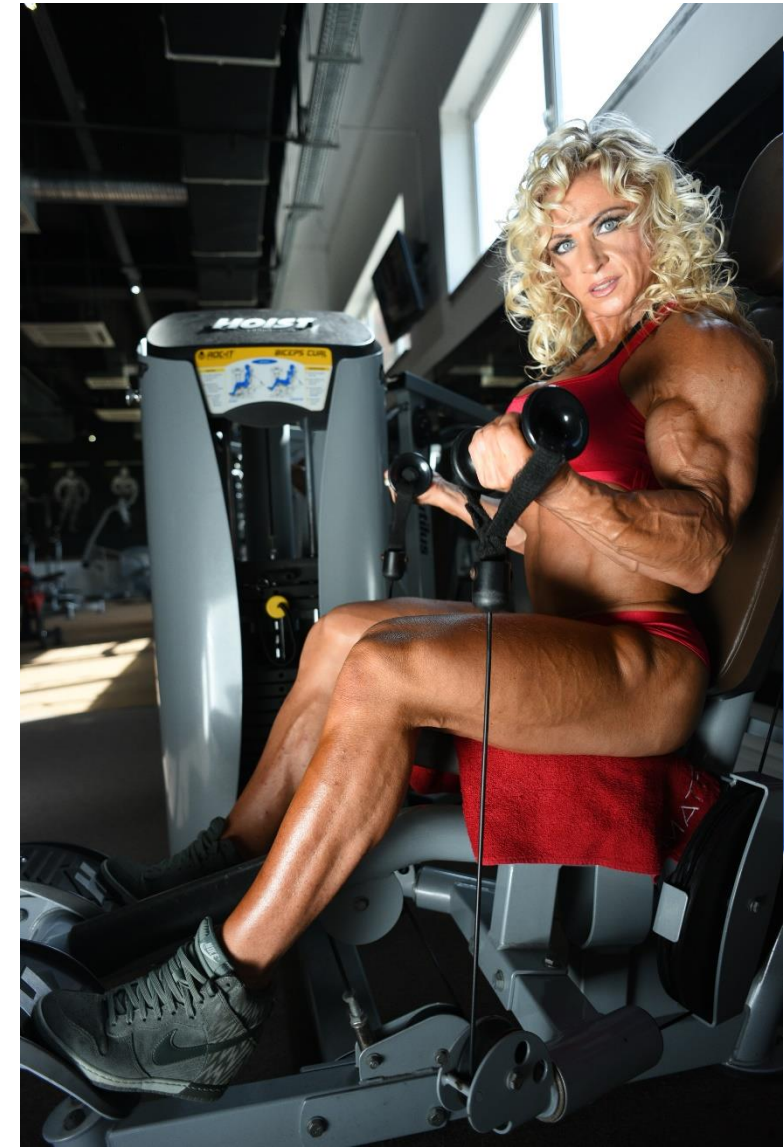
-szimpadi mozgás

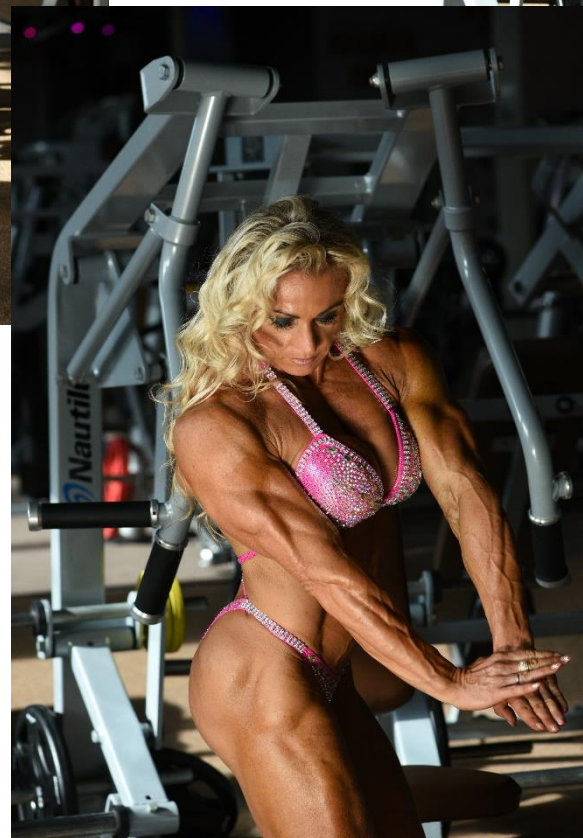
-kűr

-fordulatok, kötelező pózok



















Erőemelés: teljesítmény sport

- Minél nagyobb súlyt mozgat
- annál eredményesebbek vagy
- Minden számban 3 fogás van







Erőemelés: teljesítmény sport





Sportág és táplálkozás fontossága

- Testépítés:
 - Megvonások, szigorú diéta, kevés CH, energiát miből nyeri(CH?ZSÍR?),
 - A test izmos, definiált, de gyenge
 - Napi 2-3 edzés is
-
- Erőemelés:
 - Megfelelő CH, energiaraktár feltöltése,
 - A test massa szerű izomzat, nem definiált, vizes zsíros közeg, rettenetesen erős

Megateszt

SCITEC NUTRITION®
MEGATESZT



SCITEC NUTRITION®
MEGATESZT



SCITEC NUTRITION®
MEGATESZT



Hogyan befolyásolja a fiatalok életét a sport?

- Rendszeres testedzés mindenre orvosság:
- Edzetté teszi a testet és a lelket is: kitartásra nevel az élet más területein, segíti a kognitív működést, önbizalommal tölt el,
- Megtanít szembenézni a problémával
- és nem utolsósorban egészségesebb felnőttkort eredményez.
- Egy elhanyagolt izomzatot később mozgásba hozni már igen nehéz, ezért fontos a sport szeretetét és rutinná válását gyerekkorban megalapozni.
- Szülők -> jobb tanulmány érdekében távol tartják a sporttól -> pedig a helyes arányok megtalálásával a szellemi és fizikai fittség erősíti egymást.
- Olimpiák után -> megemelkedik az egyesületekbe jelentkező fiatalok száma, főleg a hazai sikereket hozó sportágak esetében

Hogyan befolyásolja a táplálkozásunk a teljesítményünket és a testalkatunkat?

- Alak -> két sport között
- Amiről beszámoltak:
- mirigydominanciának megfelelő étkezés energetikussá tette,
- letisztult az arc,
- megszűnt a gyomor diszfunkciója,
- lecsökkent a testzsír,
- makro- és mikrotáplálkozás(vitaminok fontossága)
- vérkép,
- kevesebb méreganyag
- elengedte a vizet a test
- Lecsökkentek az éhségrohamok,édesség iránti vágy,napi rutin alakult ki.



Metabolikus típusok:

- PAJZSMIRIGY: egész nap aktív, délutántól kevésbé
- MELLÉKVESE: délután és este aktív
- PETEFÉSZEK: éjszaka a legaktívabb
- AGYALAPI MIRIGY: reggel a legaktívabb
- Melyek azok az ételek amelyek tiltólistások
- Mikor optimális neki enni
- Aktív a mirigy akkor jól van a kliens
- Inaktív a mirigy akkor nassolni szeretne

Idegrendszer:

- SZIMPATIKUS
- Szimpatikus dominancia:
- Munkamániás, küzdj vagy menekülj, öntörvényű,
- Állandóan mozgásban van, érzelmi ingadozás
- Vérszegény, székrekedés

- PARASZIMPATIKUS
- Paraszimpatikus dominancia:
- Bő beszédű, jó előadó,
- Hipoglikémiára hajlamos

Vércsoport:

- A csoport
- B csoport
- AB csoport
- 0 csoport

Táplálkozási típusok:

- FEHÉRJE
 - SZÉNHIDRÁT
 - KEVERT
-
- 96 féle variáció, avagy miért nem működik nálam az a diéta, ami másnak működik?

Köszönjük a megtisztelő
figyelmet!

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE