

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: lábtámasszal valamely instabil edzésszközön (pl. Togu jumper), végrehajtás valamilyen funkcionális edzésszközzel (szuszpenziós tréner, TRX stb.), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a térdízületi szög változhat - segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: terpeszállásból támlázás előre mellső fekvőtámaszba

Kiinduló helyzet: terpeszállás, karok magastartásban

1-4. ütem: törzsdöntéssel át támlázás előre mellső fekvőtámaszba

5-8. ütem: vissza kiinduló helyzetbe

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: lábtámasszal valamelyik szeren vagy instabil edzésszközön (pl. Togu jumper), külső ellenállás (súlymellény stb.) felhasználásával, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: hanyattfekvésből csípő – és lábemelés függőlegesen felfelé

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés karok mellső középtartásban

1. és 2. ütem: csípő és bal lábemelés függőlegesen felfele

3. és 4. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: lábtámasszal valamelyik szeren vagy instabil edzésszközön (pl. Togu jumper), hanyattfekvésben valamilyen instabil edzésszközön, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben karhajlítás és nyújtás folyamatos lábtartáscserével a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz lábfejtámasz a szeren

1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba
2. ütem: kiinduló helyzet
3. ütem: karhajlítás
4. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: kéztámasszal valamely instabil edzésszerkezeten (pl. Togu jumper), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő- és térdízületi szög változhat - segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben tolódzkodás, folyamatos térdfelhúzással a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: hátsó magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: bal térdfelhúzás (csípő- és térdízületi szög 90 fok)
2. ütem: kiinduló helyzet
3. ütem: karhajlítás
4. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás helye lehet az alacsonyabban vagy magasabban, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő- és térdízületi szög változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: alkartámasz helyzetben csípőejtés a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal oldali magas alkartámasz, egy (bal és jobb) lábtámasszal a szeren

1. ütem: csípőejtés
2. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb szeren (lépegetőn), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: lábemelés hajlított lábbal fejmagasságig a maxi létrán

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. és 2. ütem: csípő-és térdhajlítás;
3. és 4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 15-20, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

A csípő – és térdízületi szög a lábemeléskor első ütemében érje el a 90 fokot, majd a további lábemeléskor a csípőízületi szög folyamatosan csökkenjen

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélessége és módja változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódkodás (tarkóhoz), vízszintes tolódás balra és jobbra a kételemes húzódkodon

Kiinduló helyzet: függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (könyökízületi szög ne legyen nagyobb 90 foknál)
2. ütem: kiinduló helyzet
3. ütem: vízszintes tolódás balra
4. ütem: kiinduló helyzet
5. ütem: vízszintes tolódás jobbra
6. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogásmód és annak szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- "C" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

Gyakorlat neve: folyamatos mélybeugrások szökkenés előre a lépegetőn

Kiinduló helyzet: hajlított állás a szeren

1. ütem: térdnyújtás, felugrás
2. ütem: hajlított állás, szökkenés előre a talajon

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata, végezhető valamilyen külső ellenállás (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény, bokasúly stb.) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: alkartámaszban támaszcseré a talajon

Kiinduló helyzet: mellső alkartámasz

1. ütem: bal kar – és jobb láb egyidejű függőleges felfele emelése magastartásba
2. ütem: kiinduló helyzet

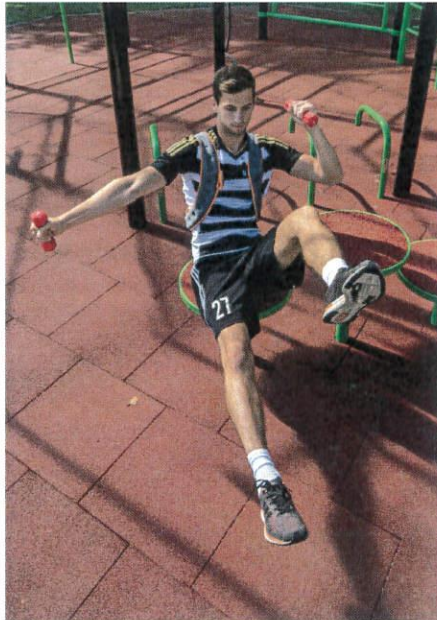
majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a felemelt végtagokat tetszőlegesen ideig tarthatjuk a levegőben, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, mély vagy magas

kiinduló helyzetből is végezhető, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy funkcionális edzéseszköz (szuszpenziós tréner, TRX stb.) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: ülőtartásban egyensúlyozás, folyamatos végtagmozgásokkal (talajon vagy a lépegetőn)

Kiinduló helyzet: ülőtartás a szeren, mellső középtartás, folyamatos, tetszőleges irányú végtag (kar, láb) lendítések, emelések

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzéseszköz (pl. Togu jumper) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: felülés törzsfordítással, folyamatos labdaátadásokkal a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, mellső középtartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2-3. ütem: labda elkapása és továbbítása a társnak

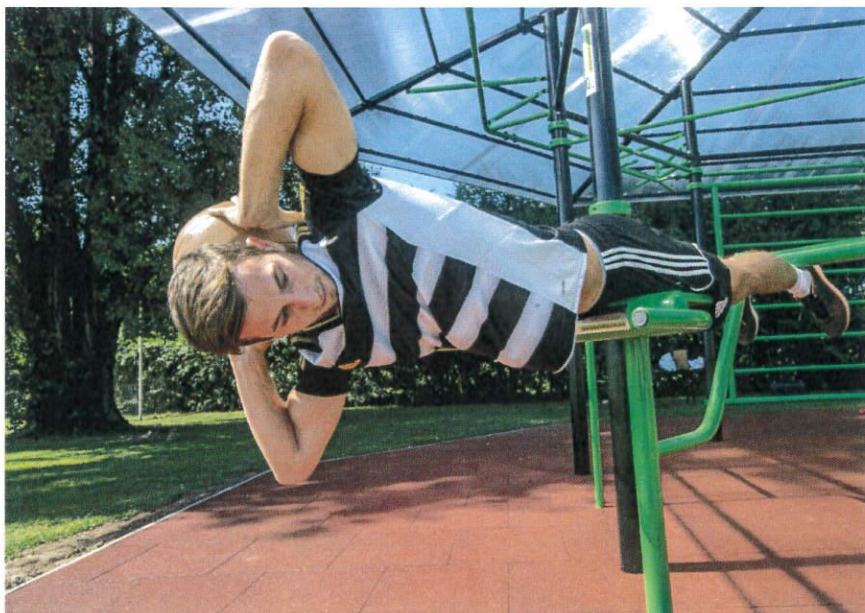
4. és 5. ütem: törzsfordítás balra, jobbra

6. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény stb.) vagy instabil edzésszköz (Togu jumper stb.) felhasználásával, először szivacsabdát, majd egyre nehezebb sporteszközt pl. tömöttlabdát használjunk, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: homorítás törzsfordítással, külső ellenállással, a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hason fekvés az egyenes padon, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

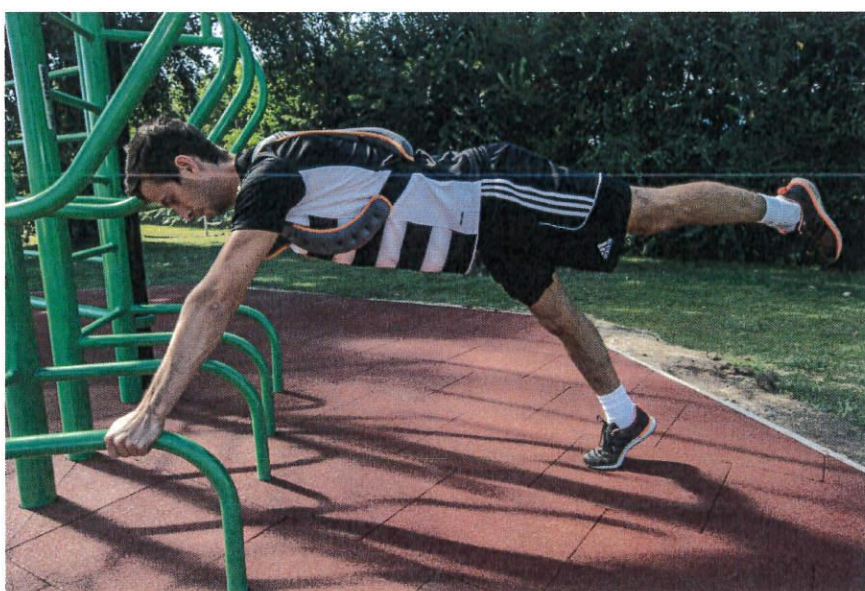
2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.

4. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzésszköz (pl. Togu jumper) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: fekvőtámasz, egylábas támasszal a dupla multifunkciós tréneren
Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz, kéztámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: karnyújtás

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a kéztámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzésszköz (pl. Togu jumper) felhasználása, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: hajlított karú függésben vándormászás, a vízszintes hullám eszközön
Kiinduló helyzet: függés a szeren

Vándormászás folyamatosan oda-vissza 30- 60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető



Gyakorlat neve: függésben páros láblendítések, lábak terpeszben, folyamatos fogásváltással a multifunkciós húzódkodón vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. és 2. ütem: páros láblendítés balra és jobbra, folyamatos fogásváltással a szeren
30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, harántterpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- "D" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

Gyakorlat neve: folyamatos felugrások az egyre magasabb lépegetőkre

Kiinduló helyzet: hajlított állás, mélytartás a szeren

1. ütem: ugrás guggoló állásba a szerre (lépegetőre), karlendítéssel mellső középtartásba;

2. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a felugrások dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (kézisúlyzó, súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben egykaros támasz cserével a Z-tolódzkodón
 Kiinduló helyzet: mély fekvőtámasz lábfejtámasszal a szeren

1. ütem: bal karhajlítás

2. és 3. ütem: mozgásszünet

4. ütem: karnyújtás

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: ha a karhajlítás és nyújtás sebessége lassabb, a mozgásszünet hosszabb – az edzőmunka inkább stabilizációs jellegű, ha a sebesség gyorsabb, a mozgásszünet rövidebb – az edzőmunka inkább dinamikus erőt fejlesztő, külső ellenállás (súlymellény, csuklósúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: oldalsó fekvőtámaszban láblendítések függőlegesen felfelé

Kiinduló helyzet: bal oldalsó fekvőtámasz, lábak zártak

1. ütem: jobb láblendítés felfele

2. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a láblendítések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban, karhajlítás és nyújtás, szökkenés terpeszfekvőtámaszba a fekvőtámasz háromszögön

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: karnyújtás

3. ütem: szökkenés terpeszfekvőtámaszba

4. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a karhajlítás és nyújtás illetve a szökkenések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: felülés egy láb támasszal, törzsfordítással, a hasizomerősítő oszlopon, külső ellenállás (tömöttlabda, kézisúlyzó stb.) felhasználásával

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, bal lábfejtámasz a szeren jobb láb nyújtva

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. és 3. ütem: törzsfordítás balra és jobbra

4. ütem: kiinduló helyzet.
majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp
Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a felülések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: dinamikus karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodó-tolódkodón, egylábas támasszal

Kiinduló helyzet: egylábas terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet
30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp
Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a karhajlítás dinamikája lehet lassabb vagy lökésszerű, külső ellenállás (súlymellény stb.) felhasználható, fogás módjának és szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: támaszban szökkenések előre és hátra a párhuzamos korláton

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

folyamatos szökkenések, a szer hosszanti tengelye mentén előre és hátra

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp
Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízület szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



Gyakorlat neve: térdelőhelyzetből vándormászás felfele, húzódzkodással fel és le a függőleges hullámon vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: térdelőállás fogás a szeren

folyamatos vándormászás felfelé, a szer tetején karhajlítás és nyújtás (húzódzkodásnál a könyökízület szöge érje el a 90 fokot), majd vándormászás lefelé vissza kiinduló helyzetbe

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

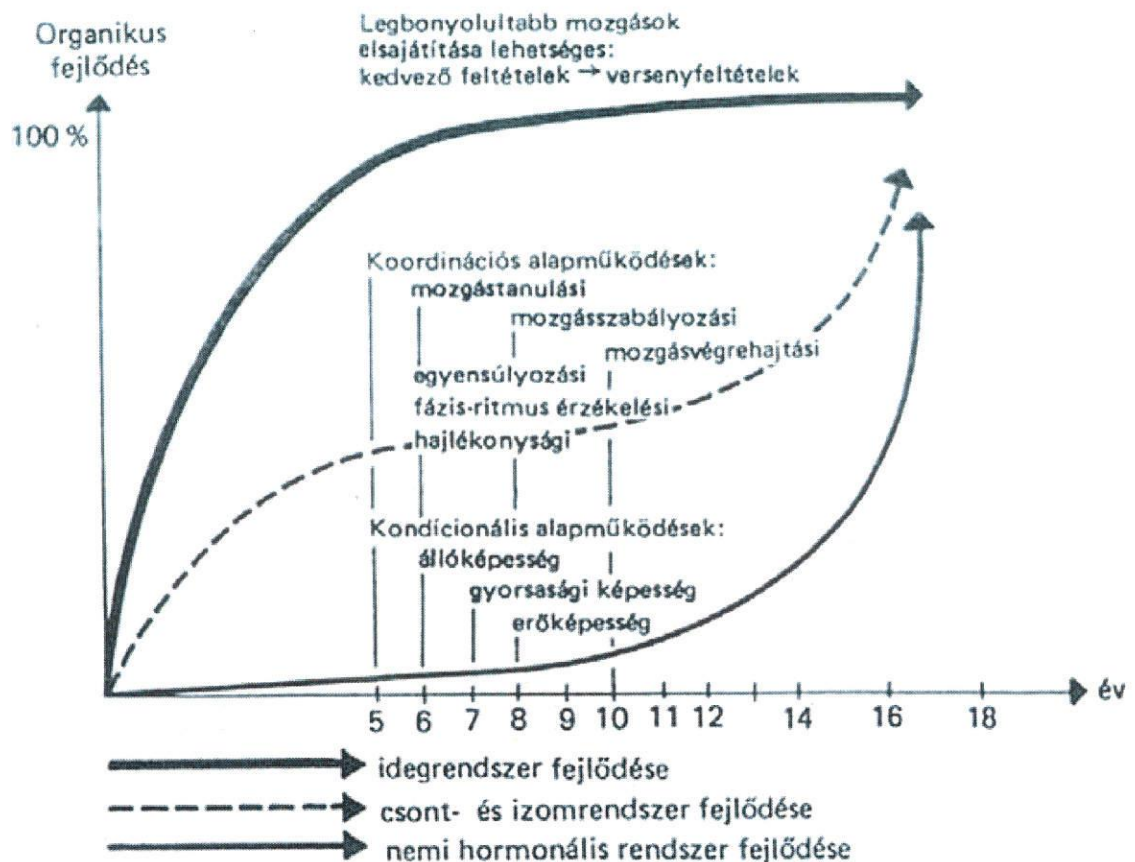
Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor általános iskolás korú 10-12 éves korosztály számára

A mozgásfejlődés 8 és 12 éves életkor közötti szakaszát az edzéselméleti szakirodalom a mozgástanulás virágkorának nevez. Ez az időszak az általános iskolás évekre esik, így az iskolán kívüli sporttevékenységek, edzések mellett, a testnevelés órák mozgásanyaga a majdani sportág specifikus mozgásformák elsajátítása szempontjából egyaránt meghatározó lesz (4. ábra) A motoros képességek közül mind a kondicionális, mind a koordinációs összetevők kiválóan fejleszthetők. Néhány sportágat kivéve a sportági mozgástanulás, az igazi rendszeres, tudatos edzőmunka ebben az időszakban indul el. Az izomzat, a kötőszöveti elemek

elasztikusak, rugalmasak, így az ízületi mozgékonyság magas fokú. Ez a tényező és a gyermekek csekély félelemérzete az új mozgások elsajátítása szempontjából kedvező feltételeket teremt. A csontosodási folyamatok javában zajlanak ezért a nagy (maximális, maximálisához közelítő) terhelést biztosító valamilyen külső ellenállást (súlyzó stb.) alkalmazó edzőmunka kerülendő. A saját testsúlyos edzés, viszont kimondottan javasolt. A hangsúly a sokoldalú képzésen van, ebben a korban érdemes több sportágat, mozgásformát is kipróbálni



4. ábra: Az organikus fejlődés és a mozgásfejlődés összefüggései (forrás: Harsányi, 2001)

– „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: támadóállásban térdhajlítás és nyújtás a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal támadóállás előre, bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: térdhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet.

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: felülés a hasizom erősítő oszlopon
Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, lábfejtámasz a szeren
1. ütem: törzshajlítás előre;
2. ütem: kiinduló helyzet.
Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp
Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: homorítás, a hátizom erősítő oszlopon
Kiinduló helyzet: hasonfekvés, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren
1. ütem: törzshajlítás előre
2. ütem: törzsnyújtás kiinduló helyzetbe
Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp
Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: fekvőtámasz, a fekvőtámasz kereszten
Kiinduló helyzet: mellső mély fekvőtámasz, lábfej a szeren
1. ütem: karhajlítás
2. ütem karnyújtás
Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp
Szériák száma: 2-3
A fekvőtámasznál lényeges a megfeszített törzs-és hasizmok - a nyújtott test, a karhajlítás mértéke minimális legyen, a könyökízületi szög ne haladja meg a 45 fokot



Gyakorlat neve: hajlított karú függés az alacsony húzódkodón
Kiinduló helyzet: hajlított karú függés, felső fogással a szeren
1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítsen a 45 fokhoz)
2. ütem: kiinduló helyzet
10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Végezhető saroktámasszal, vagy folyamatos el-elrugaskodással a talajról is.

Gyakorlat neve: támasz, a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

- „B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos guggolásból felugrás a multifunkciós tréner segítségével

Kiinduló helyzet: terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a szeren

1. ütem: hajlított terpesz függőállás; felugrás

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben folyamatos páros lábú beugrások a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: ugrás guggolótámaszba

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3



Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben folyamatos térdfelhúzás a lépegetőn

Kiinduló helyzet: hátsó mély fekvőtámasz sarok a szeren

1. ütem: bal csípő –és térdhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3



Gyakorlat neve: támasz a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

folyamatos támaszhelyzet kitartása

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Végezhető alkartámaszban is.

Gyakorlat neve: folyamatos felugrás függésbe a maxi létrán

Kiinduló helyzet: hajlított állás, karok rézsútos mélytartásba

folyamatos felugrás függésbe, a függés helyzetének megtartása

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: amennyiben a gyermek testmagassága vagy képességei nem teszik lehetővé a felugrást, a gyakorlat indítható függésből is, a felugrások gyakorisága, a függésben töltött idő hossza változhat.



Gyakorlat neve: függésben bicikliző mozdulat előre a kételemes húzódkodón

Kiinduló helyzet: függés, felső fogással a szeren

folyamatos bicikliző mozdulat végzése előre

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, más fogásmódok alkalmazása

-,C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos felugrás, lábujjhegyre emelkedéssel a lépegetőn

Kiinduló helyzet: hajlított állás, mélytartás a szeren

1. ütem: felugrás guggoló állásba karlendítéssel mellső középtartásba

2. ütem: lábujjhegyre emelkedés

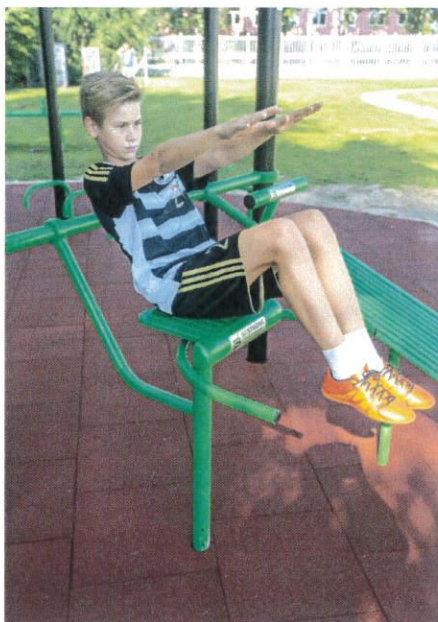
3. ütem: ereszkedés guggoló állásba

4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata



Gyakorlat neve: lebegőülés folyamatosan kitartva a hátizom erősítő oszlopon
 Kiinduló helyzet: hajlított lebegőülés, mellő középtartás (a csípőízületi szög 45 fok)
 Folyamatos ültőtartás a szeren
 10-30mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp
 Szériák száma: 2-3
 Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábak helyzete (terpesz, harántterpesz stb.) változhat

Gyakorlat neve: homorítás, kar oldalsó középtartás folyamatosan kitartva, a hátizom erősítő oszlopon
 Kiinduló helyzet: hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren
 1. ütem: törzshajlítás hátra;
 2. ütem: mozgásszünet
 A homorított testhelyzetet folyamatosan kitartjuk
 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp
 Szériák száma: 2-3
 Lehetséges gyakorlatváltozatok: a kartartás (tarkóra, magastartás stb.) változhat

Gyakorlat neve: fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren
 Kiinduló helyzet: mellő mély fekvőtámasz, lábtámasz a szeren
 1. ütem: karhajlítás
 2. ütem: karnyújtás
 Ismétlések száma: 6 és 10 között pihenőidő hossza: 10-30 mp
 Szériák száma: 2-3
 Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtámasz szélességének (zárt, terpesz) változtatása

Gyakorlat neve: függésben vándormászás előre a vízszintes hullám eszközön
Kiinduló helyzet: függés a szeren
Vándormászás folyamatosan előre
10- 30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása

Gyakorlat neve: függésben váltott lábú lábemelés a húzódzkodó állványon vagy a bordásfalon
Kiinduló helyzet: hátsó függés (vagy függés) a szeren
1. ütem: bal csípő-és térdhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet;
3. ütem: jobb csípő-és térdhajlítás;
4. ütem: kiinduló helyzet.
A lábemelés mértéke, a csípőízületi szög legalább érje el a 90 fokot
10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: testmagasságtól, testméretektől függően végezhető a multifunkciós tréneren is, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.)

-„D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: felugrások terpeszállásból a lépegetőre
Kiinduló helyzet: terpeszállás, rézsútos mélytartás az alacsonyabb szerrel szemben
Folyamatos felugrások guggoló állásba, karlendítéssel mellső középtartásba a szerre
10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: a szer lehet a két láb között, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata

Gyakorlat neve: alkartámasz folyamatosan kitartva, csípőhajlítással a dupla multifunkcionális tréneren
Kiinduló helyzet: mellső mély alkartámasz, csípőhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot) a szeren
Folyamatosan támasz
10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: végezhető nyújtott lábbal is



Gyakorlat neve: felülés a hasizomerősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, karfűzés a mellkas előtt, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb

Gyakorlat neve: karhajlítás-nyújtás az alacsony húzódkodó-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása



Gyakorlat neve: csípőejtés a karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodón-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: hajlított karú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

1. ütem: karnyújtás és csípőhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás magasságának és szélességének (szűk, tárt) változtatása



Gyakorlat neve: függésben váltott lábemelések a majomlétrán vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. ütem: bal csípő-és térdhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot)
2. ütem: kiinduló helyzet
majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor 12-14 éves korosztály számára

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: hajlított állásból folyamatos felugrás a multifunkciós trénerre elrugaszkodásokkal

Kiinduló helyzet: hajlított állás mellmagasságban fogás a szeren

1. ütem: felugrás hajlított karú függőállásba
2. ütem: térdnyújtással elrugaszkodás
3. ütem: érkezés hajlított karú függőállásba (a térdízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének, magasságának változtatása, a térdízület szögének a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás törzsfordítással a hátizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;
 - 2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.
- Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)
Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függőállásból folyamatos felugrás támaszba az alacsony húzódkodó-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: függőállás, fogás vállmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás támaszba
 - 2- ütem: kiinduló helyzet
- Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)
Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódkodás az egyenes nyújtón

Kiinduló helyzet: függés tárt fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög érje el a 45 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, vegyes) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetből karhajlítás és nyújtás beugrással a lépegetőn

Kiinduló helyzet: magas fekvőtámasz kartámasszal a szeren

1. ütem: ugrás guggolótámaszba

2. ütem: kiinduló helyzet

3. ütem: karhajlítás

4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás magasságának, szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: tolódzkodás lábemeléssel a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

1. ütem: csípő- és térdhajlítás

2. ütem: karhajlítás

3. ütem: karnyújtás

4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos felugrások az egyre magasabbra a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: hajlított lábú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás hajlított lábú függőállásba a szerre

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a felugrások dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás, karlendítéssel a hátizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hason fekvés, karok oldalsó középtartásban a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: törzsnyújtás, karlendítéssel magastartásba

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: támasz ülőtartás a lépegetőn

Kiinduló helyzet: támasz ülőtartás, kar oldalsó középtartásban a szeren

1. ütem: lábterpesztés;

2. ütem: lábzárás.

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: folyamatos függés a multifunkciós húzódzkodón
Kiinduló helyzet: hajlított karú függés, vállszéles, vegyes fogással
A könyökízületi szög közelítsen a 90 fokhoz, folyamatos függés
10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp



Gyakorlat neve: fekvőhelyzetből húzódzkodás a maxi létrán
Kiinduló helyzet: guggoló függőtámaszból karhajlítás és nyújtás a szeren
1. ütem: karhajlítás
2. ütem: kiinduló helyzet
Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-
állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb,
segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy
növelhető

Gyakorlat neve: tolódzkodás, láblendítéssel a fekvőtámasz kereszten
Kiinduló helyzet: hátsó magas fekvőtámasz, fogás a szeren
1. ütem: karhajlítás, bal láblendítéssel függőlegesen felfele
2. ütem: kiinduló helyzet
majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp
Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos fellépegetések, lábujjhegyre emelkedéssel a lépegetőre

Kiinduló helyzet: bal támadóállás előre bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: jobb láblendítés előre, alapállásba

2. ütem: emelkedés lábujjhegyre

3. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban láblendítéssel oldalt a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás, bal láblendítés oldalt

2. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás, törzsfordítással a hátizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hason fekvés a ferde padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2. ütem: törzsfordítás balra,

3. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: felülés, törzsfordítással a hasizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, karfűzéssel a test előtt lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: törzsfordítás balra

3. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-
állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: húzódkodás fogásváltással a vízszintes hullámon

Kiinduló helyzet: függés a szeren (zárt fogás, kezek egymás előtt)

1. ütem: karhajlítás, bal kéz elöl (a könyökízületi szög érje el a 90 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-
állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb,
segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy
növelhető

Gyakorlat neve: karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodón-tolódzkodón vagy a
bordásfalon

Kiinduló helyzet: függőállás lábak zártak (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos
szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-
állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb,
segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy
növelhető

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály
számára



Gyakorlat neve: szökdelés a lépegető fölött

Kiinduló helyzet: terpeszállás a szer fölött, csípőre tartás

1-3. ütem: szökdelés 3x;

4. ütem: ereszkedés ülésbe a szerre.

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függőállásból folyamatos felugrás támaszba az alacsony húzódkodó-tolódzkodón vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függőállás, fogás vállmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás támaszba

2- ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: labdadobások a medicin-céltáblára

Folyamatos kétkézes felső dobások a szerre

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a labda lehet gumilabda, tömöttlabda, pattanós medicinlabda (slam ball) vagy más sporteszköz, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a dobás módja (egykezes stb.) változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlat végrehajtásakor fokozottan ügyeljünk saját és mások testi épségére

Gyakorlat neve: tolódzkodás a Z-tolódzkodón egyre magasabb súlyponti helyzetben

Kiinduló helyzet: hajlított ülés vagy térdelőülés vagy hajlított állás fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet

Folyamatos tolódzkodásokat végzünk egyre magasabb súlyponti helyzetből kiindulva

A kiinduló helyzet egyéni - a testmagasság, testarányok edzettségi állapot határozzák meg

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódkodás a kombinált húzódkodón

Kiinduló helyzet: függés a szeren széles fogás

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítse meg a 90 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának (alsó, felső, vegye) szélességének (szűk, tárt stb.) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: lábemelések a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

1. ütem: csípő és térdhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet

A lábemelés mértéke a csípőízületi szög érje el a 90 fokot

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor 16-18 éves korosztály számára

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára



Gyakorlat neve: folyamatos lábtartáscsere a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal harántállás, bal láb a szeren

1. ütem: ugrás jobb harántállásba, jobb láb a szeren

2. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszba ugrás törzsfordítással

Kiinduló helyzet: guggolótámasz kéztámasszal a szeren mellső oldalhelyzetben

1.ütem: ugrás hátra terpeszfekvőtámaszba;

2.ütem: törzsfordítás balra bal karhajlítással csípőre;

3.ütem: törzsfordítás előre karnyújtással terpeszfekvőtámaszba;

4.ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: zsugorfelülés a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: zsugorülés, tarkóra tartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: kiinduló helyzet

A kiinduló helyzetnél a csípőízületi szög érje el a 90 fokot

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: kelepfellendülés támaszba

Kiinduló helyzet: mellső támasz, az egyenes húzódkodón

1-2. ütem: dőlés hátra függőtámaszba

3-4. ütem: kelepfellendülés támaszba

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



Gyakorlat neve: kelepforgás előre az alacsony húzódkodón-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: mellső támasz a szeren

Ellendülés, kelepforgás előre

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



Gyakorlat neve: felugrások támaszba tolódzkodással a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: alapállás fogás a szeren

1. ütem: ugrás támaszba
2. ütem: karhajlítás
3. ütem: karnyújtás
4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos felugrások a lépegetőkre

Kiinduló helyzet: hajlított állás a talajon a szer síkjában, karok mélytartásban

folyamatos felugrások karlendítéssel az egyre magasabb lépegetőkre majd futás vissza kiindulási helyzetbe

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömörtlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás, törzsfordítással a hátizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hason fekvés saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, jobbra
30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp
Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: kelepfellendülés a kételemes húzódkodón

Kiinduló helyzet: mellő támasz, a szeren

1-2. ütem: dőlés előre függőtámaszba

3-4. ütem: kelepfellendülés támaszba

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: kelepforgás hátra a kételemes húzódkodón

Kiinduló helyzet: mellő támasz a szeren

Ellendülés, kelepforgás előre

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: alkartámaszban részút lábemelés a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: alkartámasz a szeren

1. ütem: csípő-és térdhajlítás (a csípőízületi szög ne legyen nagyobb 90 foknál)

2. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: lábkeresztezések a maxi létrán

Kiinduló helyzet: függés a szeren

Folyamatos lábkeresztezések elől és hátul

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végeztető zárt lábbal is segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára



Gyakorlat neve: egylábas felugrások a lépegetőre
Kiinduló helyzet: bal lebegőállás, jobb láb elől, karok mélytartásban
folyamatos egylábas felugrások karlendítéssel az egyre magasabb lépegetőkre majd futás vissza kiindulási helyzetbe
majd ellenkező oldalon is végrehajtva
30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: egykezes karhajlítás-nyújtás törzsfordítással az alacsony húzódkodón-tolódzkodón vagy a bordásfalon
Kiinduló helyzet: vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellő középtartás fogással a szeren
1. ütem: bal karlendítés hátra, törzsfordítással talajérintés
2. ütem: jobb karhajlítással bal karlendítés előre (a nyújtóvas könyökmagasságnál legyen)
majd ellenkezőleg is végrehajtva
30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: a kiinduló helyzet lehet hajlított terpesz függőállás (a térdízületi szög változhat, közelítsen a 90 fokhoz) a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren
Kiinduló helyzet: mellő magas fekvőtámasz kezek zártak kéztámasszal a szeren
1. ütem: karhajlítás
2. ütem: kiinduló helyzet
Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)
Szériák száma: 2-3
Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: támasz ülőtartásból hinta előre a fekvőtámasz elemen
Kiinduló helyzet: támasz ülőtartás saroktámasszal a szeren
1. ütem: csípőnyújtással, törzslendítés előre
2. ütem: kiinduló helyzet
Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)
Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódkódások a multifunkciós húzódkodón

Kiinduló helyzet: függésben, szűk, vegyes fogással (alsó és felsőfogás egyszerre) a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítsen a 90 fokhoz)

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: alkartámaszban terpesz-zár a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: alkartámasz a szeren

1. ütem: lábterpesztés

2. ütem: lábzárás, kiinduló helyzet

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (bokasúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: függőleges felugrások a lépegetőn

Kiinduló helyzet: hajlított állás, karok rézsútos mélytartásban a szeren

Folyamatos felugrások végzése a szeren

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (bokasúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: csípőemelések, hajlított lábbal a dupla multifunkciós tréneren vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: Hanyattfekvés, karok mélytartásban a talajon, saroktámasz a szeren

1. ütem: csípőemelés

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőemelések mértéke változhat, külső ellenállás használata (súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban bicska mozdulat a fekvőtámasz háromszögön

Kiinduló helyzet: mellső mély fekvőtámasz, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: csípőemelések

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőemelések mértéke változhat, külső ellenállás használata (súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: alaplendület a párhuzamos korláton

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

Folyamatos alaplendület végzése

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a lendületek mozgáskiterjedése változhat, saslengésekkel is kombinálható, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: alaplendület az egyenes húzódkodón

Kiinduló helyzet: függés a szeren

Folyamatos alaplendület végzése

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a lendületek mozgáskiterjedése változhat, saslengésekkel is kombinálható, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Amennyiben a sportoló testmagassága nem teszi, lehetővé a gyakorlat biztonságos végrehajtását válasszunk egy másik függésre alkalmas eszközt!

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: labdadobások elszökkenéssel a medicin-céltáblára

Folyamatos kétkézes mellső dobások elszökkenéssel a szerre

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a labda lehet tömöttlabda, pattanós medicinlabda (slam ball) vagy más sporteszköz, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a dobás módja (egykezes stb.) változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlat végrehajtásakor fokozottan ügyeljünk saját és mások testi épségére

IRODALOMJEGYZÉK:

Clark M. A., Lucett S. C., Sutton B. G. (2015): NASM Essentials of Sports Performance Training. Jones & Bartlett Learning.

Cziberéné N. G. és Hézsóné B. A. (2013): Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Domokos Mihály (2013): A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Harsányi László (2001): Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus Kiadó. p. 541.

Honfi László (2011): Tornaszaknyelv. TÁMOP 4.2.5 pályázat keretében készült digitális tananyag. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Honfi L. és Szatmári Z. (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata. Dialóg Campus Kiadó.

Király T. és Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó.

Molnár A., Orbán K., Dorka P. (2013): Motoros képességek, edzéstan alapok és fittségi tesztek. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Regős József (2014): Módszertani kézikönyv a torna oktatásához (1-8 osztály). Nyíregyházi Főiskola kiadványa.

Seregi E. és Pucsok J. M. (2014): Bestrong sportpark a mindennapos testnevelésben. (szakkönyv). Nyíregyházi Főiskola kiadványa.

Internetes forrás:

www.runnersworld.com

SPORTPARK

Használati-, és karbantartási utasítás



Tartalom

Tartalom	2
Előszó a használati utasításhoz	3
Kezelési utasítás fontossága	3
Tulajdonjogok.....	3
Terméktájékoztató	4
I. A SPORTPARK- okról általánosságban.....	4
II. A SPORTPARK- ok ütés csillapító burkolatai	4
III. Ajánlások SPORTPARK környezetrendezéshez.....	5
IV. A kondieszközök bemutatása	5
Karbantartás, javítás	6
Garanciális rendelkezések	7

Előszó a használati utasításhoz

Ennek a használati-, és karbantartási utasításnak az a célja, hogy elősegítse Ön számára a SPORTPARK megismerését, rendeltetésszerű használatának és karbantartásának bemutatását. Az alábbi leírás fontos információkat foglal magában a SPORTPARK biztonságos és megfelelő igénybevételével kapcsolatban.

Az utasítások szakszerű betartása elősegíti

- az esetleges veszélyek elkerülését,
- a nem megfelelő használatból adódó balesetek megelőzését,
- a termék élettartamának megnövelését.

Kezelési utasítás fontossága

A forgalmazó elhárít magáról minden felelősséget az esetlegesen előforduló olyan károkért, melyek az itt leírtak be nem tartásából kifolyólag keletkeztek - akár élőlények, akár élettelen dolgok, tárgyak tekintetében.

Tulajdonjogok

Az ebben a használati-, és karbantartási utasításban szereplő összes technikai adat és ábra tulajdonjoga a forgalmazó céget illeti. Ennek a kezelési-, és karbantartási utasításnak bármilyen jellegű módosítása kizárólag a forgalmazó cég joga, illetve ennek másolása is csak a forgalmazó cég előzetes beleegyezésével történhet.

Terméktájékoztató

I. A SPORTPARK- okról általánosságban

A SPORTPARK egy olyan sokoldalúan használható kis területigényű kültéri fitnesspálya, amely alkalmas bármely korcsoport edzési igényeit megfelelően kielégíteni. A SPORTPARK biztonságosan használható, melyben az eszközök körüli biztonsági védőterületek betartásával kialakított ütés csillapító burkolatok egyaránt szolgálják a biztonságos és szakszerű használhatóságot. A SPORTPARKOT felnőtt (tanár, szülő, edző, stb.) felügyelet mellett - a diákok és a gyerekek testedzésére, kondíciójuk javítására, játékos feladatokkal ügyességük fejlesztésére használhatják.

A SPORTPARK- okban olyan eszközök telepítését javasoljuk, melyek használata az edző saját testsúlyának emelésén, megtartásán felhúzásán alapul. Ennek megfelelően nincs szükség külön súlyokra, ellensúlyokra, mozgó, ill. mozgatható alkatrészekre, melyek általában meghibásodás forrásai lehetnek. Az ilyen statikus eszközök sokoldalúan használhatók, a használók, ill. edzőjük kreativitásán múlik a végezhető gyakorlatok száma.

A Katker 2005 Kft. által forgalmazott SPORTPARK eszközök kialakításuknak és anyaghasználatuknak köszönhetően tartósak és időtállóak.

A fentiek miatt nem csak sportterületeken és iskolaudvarokon, hanem játszótéren, egyéb intézmények edzőhelyein és közterületeken is jól alkalmazhatók a SPORTPARK eszközei, amelyek a teljes test átfogó edzésére alkalmasak. Az eszközökhöz rendelt alapgyakorlatok tájékoztató táblán a SPORTPARK mellett ábrázolásra kerülnek.

A SPORTPARK- ot gyermekek csak felnőtt (pl. szülői, edzői, vagy pedagógusi) felügyelet mellett használhatják. A SPORTPARK használatával kapcsolatos biztonsági és használati előírásokról a terület mellett tájékoztató tábla kerül kihelyezésre.

II. A SPORTPARK- ok ütés csillapító burkolatai

A SPORTPARK eszközök alatt az EN 16630:2015 és az EN 1177:2008 szabványoknak megfelelően a biztonságos használatot szolgáló **ütés csillapító burkolat** kerül kialakításra.

Az ütés csillapító burkolat beton alépítményre, folyami homokágyra helyezett, az egyes eszközökhöz rendelt megfelelő HIC értékű gumitégla burkolatból került kialakításra.

A gumi burkolat szilárd felületet ad, melyen lehetséges az eszközök használata során a testet kitámasztani, megtámasztani. Könnyen tisztítható és komfortérzetet adó, rendezett képet mutató burkolattípus.

III. Ajánlások SPORTPARK környezetrendezéshez

Optimális, ha a SPORTPARK koros, árnyékot adó fák közelében kerül kialakításra. Amennyiben ez a lehetőség nem áll fenn, javasolt a SPORTPARK környezetében gyorsan fejlődő fajokból előnevet fákat telepíteni.

Javasolt gondoskodni a SPORTPARK **akadálymentes megközelíthetőségéről**, mivel egyes kondieszközöket mozgásukban korlátozottak is használhatják.

A SPORTPARK építéséhez kapcsolódóan ajánlott a terület mellett pihenőpadokat kihelyezni. Optimális esetben a SPORTPARK közelében ivóvízről (pl. ivókút) is javasolt gondoskodni, valamint előnyös, ha a közelben mosdó is található.

IV. A kondieszközök bemutatása

A kondieszközök típusairól és használatukról részletes ismertető a sportpark.hu oldalon olvasható. Az eszközök kihelyezése a gyártó technológiai leírása szerint történik.

A telepített eszközök:

ESZKÖZ	MEGNEVEZÉS	GYÁRTMÁNYTERV SZÁMA	RÖGZÍTÉS MÓDJA
①	Fekvőtámasz elem	KP14-001-3	Bilincs
②	Fekvőtámasz elem	KP14-001-3	Bilincs
③	Lépegető	FKP14-E040	Bilincs
④	Kombinált húz.	FKP14-H340	Bilincs
⑤	Vízszintes hullám	FKP14-E110	Bilincs
⑥	Alacsony húz.tol.	FKP14-H060_A	Bilincs
⑦	Multitréner dupla	FKP14-H080_B	Bilincs
⑧	Has- Hátpad oszl. kö.	FKP14-H028_00	Bilincs
⑨	Has- Hátpad oszl. kö.	FKP14-H028_00	Bilincs
⑩	Bordásfal	FKP14-H030	Bilincs
⑪	Egyenes rúd	FKP14-H027	Bilincs

Karbantartás, javítás

Rendszeres ellenőrzés naponta szemrevételezéssel

Termék és környezetének ellenőrzése, tisztítása!

Vandalizmus, használat, vagy időjárás hatásából adódó veszélyek elhárítása érdekében naponta az első használat előtt ellenőrizni kell:

- szerkezeti elemek épségét, szilárdságát (mozgó, vagy hiányzó alkatrész nem lehet),
- az építmény szilárdságát,
- az ütéscsillapító gumilap felületi állapotát,

Ha használat, vagy a szemrevételezéses ellenőrzés során a biztonságot veszélyeztető hiányosság tapasztalható, azt azonnal meg kell szüntetni. Amennyiben ez nem lehetséges az eszköz használatát meg kell tiltani a szükséges javítások elvégzéséig

Operatív ellenőrzés havonta legalább egy alkalommal

Stabilitás és működés felülvizsgálata!

Vizsgálni kell a fő szerkezeti részek állapotát, kopás, deformálódás, repedés szempontjából (csavarkötések ellenőrzése, szükség esetén utánhúzással). Polikarbonát tisztaságának ellenőrzése, szükség esetén a ráhullott avar és egyéb növényzet letakarítása fokozott óvatossággal. Rendellenesség esetén (kivétel a csavarkötések kilazulása) a forgalmazó felé haladéktalanul jelezni kell, valamint a további használatot meg kell akadályozni.

Átfogó ellenőrzés évente egy alkalommal

Az éves átfogó ellenőrzések során meg kell állapítani az eszköz, az alapok és a felületek általános biztonsági állapotát, az időjárás hatását, a meglévő korhadást vagy korróziót, továbbá az eszköz biztonságának minden változását az elvégzett javítások vagy beépített, illetve cserélt alkatrészek következményeként.

Különös figyelmet kell fordítani azokra a szerkezeti részekre, amelyek zárt kialakításúak.

Minden az eszközön végzett ellenőrzést írásban dokumentálni kell!

Ezeknek a dokumentumoknak az üzemeltetőnél rendelkezésre kell állniuk, mert karbantartással, ellenőrzéssel, javítással vagy balesettel kapcsolatban szükségessé válhatnak.

Gumiburkolat karbantartási és felhasználási útmutató

1. A lap tisztítása: a lap tisztítása vegyszermentes, vagy semleges-mosószerrel, vízzel, maximum 20 bar nyomású oldalirányú vízszaggal, kizárólag puha szőrű kefével, seprűvel történhet. A lapokat minden esetben meg kell tisztítani a rákerült növényi és állati eredetű maradványoktól, fekáliáktól, mivel azok elszínezhetik, károsíthatják.
2. Fokozott igénybevétel esetén évente a felső poliuretán (PU) színréteg frissítése szükséges, melyet erre kiképzett szakember végezhet.
3. Lúgos, savas, ásványi és növényi olajok, zsiradékok, hígítók, oldószerek, vagy ezeket tartalmazó anyagok károsíthatják a lapokat, ezektől a szennyeződésektől óvni kell azokat.
4. Normál használat esetén a felső poliuretán réteg frissítését 2 évente szükséges elvégezteni erre kiképzett szakemberrel.

5. A lap magas hőmérsékletű sugárzó hővel, izzó felülettel és nyílt lánggal ne kerüljön érintkezésbe, ezektől károsodhat.
6. A lap nem megfelelő telepítéséből és nem rendeltetésszerű használatából (kerékpárral, motorkerékpárral „farolás”, kapartatás, gépkocsival ráhajtás, kis felületen nagy mechanikai igénybevétel /tűsarok, hegyes orrú papucs, stoplis cipő/ eredendő hibákért a gyártót és a minősítő szervet semmilyen felelősség nem terheli.
7.
 - a, A lapok rögzítése PU ragasztóval az élek összeragasztással homok vagy kavicságyra történik.
 - b, A lapok rögzítése flexibilis kültéri csemperagasztóval történik előzetesen elkészített betonfelületre.
 - c, A lapok rögzítése előkészített kavicságyra/homokágyra a mellékelt csapokkal történik.

Használati korlátozásokra, veszélyekre utaló leírás

- a sportpark rendje mindenki számára kötelező, aki annak területén tartózkodik!
- minden igénybevevő figyelmét felhívjuk a sportszerű, kulturált viselkedésre!
- a sportparkot az igénybevevők saját felelősségükre veszik igénybe, továbbá magukra nézve kötelező érvényűen elfogadják a vonatkozó tűz-, munka-, és balesetvédelmi előírásokat!
- használat során mozgásával, a kondi-eszközök nem rendeltetésszerű használatával senki ne veszélyeztessen másokat.
- a sportparkot csak arra alkalmas időjárási körülmények között lehet használni, igénybevétele vihar és villámlás esetén szigorúan tilos!
- a sportparkot 140 cm-en aluli személy nem használhatja!
- a sportpark eszközei csak rendeltetésszerűen használhatók!
- a sportpark eszközeit rongálni tilos!
- az eszköz sérülése esetén nem használja tovább a sérült eszközt!
- a sportpark területén dohányozni és alkoholt fogyasztani tilos,

Garanciális rendelkezések

A SPORTPARK-ra és a benne lévő eszközökre 1 év teljes körű garanciát vállalunk, amennyiben a karbantartási feltételek maradéktalanul teljesülnek, illetve a keletkezett hibák rendeltetésszerű használatból adódnak. Amennyiben a SPORTPARK-ot nem rendeltetésszerűen használják a garanciális feltételek azonnali hatállyal semlegessé válnak. Emellett a garancia lejártá után, igény szerint szervízszerelés keretein belül biztosíthatjuk az eszközök karbantartását.