



Hartai Gábor

KETTLEBELL & SZEMÉLYI EDZŐ

10 éve tartok edzéseket különféle módszertanok szerint - testépítés, küzdősport, fitness, crossfit, kettlebell, saját testsúlyos edzések, Primal Move, ... Az utóbbi 4 évben pedig rehabilitációs szakemberként is dolgozom a tanítványok egészségéért (SMR, FMS, Flossing, sportmasszőr) Az innen összegyűjtött tudást igyekszem átadni a tanítványaimnak.

A **kettlebell** edzéseim az ülő életmódhoz szokott átlagemberekhez optimalizált - a testtartás-hibák és ebből eredő mozgásszervi panaszok megszüntetése az elsődleges cél. Ha ezt már elértük, akkor jöhet a további fejlesztés. Határ a csillagos ég!

A kettlebell edzés nem csak a tartáshibák javítására és hátfájások megszüntetésére alkalmas, de tökéletes választás erőfejlesztés és fogyás szempontjából is. Erősíti a core vagy tartóizmokat, segít a formás testalkat elérésében és a fogyásban. Kiegészítő edzésként is alkalmazzák úszók, futók, harcművészek és mindenki aki több erőt, robbanékonyságot vagy állóképességet szeretne - legyen amatőr vagy akár olimpián. A kettlebell mellett, kezdő és haladó csoportjaimban sok más eszközt és módszert is használok: - saját testsúlyos gyakorlatok talajon és állványon, - függesztett eszközös technikák (TRX, tornagyűrű), - szabad-súlyos gyakorlatok (barbell, dumbbell), - jóga és stretching gyakorlat elemek, - mobilitás és stabilitás fejlesztő primal-move mozgások, - sérülés megelőzésre (prehab) és sérülésből felépülésre (rehab) SMR technikákat, - lélegzőgyakorlatok (jóga, Buteyko), - mozgásminta szűrés (FMS), - egyensúly fejlesztésre Ju-jitsu és Aikido gyakorlatokat.

Az emberi test adott - minden edzésformában ugyanazt használjuk csak más-más célból.

Az én edzéseimen a célhoz igazítjuk a felhasznált edzésmódszereket és eszközöket.

Nincs egy tuti edzésmódszer, ami mindenben a legjobb, de sok jó megoldás van amiket érdemes is felhasználni a cél elérése érdekében. A kérdés, hogy mi a Te célod? A választ megtaláljuk közösen, az edzésen!

Az árakat megtekintheted : www.kettlebellcore.hu oldalon
CSOPORTOS ÓRA ESETÉBEN NINCS TOVÁBBI EDZŐTERMI BELÉPŐDÍJ !

hartaigabor@gmail.com

+36 20 325 1616