



# FITT

EDZÉS  
VIDEÓ  
SOROZAT

# HOME

KEZDŐTŐL A HALADÓIG

TOVÁBB OLVASOM

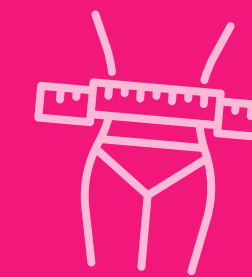
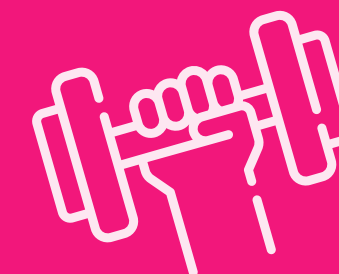
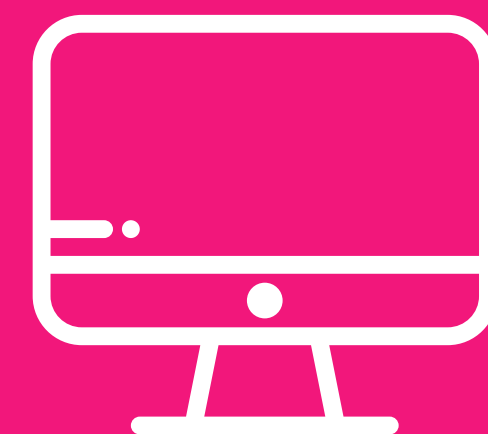


Mozgás  
a jobb  
teljesítményért!

## HOME OFFICE-BAN IS EGY CSAPATBAN!

A jelenlegi helyzetben, az irodai munkát végzők nagy része otthonról dolgozik, aminek sokan örülnek, mert az utazással és a kollégákkal való találkozásokkal nem veszítenek munkaidőt, azonban hiába nyernek időt, ha azt nem tudják hatékonyan eltölteni. Ellustulnak, hiányzik a motiváció, egyre nyomasztóbb lesz a bezártság és a mozgáshiány, ami a teljesítmény romlásához, a hosszú ideig tartó távolság a kollégáktól pedig a csapat szellem gyengüléséhez vezet. A most kialakult helyzetben az egészség szerepe felértékelődött és fontos a megelőzésre helyezni a hangsúlyt, hogy a munkavállalók ne essenek ki hosszú időre a munkából.

A korábban bevált eszközök, mint kedvezményes fitness bérletek, csapat versenyek, sport napok, sport kártya, különböző meetingek, csapatvrat építő tréningek, közös programok most nem jöhetnek szóba. Erre is az online világban kell keresnünk a megoldást.



## Amit kínálunk ...

az elsősorban home office-ban dolgozó illetve az irodában ülő munkát végző munkavállalók egészségének megőrzését célozza meg. A lezárások alatt az online tér az ahol, ilyen széles körben, biztonságban el lehet jutni a munkavállalókhoz és a lezárások után is óvatosságból sokan inkább ezt a módját választják a sportolásnak.

# A testmozgás pozitív hatásai

Nem titok, hogy a testmozgás pozitív hatása nem kizárólag a test formásá válásában jelentkezik. A rendszeres testmozgást végzőkre a megnövekedett energiaszint, a nagyobb önbizalom és a pozitívabb életszemlélet jellemző. A testmozgás pozitív hatásai emellett a munkára is kihatnak. Bár nehéz számszerűsíteni, a szakemberek szerint mindezt megingathatatlan bizonyítékok bősége támasztja alá.



A testmozgás mellett, hogy fokozza a mentális teljesítményt, javítja az időbeosztással kapcsolatos képességeket, így a határidők betartását. Egy 2005-ös tanulmány szerint a testedzés mintegy 15 százalékos teljesítménynövekedést eredményez, mivel az edzés utáni fokozott véráramlás optimális feltételeket biztosít a fókuszált gondolkodást igénylő feladatok elvégzéséhez.

Mindannyian tudjuk, hogy a hangulatunk befolyásolja a munkateljesítményt. A testmozgás egyfajta elixírként hat, és akik rendszeresen mozognak, számos pozitív érzelmi hatásról számolnak be: toleránsabbak, higgadtabbak, a moráljuk fokozott, míg a szorongás, depresszió és hangulatingadozások mértéke csökken náluk. A mozgás során felszabaduló hormonoknak köszönhetően nő a motivációs szintjük, a koncentráció képességük, javulnak eredményeik, ezzel párhuzamosan pedig csökken a szorongás, oldódik a levertség, feszültség, javul az alvás minősége. Emellett sokkal produktívabbnak és elégedettebbnek érzik magukat egy nap végén, mint azok a munkatársaik, akik nem mozognak.





Bár ellentmondásosnak tűnhet, de a testmozgás több energiát ad a nap folyamán, és segít elkerülni az ebéd utáni leeresztést. Ezen kívül potenciálisan fokozza a csapatmunkára való képességünket, ami a produktivitás lényeges eleme. Egy kutatás szerint a rendszeres testmozgást végzők kevésbé valószínű, hogy elveszítik a türelmüket a többiekkel szemben, emellett 25 százalékkal kevesebb tervezetlen szünetet tartanak, és 22 százalékkal kevesebbet hiányoznak, mint nem sportoló munkatársaik.

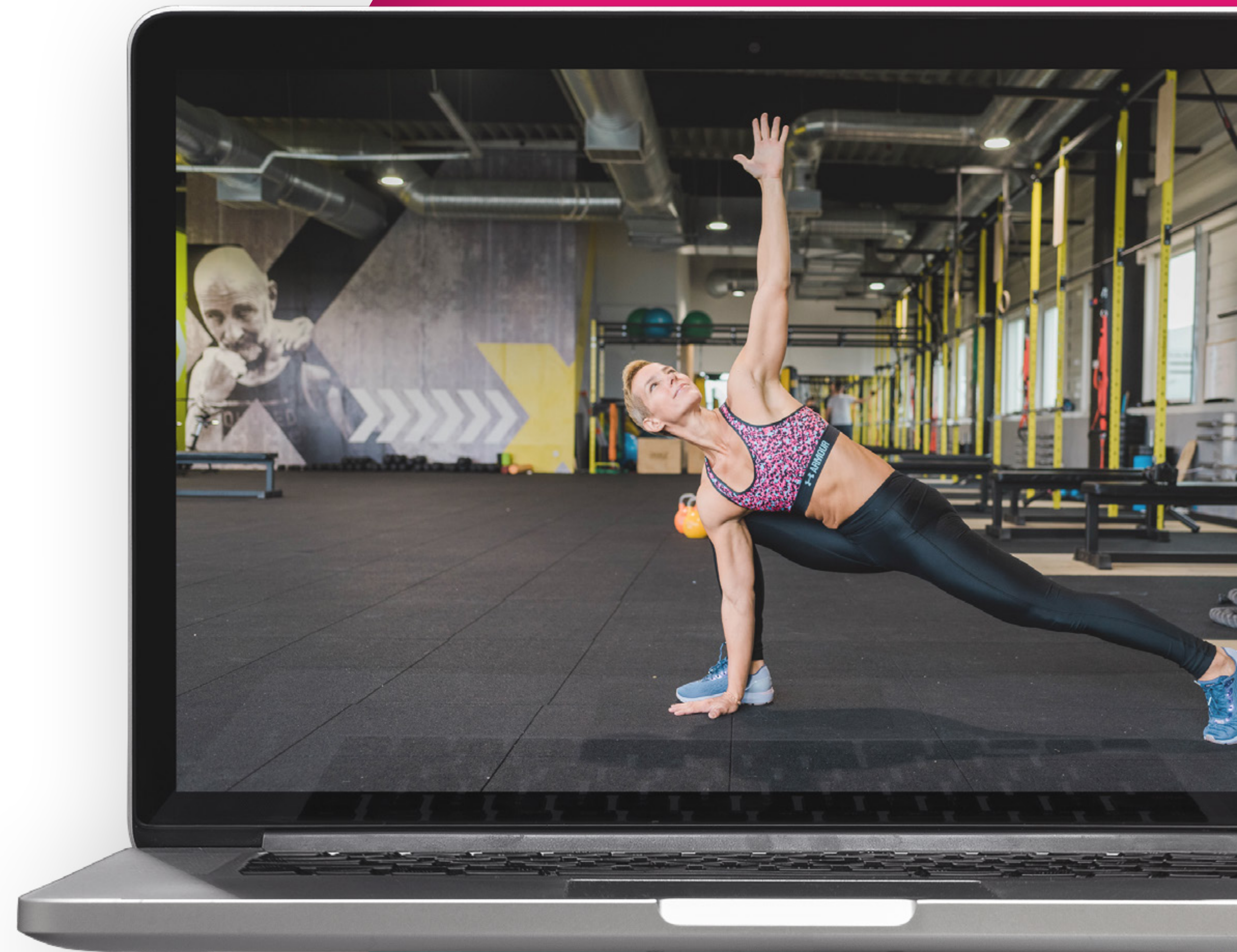
A rendszeres testmozgás segíti a neuronok növekedését és erősíti az agy sejtjei közötti kapcsolatokat, emellett védi a neuronokat az öregedés során fellépő, szellemi hanyatlást okozó változásoktól. Amíg sportolunk, addig megterhelő szellemimunkát nem végzünk, így a kognitív funkciókért felelős agyterületek pihennek. Ennek, és a vérkeringés serkentésének köszönhetően a koncentrációs képességünk is fejlődik, amit később a tanulásban, munkánkban kamatoztatni tudunk.



# Edzés videó sorozat kezdőtől a haladóig

Mivel a home officeban dolgozók 100%-nál rendelkezésre állnak a technikai feltételek, mint számítógép, laptop és internet hozzáférés, így adott a lehetőség az online felületen keresztül történő edzésekre. A munkavállalók sokszínűsége, széles körű megoldást kíván, éppen ezért többféle csomagot állítottunk össze kezdőtől a haladóig. Az edzésvideók folyamatosan készülnek és az adott heti videók mindig előző hét közepéig kerülnek elküldésre. A csomagok egy hónap időtartamra vonatkoznak.

TOVÁBB A CSOMAGOKRA





**12 VIDEÓ**

(3 videó/hét)

**20 PERC / VIDEÓ**

# ReStart Package

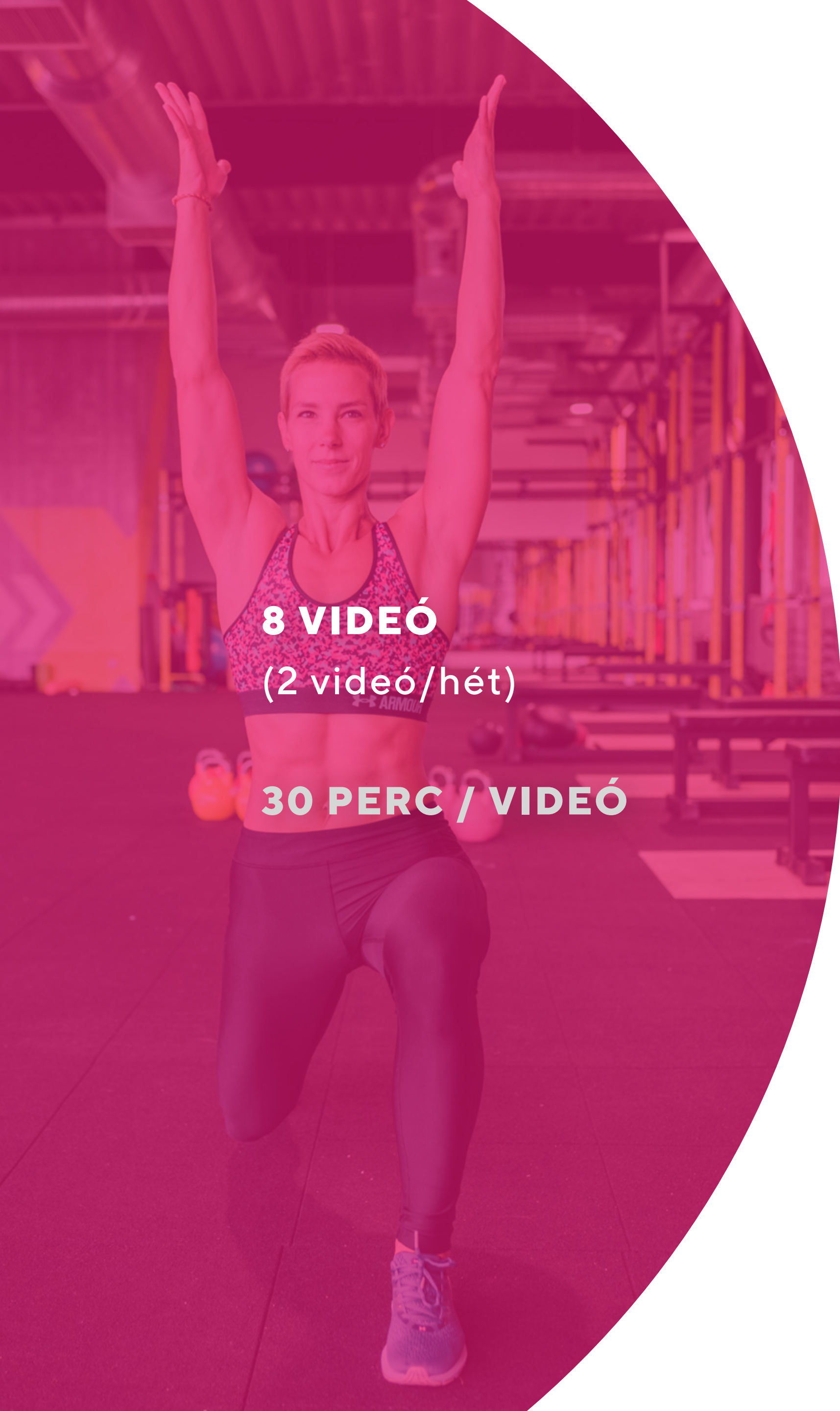
Ezt a csomagot azoknak állítottuk össze, akiknek eddig a mozgás nem volt az életük része, félnek elkezdni, esetleg valamilyen sérüléssel küzdenek, illetve azoknak, akiknek hosszú idő telt el inaktívan, mozgás nélkül. A csomag tartalma 12 videó (3 videó/hét), amiben az alapoktól tanítjuk az alap emberi mozgásmintákat (pl. guggolás, emelés, nyomás, stb).

A videóban kitérünk a helyes testtartásra és szemléletesen mutatjuk be a hiba lehetőségeket, ebben a sorozatban igazából mozogni tanítunk. A videók hossza: 20 perc. Ez a csomag fixen ebből a 12 videóból áll, ami magában foglalja az alap mozgásminták és alapgyakorlatok bemutatását és számos korrekciós gyakorlat helyes kivitelezését, mindezt úgy, hogy érezhető az edzés értéke. Ezután a csomag után ajánljuk az Easy Move vagy a Stay fit csomagokat.

## **Bónuszok:**

- Igény szerint havi 1x közös edzés online elő bejelentkezésben.
- Előadások különböző témákban, légzés technika, motivációs előadás. stb.





**8 VIDEÓ**  
(2 videó/hét)

**30 PERC / VIDEÓ**

# Easy Move Package

Ebben a csomagban olyan mozgásformák vannak, amelyek a könnyed mozgást segítik elő, Gerinctréning és Mobilizációs tréning (összesen 8 videó, 2 videó/hét). Ezekben a videóknak az ízületi átmozgatás, a helyes tartás, a gerinc mobilizációja, a törzs izmok aktiválása kap nagy hangsúlyt, ülő munkát végzőknek különösen ajánljuk. A videók hossza: 30 perc. Ez a csomag is fixen ebből a 8 videóból áll, amelyek nehézségi foka magasabb, mint a ReStart csomag edzései.

A gyakorlatok egymásra épülnek és tematikusan lefednek minden problémás területet, úgymint nyaki gerinc, vállöv, ágyéki gerinc, stb.. Ezután a csomag után ajánljuk a Stay fit csomagot. Természetesen ezen csomag edzés videóit akár többször is elvégezhetők.

## **Bónuszok:**

- Igény szerint havi 1x közös edzés online elő bejelentkezésben.
- Előadások különböző témákban, légzés technika, motivációs előadás. stb.

A woman with short blonde hair, wearing a pink sports bra and black leggings, is performing a lunge with a dumbbell in a gym. The background shows various gym equipment like treadmills and weights.

**12 VIDEÓ**  
(3 videó/hét)

**50 PERC /VIDEÓ**

# Stay fit Package

Ez a 12 edzésből (3 edzés/hét) álló csomag, azoknak készült, akik már edzésben vannak, de most nem tudnak, vagy nem akarnak fitness-terembe járni. A 12 edzésből 8 funkcionális edzés és 4 bodyArt. A funkcionális edzések saját testsúlyos gyakorlatokból állnak és otthon is megtalálható eszközöket (hátizsák, törölköző, vizes palack, stb.) használnak fel. A gyakorlatok változatosak és skálázhatóak szükség szerint így az edzés videók széles célcsoport igényeit elégíthetik ki. A bodyArt egy erősítő és nyújtó hatású óratípus, ami nagyon jól kiegészíti a funkcionális edzéseket.

Az edzések hossza: 50 perc.

## **Bónuszok:**

- Igény szerint havi 1x közös edzés online elő bejelentkezésben.
- Előadások különböző témákban, légzés technika, motivációs előadás. stb.



**20 VIDEÓ**

(5 videó/hét)

**15 PERC / VIDEÓ**

# Daily Routin Package

Ebben a csomagban olyan rövid edzések vannak, amelyeket könnyű a mindennapi programba, munkarendbe beiktatni, akár ebéridőben vagy mielőtt felkelnek a gyerekek. Ez a csomag 20 videót (5 videó/hét) tartalmaz, melyeknek hossza mindössze 15 perc. Az edzések átmozgató jellegűek, mindig egy-egy adott területre fókuszálnak (Pl. alsótest, törzs, felsőtest, keringés fokozás, nyújtás, stb.) Ebben a csomagban található videók akár irodában is elvégezhetőek.

## **Bónuszok:**

- Igény szerint havi 1x közös edzés online elő bejelentkezésben.
- Előadások különböző témákban, légzés technika, motivációs előadás. stb.

# Kellemes mellékhatás a csapat építés

Ahogy azt fentebb is említettük a testmozgás potenciálisan javítja a csapatmunkára való képességünket, egyrészt azzal, hogy türelmesebbek, kiegyensúlyozottabbak vagyunk másrészt azzal, hogy javítja a kollégák közti kapcsolatokat. A nem munka környezetben végzett tevékenységek, az akadályok, kihívások közös legyőzése nagyon jól össze tudja kovácsolni az embereket. Jobban megismerik egymást, bátorítják, motiválják, ösztönzik a másikat, akár ismeretlenül is ismerősök lehetnek. A közös élményekkel rendelkező csoport tagjai könnyebben szót értenek és szívesebben segítenek egymásnak. A valahova tartozás pedig oldja a globalizált rohanó világ elmagányosításának érzetét.



”

... Szóval mit is mondhatnék tele a  
lelkem szeretettel és melegséggel.

És még egy, csodálatos embereket  
ismerhettem meg itt a csoportba ismeretlenül  
is ismerősök lettünk. Megosztjuk egymással  
minden gyengeségünket, bátorítjuk,  
ugratjuk, szeretjük, tiszteljük egymást.

”



## Tatars Rezső

### **IRONBOX PREZENTER, SZEMÉLYI EDZŐ**

a hazai fitness rendezvények állandó fellépője,  
„Az év edzője” díj többszörös nyertese

36 éve dolgozom a fitness iparban, ökölvívó és fitness edzőként kétszer szerepeltem az RTL klub SztárBox adásában, edzettem a Big Brother ház VIP sztárjait. 13 éve rekord létszámmal vagyok rendszeres fellépője a Fitbalance és Fittaréna rendezvényein. Edzői pályám során dolgoztam ki azt a koncepciót, ami fitness edzések és ökölvívó mozdulatok speciális kombinációjából áll. 1998 óta tartok Ironbox edzéseket és azóta folyamatosan ültetek bele új elemeket és frissítem a tematikáját. Az Ironbox, egy intenzív edzés, de korántsem arról szól, hogyan legyen egy edzés minél keményebb.

Az évek során megtanultam, hogy csak stabil alapokra lehet biztonságosan építeni és csak így tudjuk kihasználni a mozgás adta lehetőségeket. Az edzés programok összeállításánál nagy hangsúlyt fektetek a helyes mozgás minták kialakítására, a megfelelő mobilitás-stabilitás arány beállítására. Bár online nehéz személyre szabni a terheléseket, a programokat mindig úgy állítom össze, hogy jól skálázhatóak és a korrekciós gyakorlatok pedig mindenkinek hasznosak legyenek. Ahogy a kamera előtt tartom az edzést mindig a maximumot igyekszem kihozni magamból, hogy a hangulat olyan legyen, mintha személyesen ott lennék mindenkinek a nappalijában, vagy mintha egy nagy rendezvényen lennénk.

## VÉGZETTSÉGEK:

OKJ edzői minősítés

Testnevelési Egyetem ökölvívó, testépítés és fitness edzői szak

Hot Iron I-II hivatalos képzés, Köln

Hot Iron Advanced és Cross hivatalos képzés, Köln

Hot Iron Master-trainer

Z-Health training

TRX instructor

G-Flex trainer

Sandbag trainer

Primal move (Ground Force Method)

FMS 1 és módosított certifikáció

SMR 1, haladó, majd szakértő szint

Oxygen Advance Instruktör

## BIBLIOGRÁFIA:

1975-1980 ökölvívás

1980-1984 IFBB testépítés-fitness (1982, 1983 magyar bajnok)

1982-1984 ESC testépítő segédedző

1983-1989 ITF taekwon-do

1984-től ökölvívó edzések tartása (a mai napig) különböző harcművészetet versenyszerűen űző sportolónak (több világ-és magyar bajnoki cím a tanítványaimnak küzdősportokban, és testépítésben)

1988 - OKJ edzői minősítés

1997-től (napjainkig) - aerobik és fitness edző (latin step, erősítés, ironBox)

1998 - IRONBOX koncepció kidolgozása

2002 - Testnevelési Egyetem ökölvívó, testépítés és fitness edzői szak

2004 - VIP Big Brother ház , sztárok edzése

2004 - Sztár bokszt I. , RTL Klub

2005 - Sztár bokszt II. , RTL Klub

2005 - Fitt-line Education iskola tanára (IronBox edzők képzése)

2006 - Presenter of the Year

2007 - Presenter of the Year

2007 - magyarországi Hot Iron képzés elindítása, tanfolyamok tartása, Master-trainer-i cím megszerzése

2008 - Az Év Férfi Prezentere

2009 - Presenter of the Year

2014 - BioTechUSA Fitbalance - Életműdíj

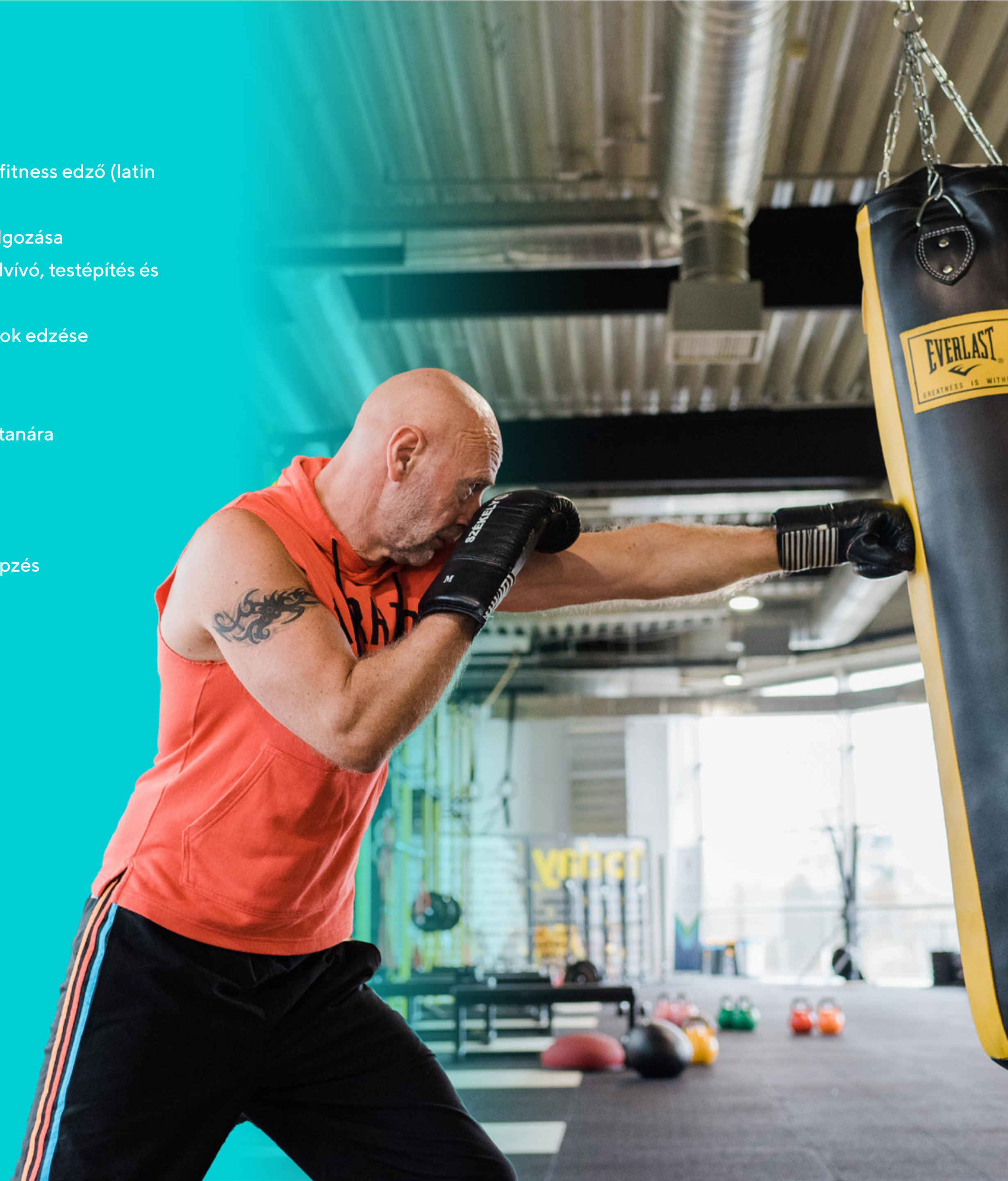
2006-2020 - FittAréna

Nagyszínpadán állandó prezenter

2013-2020 - BioTechUSA

Fitbalance - Az Év Férfi Oktatója többszörösen

2020 - Ironbox Komplex Csomag Tatarek Rezsővel csoport elindítása



A portrait of Katalin Buczkó, a woman with short blonde hair, wearing a white sleeveless hoodie, smiling slightly. The background is a bright yellow with white geometric shapes.

# Buczkó Katalin

**SZEMÉLYI EDZŐ, BODYART OKTATÓ,  
GERINCTRÉNER**

Az teljesen igaz, hogy a mozgás élet, erő, öröm! Aki megtapasztalta milyen vele élni többé nem akar nélküle, még ha vannak is időszakok az életben, amikor másé a prioritás! Két gyerekes édesanya vagyok, tudom milyen az, amikor az addig oly fontos mozgás háttérbe szorul és milyen érzés sok kihagyás után újra kezdeni! A folyamatos mozgás vagy visszatérés a rendszeres mozgáshoz sokkal több előnnyel jár, mint lemondással! Erőt, lendületet, kitartást adhat nekünk, és persze egészséget, feltölt testileg-lelkileg, ha épp edzés végén nem is ezt érzed!

Bár nagyon szerettem és szeretem a mai napig a dinamikus, pörgős mozgásformákat, amiben igazán megtaláltam önmagam az a bodyARTtm volt. Hiszen amellet, hogy komoly kihívást jelenthet fizikailag, a belső harmónia, a testi és lelki összhang megteremtésében is segít. A kellemes zene, az oktató hangja és a lassú mozgás együttesen segít abban, hogy a légzés technikák segítségével át tudd adni magad a mozgás örömének. A gyakorlatok széles tárháza könnyen skálázható, egyszerűtől a komoly kihívásokig, hisz maga a mozgás lassú, de erő, koordináció és hajlékonyság egyaránt szükséges a helyes gyakorlat végrehajtásokhoz. A bodyARTtm egy életérzés is nem csupán tréning, hiszen azáltal, hogy az óra alatt végig saját magaddal foglalkozol, a légzéssel, a mozgás örömeivel, hatalmába kerít a flow érzés és teljesen elmerülsz abba, amit éppen csinálsz, amitől energiával töltödsz fel. A személyes találkozás során természetesen könnyebb átadni ezeket az érzéseket, de a visszajelzések alapján a pozitív hatások online formában is érezhetőek.



## VÉGZETTSÉGEK:

Személyi edző, International Wellness Institute (IWI)

Testépítés és Fitness szakedző, Fitness Company

Gerinctréner, CORE stabilizációs tréner, Almásy  
Mozgásakadémia

FMS szakértő, FMS Functional Movement

Sporttáplálkozás és táplálék kiegészítési tanácsadó,  
International Wellness Institute (IWI)

bodyART™ BASIC, DYNAMIC,  
bodyART Mozgásstúdió

Cardio Fitness BASIC, POLAR



„Ez most valami brutálisan jó volt. A boxot Tabatával meg izgatottan varom. A csapatból merítetek erőt közben:) Köszönöm nektek!”

**RITA ALMÁSI**

„Nagyon jó volt ez az óra, Kata! Hihetetlenül meg tudsz nyugtatni egy hajtós nap után, és fel is töltesz mellette. Arról ne is beszéljünk, hogy a lelkem mellett a testem milyen hálás :)”

**ALEXANDRA ZSOLDOS**

„Köszönöm nektek a ezt az edzést! Nagyon jót tett! Azt külön köszönöm hogy szakmailag is alátámasztottátok a mozgásokat, így jobban oda tudtam figyelni, mit hogyan csinállok!”

**TIMEA KÖVESDI**



Rólunk mondták...



„Kedves Kata! Most végeztem ezzel a videóval, tökéletes heti (és napi) levezetés volt, nagyon vártam már ezt a részét a hétnek. A keresztirányú álló nyújtásban itt tébláboltam a szoba közepén, nagyon vicces lehettem mindig van hova fejlődni, erre mindig rájövök. Köszönöm szépen!”

**ANDREA NOÉMI TÓTH**

„Nekem ez egy nagyon szuper edzés volt, fantasztikusan jól összeállítva, rengeteget tanulok tőled Rezszi, és imádlak Benneteket nagyon! Nagyon szépen köszönöm!”

**DITTA KISS**

„Úristen, de jó volt ez! Olyan a testemnek, mint egy nagy hosszú ölelés, még a hangod is simogat.”

**ILDIKÓ BAK**



# Kapcsolat

**BUCZKO.KATALIN@GMAIL.COM**

**+36 70 370 0380**