

---

# SISSEJUHATUS GROSSINGUSSE

---

JAAK GROSS, PhD

Tartu Ülikool

2011



---

# GROSSING

on liigutustegevuste õpetamine ja treening tahtlikult muudetavates koormustingimustes

- **Riistvara** - patenteeritud Grossi trenažöörid, trenažöör-süsteemid ja grossing-seadmed
- **Tarkvara** - harjutusvara ja spetsiifilised meetodikad

arendab intensiivselt koordineerimist ja kehatunnetust, tõstab füüsilist võimekust

---

---

# GROSSING

- efektiivne sportliku treeningu ja taastusravi vahend, mille abil õpitakse tunnetama ja valitsema oma keha liikumisi ja liigutusi 3 tasandil:
  - 1. tase: vertikaalne – pea üleval: kinnitatud on kolme tasandi julgestusrihmad ja elastsed elemendid: 1 vabadusaste
  - 2. tase: pea üleval või all ning kuni 360 kraadi ulatuses vaheasendid: kinnitatud on kahe tasandi julgestusrihmad ja elemendid: 3 vabadusastet
  - 3. tase: elastsed elemendid kinnitatud vahetult julgestusvööle, juhtrihmad puuduvad, komplitseerituim, nõuab ja arendab meisterlikkust:  $\infty$ -2 vabadusastet
-

---

# GROSSINGU FUNKTSIOONID

- ❑ tasakaalu- ja liikumiskoordinaator
  - ❑ inimese skeletilihaste liigutuste ja motoorse rütmi stimulaator
  - ❑ koormusdosaator
  - ❑ Liigutussüntesaator
  - ❑ Biomehhaaniline entsefalotron
  - ❑ Biomehhaaniline närviimpulsside generaator
  - ❑ Biomehhaaniline ajurünnaku organisaator
-

---

# GROSSINGU METOODIKA

- on üles ehitatud kergendus- ja koormusrežiimide individuaalselt otstarbekale rakendamisele nii treeningprotsessis kui rehabilitatsioonil
  - Trenažöörkompleksi abil turvatud ja **suunatud soodusrežiimil** kujundatakse õpitavad liigutusmudelid maksimaalvariandi (rehabilitatsioonil – normaalvariandi) **liigutusmustriks**
  - **Koormusrežiime** kasutatakse **ühisrakendi** põhimõttel
-

---

# HARJUTUSVARA

- ühendab endas akrobaatika, aeroobika, tantsu ja iluuisutamise erinevaid elemente
  - Elastsete kinnitustega, vöökohast ja käsist-jalust toetatult, saab treenitav oma lihasjõudu eriliselt suunata, sest kukkumisoht on välistatud
-

---

# KASUTUSVALDKONNAD

- treeningprotsessi mitmekesistamine kõige erinevamatel spordialadel,
  - kooli võimlemistundide rikastamine ja lastes huvi äratamine füüsiliste võimete arendamise vastu
  - võimaldab ilmestada erinevaid õppeaineid, nt füüsika (tsentrifugaaljõud, kehamassi raskusjõu muutumine gravitatsiooniväljas), muusika (rütmide kehaline tajumine ja väljendamine)
-





**TÄNAN!**

---