

TRX

Popis: TRX závěsný systém je populární skupinové cvičení ve fitness, které dokáže pracovat s několika svalovými skupinami najednou. Obtížnost cviku je libovolně nastavitelná náklonem provedení. Cvičí se s váhou vlastního těla. Nejvíce zabírá střed těla, tzv. CORE. Při provádění cviku dochází ke zpevnění břicha, aktivaci hlubokých břišních svalů a rovnání zad, kdy pracují zejména bederní svaly. Tato funkční pomůcka je určena pro cvičence všech fitness úrovní.

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Den v týdnu: **STŘEDA**
Čas: **15:00 – 15:55**
Termín od – do: 7. 2. – 24. 4. 2024

Místo konání: **FitStyle fitness studio**
budova YMCA, na rohu ulice, Šafaříkova 666
www.fitstyle.cz
Vstup hlavními dveřmi z ulice Šafaříkova, hned vlevo je vchod do sálu s recepcí.

Kapacita: 21
Cena: **1050 Kč/semestr.**

S sebou: obuv do tělocvičny s čistou podrážkou!! sportovní oblečení, pití, ručník.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>

POZOR – čtěte!!! Místo máte najisto rezervované až po zaplacení kurzovného!! Platba na recepci Fitstyle bude možná 15 minut před zahajovací lekcí, tedy od **14:45**. Prosím vezměte na vědomí, že pokud bez omluvy nepřijdete, může být Vaše místo nabídnuto a obsazeno jiným zájemcem. Opatření je z důvodu opakovaných problémů, kdy se stávalo se, že se studenti přihlásili na termín cvičení, následně zjistili, že se jim termín nehodí do rozvrhu, ale ani nepřišli na lekcí, ani se neodhlásili se (nebo pozdě), a místo tak zůstalo zablokováno... a i když se dalším zájemcům aktivita ve STAGu zobrazovala jako obsazená, místa byla nakonec zbytečně volná a nevyužitá.

Samozřejmě pokud nemůžete na první trénink přijít kvůli nemoci a zašlete mi tuto informaci emailem, budu Vám místo rezervovat do dalšího týdne. Děkuji za pochopení. D. Hrušová

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz