

BOSU

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Jedná se o skupinové cvičení na speciálních balančních „přímíčkách“, které mají jednu stranu balanční a na druhé straně mají pevnou stabilní plochu. Ve cvičení se různě kombinují obě strany (z toho název BOSU = „Both Sides Up“) Originální BOSU balanční podložka byla prvně představena odborníky z NASA a stala se oceňovanou a funkční pomůckou v kondičním tréninku začátečníků i výkonnostních sportovců. Využívá se v posilování i v rehabilitaci, protože dokáže účinně aktivovat hluboké svaly pro správné držení těla. Lekce kombinuje dynamické a posilovací pasáže s koordinačními a balančními prvky pro efektivní stabilizaci středu a správné držení těla.

Den v týdnu: ÚTERÝ
Čas: 17:30 – 18:30
Termín od – do: 9. 2. – 5. 5. 2026

Místo konání: Squash centrum Třebeš
www.squashhk.cz

Kapacita: 10

Cena: 1100 Kč/semestr

Platba: před první hodinou na místě – **PLATBA POUZE V HOTOVOSTI**

S sebou: vhodnou sálovou **obuv do tělocvičny s čistou podrážkou**, sportovní oblečení, pití, ručník.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

POZOR čtěte: Místo je najisto rezervované až po zaplacení kurzovného. Platba na recepci Squash centra bude možná 15 minut před zahajovací lekcí. Prosím vezměte na vědomí, že pokud na první lekci bez omluvy (stačí emailem na dagmar.hrusova@uhk.cz) nepřijdete, bude Vaše místo nabídnuto a obsazeno jiným zájemcem. Opatření je z důvodu problémů, kdy se několikrát stalo, že se studenti přihlásili na termín cvičení, následně zjistili, že se jim termín nehodí do rozvrhu, ale nepřišli na lekci, ani se neodhlásili ze STAGu (nebo pozdě), a místo tak zůstalo zablokováno... a i když se dalším zájemcům aktivita ve STAGu zobrazovala jako obsazená, místa bohužel nakonec zůstávala volná a nevyužitá zbytečně.

Samozřejmě, že pokud nemůžete na první trénink z nějakého důvodu přijít a zašlete mi tuto informaci emailem, budu Vám místo do dalšího týdne rezervovat.)

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz