

KRUHOVÝ TRÉNINK - CORE

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Jedná se o cvičení, kdy se střídají intervaly posilování různých svalových skupin a aerobní zátěže, díky které dochází ke zvýšení tepové frekvence, což pomáhá nastartovat spalování tuků. Aerobní zatížení probíhá formou kruhového tréninku.

Na stanovištích se střídají cviky s využitím posilování s váhou vlastního těla i různého náčiní a náradí tak, aby bylo cvičení zábavné – např. BOSU, balanční čocky, gymball, overball, švédské bedny, lavičky, švihadla, expander, medicinbal... Cílem je zlepšení celkové kondice a výkonnosti. Trénink je vynikající k posílení svalstva v oblasti „core“ - středu trupu. Formuje a zpevňuje ale nejen břišní svaly, ale i celé tělo, pro začátečníky i pokročilé (každý cvičí svou intenzitou), vhodné i jako doplněk sportovnímu tréninku.

Den v týdnu: PONDĚLÍ

Čas: 11:30 – 12:30

Termín od – do: 5. 2. – 30. 4. 2024

Místo konání: Sportovní hala Třebeš – malá hala

Kapacita: 24

Cena: 220 Kč/semestr.

Platba: účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000324

poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky

Platbu nutno provést do 20. 2. 2024

Potvrzení o platbě zašlete prosím na email dagmar.hrusova@uhk.cz (nebo můžete předložit ke kontrole prostřednictvím bankovníctví v mobilu přímo v tělocvična před/po hodině), do 20. 2.

Poznámky: Při příchodu na první hodinu se prosím ptejte na recepci SH Třebeš, do jaké šatny máte na cvičení v malé hale jít, převlečte se a přijďte rovnou do tělocvičny (lekce před vámi končí v 11:25, tak ať neztrácíme čas 😊). Na cvičení si přineste čistou obuv, vhodnou do haly (čistá podrážka bude kontrolována). S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník.

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>