

PILATES

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Pilates je komplexní cvičební systém. Lekce jsou zaměřeny na posilování, protahování a zlepšení držení těla. Při cvičení se pracuje s technikou dýchání, což umožňuje správnou aktivaci svalů hlubokého stabilizačního systému. Pravidelné cvičení pilates nejen zlepšuje kondici a koordinaci, ale je účinnou prevencí svalových dysbalancí a problémů s bolestmi zad.

Pilates 1

Den v týdnu: Pondělí
Čas: 10:30 - 11:30
Termín od - do: 23. 9. - 16. 12. 2019

Lekce je určená všem, kdo s cvičením pilates začínají, případně chtějí zopakovat a nacvičit všechny důležité principy znovu od začátku. Lekce je vhodná případně i pro ty, kteří pilates znají, ale nevdají jim nižší intenzita a preferují jednodušší cviky, nižší obtížnost a větší koncentraci. Cvičení pro kondici i jako prevence bolesti zad.

Pilates 2

Den v týdnu: Čtvrtek
Čas: 12:30 - 13:30
Termín od - do: 26. 9. - 19. 12. 2019

Lekce je určená všem, kdo mají (třeba i jen malou) už nějakou zkušenost s pilates nebo podobným cvičením a chtějí vyzkoušet cvičit s vyšší intenzitou, modifikovanými prvky a rozšířit si zásobník cviků. Pracuje se i s prvky i jiných cvičení, zaměřených na stabilizaci a koordinaci. Lekce je možná i pro ty, kteří se zatím nesetkali přímo s pilates, ale chtějí to zkusit - všechny důležité principy budeme připomínat a nacvičíme. V lekci budou využívány balanční míčky, velké míče i balanční čočky a BOSU.

Informace společné pro Pilates 1 a 2:

Místo konání: Sportovní hala Třebeš - malá hala
Kapacita: 20
Poznámky: **Cena 180 Kč/semestr.** Na první hodinu se prosím dostavte cca o 10 min dříve, kvůli administrativě. Cvičí se naboso, v ponožkách nebo gymnastických cvičkách. S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník.
Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.
Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>

Platba: účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000219
poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky
Platbu nutno provést do 31. října !!!