

TRX

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

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.

Den v týdnu: Úterý

Čas: 16:00 – 16:55

Termín od – do: 1. 10. – 17. 12. 2019

Místo konání: FitStyle fitness studio budova YMCA, na rohu ulice, Šafaříkova 666

Kapacita: 15

Poznámky: **Cena 790 Kč/semestr.** Platí se na první hodině na recepci FitStyle. Na první hodinu se prosím dostavte cca o 15 min dříve, kvůli administrativě. Vstup hlavními dveřmi z ulice Šafaříkova, hned vlevo je vchod do sálu s recepcí. S sebou: obuv do tělocvičny s čistou podrážkou!, sportovní oblečení, pití, ručník.

Info: www.fitstyle.cz.

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>