

TRX / BOSU / jumping

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Cvičení je zaměřeno na rozvoj kondice a posílení svalového systému celého těla. V průběhu semestru lze podle preferencí kombinovat cvičební lekce s různým zaměřením – dle rozvrhu Squash centra HK. Můžete tak vyzkoušet více stylů, různou intenzitu cvičení a rozvíjet pohybový systém variabilně. Nabízené lekce zahrnují:

TRX: závěsný posilovací systém popruhů, dokáže efektivně aktivovat více svalových skupin a podpořit svalovou koordinaci i sílu. Cvičí se s vlastní vahou těla a TRX pomáhá vybudovat silný a stabilní střed těla („core“).

BOSU: cvičení na speciálních balančních „půlmíčích“, které mají jednu stranu balanční a na druhé straně mají pevnou stabilní plochu, při cvičení se využívají obě plochy (BOSU = „Both Sides Up“) Využívá se v posilování i v rehabilitaci, protože dokáže účinně aktivovat hluboké svaly pro správné držení těla.

Jumping: cvičení na malých trampolínkách, které je dynamické a kombinuje poskoky, běh i speciální posilovací cviky. Toto cvičení je zábavné, pružná podložka šetří nárazy na klouby a zároveň podporuje práci kardio systému v aerobní zátěži.

Úvodní povinná online schůzka: pondělí 21. 9. 2026 přes MS Teams 20:00 – 20:30.

POZN: Odkaz bude přihlášeným zaslán přes STAG

Den v týdnu: výběrem dle rozvrhu lekcí ve Squash centru

Čas: dle rozvrhu

Termín od – do: 21. 9. – 18. 12. 2026

Místo konání: Squash centrum Třebeš

www.squashhk.cz

Kapacita: 20

Cena: 1100 Kč/semestr

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

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

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>

Požadavek k zápočtu: 10 lekcí, pravidelné cvičení každý týden.

Dotazy: budou zodpovězeny na úvodní schůzce.

dagmar.hrusova@uhk.cz

