

TRX

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: TRX je závěsný posilovací systém složený ze dvou popruhů, dokáže efektivně aktivovat více svalových skupin a podpořit svalovou koordinaci i sílu. Cvičení na TRX je určeno pro úplné začátečníky i výkonnostní sportovce, ve skupinové lekci s instruktorem lze cviky snadno modifikovat a individuálně nastavit – zátěž se upravuje nastavením polohy těla. Cvičí se s vlastní vahou těla a TRX pomáhá vybudovat silný a stabilní střed těla („core“), při správném provedení dochází k aktivaci hlubokých svalů. Cvičení je velmi oblíbené pro všechny úrovně, snadno si ho po zacvičení můžete pořídit i pro domácí cvičení (lze upevnit např. do dveří).

Den v týdnu: **PONDĚLÍ**
Čas: **19:00 – 20:00**
Termín od – do: 22. 9. – 8. 12. 2025

Místo konání: **Squash centrum Třebeš**

www.squashhk.cz

Kapacita: 8

Cena: **1100 Kč/semestr**

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

S sebou: 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 máte 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 opakovaných problémů, kdy se stávalo se, že se studenti přihlásili na termín cvičení, následně zjistili, že se jim termín nehodí do rozvrhu, ale ani 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