

# Sobota 10.11.2012

---

## Časový harmonogram:

9.00 – 9.30 ranní káva či čaj, malé občerstvení (lehká snídaně)

### 9.30 – 11.00 **B O S U s Evou**

hodinka a půl pod vedením skvělé lektorky, věnovaná zahřátí, posílení a protažení všech našich svalových partií s využitím BOSU. BOSU je měkká polokoule o průměru 65 centimetrů. Název vznikl ze zkratky anglického výrazu "both sides up", česky tedy "obě strany nahoru". BOSU tedy slouží na principu stupínku a balanční pomůcky. S využitím jednoduchých krokových variací, rozmanitých výskoků a balancí se tak velmi rychle dostanete do tempa. Po celou dobu zábavného cvičení na BOSU navíc **automaticky zapojujete hluboko uložené břišní a zádomé svaly**, které běžným pohybem neposílíte a které jsou zodpovědné za **správné držení těla**.

**Na BOSU tedy výborně posílíte celé tělo**, ideální je zejména na posilování břišních svalů.

#### **Positivní účinky cvičení na BOSU ®:**

- jedním z hlavních cílů cvičení na BOSU® je správné držení těla, tedy prevence bolestí zad a problémů s tím souvisejících
- zpevnění svalů celého těla, včetně svalových skupin, které běžným cvičením nelze posílit (centrum těla - hluboké břišní a zádomé svaly)
- zlepšení rovnováhy a stability těla
- zpevnění šlach a vazů

11.00 – 11.20 malé vydechnutí a nadechnutí, občerstvení

### 11.20 – 12.30 **Z U M B A s Lucíí**

Cvičení Zumba® je inspirované latinsko-americkými rytmy. Cvičení obsahuje tanec a fitness, kombinuje hudbu latinsko-americkou a mezinárodní. Budeme kombinovat rychlé a pomalé rytmy, které formují a posilují tělo a zároveň zvyšují srdeční frekvenci a kloubí tak s cíleným formováním postavy i kardio. Zumba® posiluje kardiovaskulární systém a maximalizuje díky principům aerobního a intervalového tréninku výdej kalorií. Taneční pohyby se skládají z kroků, které se každý snadno naučí a které zapojují jednotlivé partie těla (hýždě, nohy, paže, trup, břišní svaly atd.). Ale především je to radost a zábava opravdu pro každého.



### 12.30 – 12.45 **STREČINK s Evou**

12.45 – 13.00 **ukončení akce**

**Obě lekce jsou vhodné jak pro začátečníky (během lekce si mohou odpočinout), tak pro pokročilé a zdatné cvičence.**

---

Jednotlivé časy mohou být aktuálně upraveny.

---

**REZERVACE NUTNÁ** - počet BOSU omezen

Rezervace emailem: [tjsokoljahodnice@seznam.cz](mailto:tjsokoljahodnice@seznam.cz) či na pravidelných lekcích

---

**S sebou čistou sportovní obuv s nebarvící podrážkou, ručník, lahev s pitím, chuť ke cvičení a dobrou náladu.** Doporučujeme 1 triko na převléknutí a mikinu na závěrečný strečink.

Vstupné pro členy našeho sokola **Kč 90,-**, pro ostatní cvičence **Kč 150,-**

---

**NEVÁHEJTE – PŘIJĎTE - NAŠÍ ODMĚNOU JE VAŠE ÚČAST**

---

Kontakt: M.Kučerová 605 277 979

