

MUNI
U3V

SRDCE V KONDICI

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

ČTVRTEK 10.00 - 11.00

Termín: 26. 10. - 22. 2. 2024

Malá tělocvična Ekonomicko-správní fakulta (říjen - prosinec 2023)

Malá tělocvična Pod Hradem (leden - únor 2024)

Cena: 1 200 Kč (celkem 16 lekcí)

Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2023/2024.

Anotaci kurzu a pokyny platbě naleznete na druhé straně přihlášky.

V případě zájmu se přihlaste pomocí elektronické přihlášky nebo QR kódu.



U3V@RECT.MUNI.CZ, 549 49 8141

ELEKTRONICKÁ
PŘIHLÁŠKA

KONDIČNÍ PROGRAM NA KARDIO PŘÍSTROJÍCH

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

Anotace:

V rámci tohoto cvičení si vyzkoušíte různé kardio přístroje jako je:

- běžecký trenažér (simulace běžeckého pohybu + regulace zátěže)
- crossový trenažér (zapojení celého pohybového aparátu)
- stepper (simulace chůze do schodů- výrazné zapojení dolních končetin)
- cyklistický trenažér (vytrvalostní trénink bez zatížení kloubního aparátu)
- veslařský trenažér (vytrvalostní trénink zaměřený na horní polovinu těla)

Kardio zátěž na přístrojích bude doplněna posilováním břišních svalů, paží a svalů zádových a využitím dalších pomůcek. Při cvičení budeme využívat váhy vlastního těla i cvičebních pomůcek, a to jak klasických tak nejnovějších trendů z oblasti kondičního tréninku.

Na závěr lekce nebude chybět strečink a relaxace.

V měsících leden a únor bude cvičení přesunuto do tělocvičny Pod Hradem, kde bude kurz pokračovat kondičním programem v tělocvičně.

Pokyny k platbě:

Je-li to možné, zvolte prosím platbu bankovním převodem. Platební údaje obdržíte ve formě faktury nejpozději týden od podání přihlášky. Poplatek za kurz prosím uhradte co nejdříve, bez ohledu na splatnost faktury nejpozději týden před zahájením kurzu.

MASARYKOVA UNIVERZITA
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

u3v@rect.muni.cz | 549 49 8141 | u3v.muni.cz

Úřední hodiny: Po, St: 9:00 – 11:00 hod.; Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.