Posilování

**Vyučující:** Mgr. Klára Kovaříková, Ph.D.

**Rozsah:** 0/1, Z, 1 kr.

**Rozvrh:** úterý 18:30-19:30; 19:30-21:30 (19:30-20:30 posilovna, 20:30-21:30 sauna)

**Místo výuky: posilovna SCUK**

Hodiny posilování jsou určeny pro všechny zájemce, bez ohledu na stávající fyzickou kondici. K dispozici je vzorek posilovacích strojů, které můžete nalézt v tradičních posilovnách. Taktéž kardio zóna je dobře vybavena stacionárními koly, běhacími pásy, eliptickým a schodovým trenažerem a veslařským ergometrem.

V hodině se můžete seznámit s různými způsoby posilování, s posilováním vlastní vahou těla a posilováním středu těla (Core). Pro zájemce je možné vytvořit speciální posilovací program, individuální trénink.

Do hodin je nutné mít s sebou čistou pevnou obuv (přezouvá se u vchodu do posilovny), čistý ručník, vodu a prostěradlo do sauny.

Po cvičení v posilovně následuje jako regenerace hodina v sauně (není povinná, je pouze pro zájemce - nutné mít s sebou velkou osušku a prostěradlo!!!).