Kondiční cvičení, posilování

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

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

**Rozvrh:  čtvrtek** 9:30-10:30

**Místo výuky:  tělocvična A2 SCUK**

Lekce kondičního cvičení a posilování jsou zaměřeny na rozvoj aerobní vytrvalosti a síly. Velká část lekce je věnována rychlému cvičení s hudbou – základní kroky se opakují a skládají dohromady v sestavu. Pro aerobní cvičení se využívá hodně step a bosu, ale můžou být i jiné druhy cvičení. Další část lekce je zaměřena na posilování a zpevnění celého těla, především oslabených svalů, zlepšení držení těla a formování postavy. Součástí lekce je závěrečné kompenzační cvičení.

V průběhu semestru se v lekcích střídá step (z velké části), aerobik, bosu, různé druhy náčiní, např. TRX, posilovací gumy, těžké tyče, válce, balanční pomůcky atd., ale může být i kruhový trénink nebo intervalový trénink. Hodiny je možné přizpůsobit požadavkům zájemců. Předchozí zkušenosti se cvičením nejsou nutné, vše se postupně metodicky učí v průběhu semestru, podmínkou je pouze chuť do cvičení, dobrá nálada a úsměv. Je vhodné nosit s sebou vodu na pití a ručník. Pevná obuv je žádoucí.