AEROBIK + POSILOVÁNÍ

Vedoucí: Alena Jelínková (jelinkova@novyporg.cz)





Aerobik je forma vytrvalostního cvičení při hudbě.

Cílem cvičení je trénink oběhového a dýchacího systému, rozvoj pohybové koordinace, svalové vytrvalosti a odstraňování svalových disbalancí.

Cvičební blok se skládá z 5 částí:

1. Zahřátí/Warm up - příprava organismu na zátěž
2. Aerobní blok – výuka choreografie
3. Kondiční cvičení - posilování vestoje s vlastním tělem, případně využití náčiní (expandery, činky), posilování problematických svalových skupin vleže
4. Strečink – protažení, dechové a relaxační cvičení

Termín: středa 7:20 – 8:20

Místo: E106 - zrcadlový sál

