

# SKUPINOVÉ LEKCE – ROZVRH HODIN PLATNÝ OD 11. 2. 2019

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE	
DOPoledNE	7:00-8:00		posilovna 7:00 <b>WAKE UP BODY</b> Pokšteřil	velký sál 7:00 <b>TOTAL BODY &amp; STRETCHING</b> Pokšteřil				
	8:00-9:00		posilovna 8:00 <b>GYM MACHINE</b> Pokšteřil	velký sál 8:00 <b>X-MAN</b> Pokšteřil	posilovna 8:00 <b>PFW</b> Pokšteřil			
	9:00-10:00	posilovna 9:00 <b>BODY POWER</b> Pokšteřil	velký sál 9:00 <b>STEEL MAN</b> Pokšteřil	velký sál 9:00 <b>STEEL MAN</b> Pokšteřil	posilovna 9:00 <b>BODY SHAPE AND STRETCH</b> Lederová	velký sál 9:00 <b>BE FIT</b> Lederová		
	10:00-11:00	posilovna 10:00 <b>CORE ON TYRE</b> Pokšteřil					velký sál 10:30 <b>WEEKEND MASTER</b> Tým	
	11:00-12:00		posilovna 11:00 <b>SOKOLSKÁ VŠESTRANNOŠT</b> Pokšteřil			posilovna 10:00 <b>FYZIO FITNESS</b> Pokšteřil	velký sál 10:00 <b>SOKOLSKÁ VŠESTRANNOŠT</b> Tým	
ODPOledNE	15:00-16:00							
	16:00-17:00							
	17:00-18:00	posilovna 17:00 <b>HiitCore Training</b> Ceterová						
	18:00-19:00			velký sál 18:30 <b>BE FIT</b> Holly		velký sál 18:00 <b>CARDIO CIRCLE TRAINING</b> Tým	posilovna 18:00 <b>WEEKEND MASTER</b> Tým	posilovna 18:15 <b>PROBLEM ZONES</b> Tým
	19:00-20:00	posilovna 19:00 <b>FITBOX</b> Ceterová	velký sál 19:30 <b>CROSS-X</b> Holly	velký sál 19:30 <b>CROSS-X</b> Holly	posilovna 19:00 <b>FITBOX</b> Ceterová			
	20:00-21:00	posilovna 20:00 <b>BE FIT</b> Ceterová	velký sál 20:00-20:30 <b>SÍLA a strečink</b> Lederová		posilovna 20:00 <b>BE FIT</b> Ceterová			
	21:00-22:00							



POSILOVACÍ LEKCE



DYNAMICKÉ LEKCE



RELAXAČNÍ LEKCE



NOVINKA



ZÁŠKOK

## BE FIT

Kruhový trénink pro celé tělo. Kurz pro zlepšení fyzické kondice, zbavení podkožního tuku, zvětšení flexibility, zpevnění svalového korzetu, zlepšení kardiovaskulární aktivity, zlepšení nervosvalové koordinace. Během lekce si vyzkoušíte Kranking, TRX, Bosu, Spinner, Stepy, Boxovací pytel a mnoho dalších aktivit.

## BODY POWER

Tato skupinová lekce je zaměřena na spojení těžkého silového tréninku celého těla se střídáním vysoce intenzivních kardio okruhů s cílem udržení tepové frekvence na vysoké úrovni spolu s velkým silovým zatížením organismu. Hodina navodí maximální prokrvení celého organismu a nastartuje spalování tuku na několik hodin po tréninku.

## BODY SHAPE&STRETCHING

Tato lekce se zaměřuje převážně na tvarování těla a svalstva v oblasti břicha, stehen, hýždí a zad. To vše za pomoci cvičebních pomůcek nebo vlastní váhy těla. Velká pozornost se věnuje stretchingu celého těla, který je dost opomíjen. Dále se zaměřuje na rozvoj kondice a spalování tuků a kalorií. Docílíte tak rychlých a efektivních výsledků.

## CORE ON TYRE

Hodina klade velký důraz na procvičení celého těla s použitím váhy vlastního těla a s využitím široké škály fyzioterapeutických cviků přizpůsobených pro fitness.

## CROSS-X

Je vysoce intenzivní lekce využívající kombinaci funkčních cviků vycházejících z přirozených pohybů lidského těla zaměřující se na rozvoj kondice, síly, výbušnosti, koordinace, výdrže, rychlosti, pružnosti a to všechno ve vysokém nasazení. V této skupinové lekci čekáte dřinu, ale hlavně radost ze snahy být lepším. Cross-X Vás posune do jiné úrovně.

## GYM MACHINE

Tato hodina vychází z nutnosti silového procvičení jednotlivých svalových skupin pomocí izolovaného cvičení na strojích Technogym s využitím unikátního stroje kinesis, který umožní silové cvičení ve 3D pohybu. Hodina slouží jako ideální doplněk k vysoko intenzivním lekcím X-MAN a STEEL MAN, které jsou zaměřeny na masivní zvyšování kondice a cvičení s celým tělem jako celkem. Cvičení posílí jednotlivé oslabené svalové skupiny, které tvoří slabý článek při cvičení s celým tělem. Hodina je vhodná i pro ty, kteří potřebují odstranit specifické svalové potíže vzniklé při jednostranných sportovních aktivitách typu golfo, tenisu atd.

## FITBOX

Na této hodině zažijete 3 fáze.

1. Cítím se dobře
  2. Ještě můžu
  3. Už vůbec nemůžu
- A právě 3. fáze hodina začíná. Objevte v sobě své skryté možnosti.

## FYZIO FITNESS

Hodina klade velký důraz na procvičení celého těla s použitím váhy vlastního těla a využitím široké škály fyzioterapeutických cviků přizpůsobených pro fitness.

## KONDIČNÍ BOX

Hodina je zaměřena na zvyšování kondice a koordinace pohybu pomocí základních úderových technik z boxu a kickboxu. Zvyšuje vytrvalost a napomáhá ke zlepšení funkce oběhového systému. Tyto tréninky mají kladný vliv na zvládnutí stresových situací a celkové zlepšení nálady.

## PROBLEM ZONES

Cvičení se zaměřuje, jak už název napovídá, na ty partie těla, kde se nejčastěji ukládají tuky a kde tělo ochabuje. Zbavte se těchto partií a posilte je.

## PFW

Tato lekce je zaměřena na přípravu těla pro sportovní aktivity během víkendu. Snaží se předejít přetížení organismu danou aktivitou a zlepšení vytrvalosti. Aneb sportem ku zdraví!

## SÍLA STŘEDU TĚLA

Na lekci se naučíte správně zapojit hluboké svaly břišní pomocí bráničního dýchání a dozvíte se tak, jak lze kvalitně a efektivně aktivovat tělesné jádro. Naučíte se také uvolňovat a protahovat zkrácené svalstvo a vnímat každý svůj pohyb. Tato lekce je určena pro lidi, kteří by se rádi dozvěděli, jak správně posilovat břišní svalstvo a také pro lidi, kteří trpí například bolestí zad.

## SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST

Jedná se o všetranné cvičení s důrazem na rozvoj všeobecných pohybových zdatností. U každého cviku se klade důraz na zapojení všech svalových skupin jako prevenci proti vzniku svalových dysbalancí.

## STEEL MAN TRAINING COURSE

přinášíme Vám nový tréninkový kurz určený pouze pro muže. Kurz probíhá ve dvou termínech vždy v úterý a čtvrtek od 9.00 ve velkém sále. Úterní hodina je zaměřena více na posilování s váhou vlastního těla, na rozvíjení svalové koordinace. Při této hodině využijete tyto pomůcky: váhu vlastního těla, bosu, expandéry, jednoruční činky, bulharské vaky, boxerské lapy, overbally. Hodina je více zaměřena na posílení tzv. CORE tedy jádra těla. K tomuto jádru jsou řazeny svaly hlubokého stabilizačního systému, tedy svaly, které nejsou na povrchu a nejsou vidět. I proto bývají často opomíjeny. Přitom se jedná o svaly, které primárně určují držení těla a jejich posilování je pro správné držení páteře nezbytné. Do jádra tedy patří hluboké zádové svaly, svaly pánevního dna, břišní svaly a bránice. Ve všech případech se jedná o zdravotně podstatné svaly. Stabilizační systém je přímo

spojen se schopností těla zachovávat rovnováhu, je napojen na rovnovážné centrum.

## TOTAL BODY & STRETCHING

Hodina Total body & stretch je zaměřena na masivní nabuzení metabolismu a následné spalování tuků. V prvních 30 minutách Vás čeká vysoce intenzivní cvičení. Je to účinný nástroj k podpoře růstu svalové hmoty, kardiovaskulárního systému a redukce váhy i přesto, že zabere pouze krátký čas. V druhé části Vás čeká 30 minutový stretching. Svaly se tak rychle uvolní a zachovají si svou flexibilitu. Druhým důležitým důvodem je regenerace. Důkladným protažením můžeme tuto proceduru významně urychlit. Regenerace je proto po strečinku rychlejší a kvalitnější.

## WAKE UP BODY

Hodina je koncipována jako vysoce intenzivní kruhový trénink především s využitím váhy vlastního těla s minimálním použitím cvičebních pomůcek a velkých vah. Důraz je kladen na zvýšení funkčnosti těla jako celku, zlepšení kloubní pohyblivosti, zlepšení koordinace a výkonnosti těla. Hodina je určena především pro ty, kteří chtějí po ránu probudit tělo přirozenou formou pohybu a zlepšit jeho výkonnost v každodenních situacích.

## WEEKNED MASTER

Tato dynamická lekce zvýší fyzickou kondici,lepší koordinaci těla a vede k formování postavy. Hodina je výjimečná svou různorodostí. Pokaždé vede hodinu jiný trenér, ale budete se vždy bavit a protáhnete si celé tělo.

## X-MAN

Dynamický a zábavný trénink pro celé tělo. Při pravidelné návštěvě této lekce docílíte zlepšení fyzické kondice, zbavení podkožního tuku a zlepšení koordinace celého těla. Během tréninku si vyzkoušíte netradiční pomůcky, u kterých by Vás ani nenapadlo, jak mohou být užitečné

(např.rudl, pneumatika od traktoru, železná palice, mediáne ball a mnoho dalších). Při kombinaci s bratrskou skupinovou lekcí STEEL MAN se z Vás stane více než jen „OCELOVÝ MUŽ“

## HIITCORE TRAINING

Chceš spalovat a zpevňovat a to vše v jedné hodině? Tak tato lekce je určená právě tobě. Toto cvičení zahrnuje propojení hiit tréninku – vysoce intenzivní intervalový trénink s core tréninkem - posílení a zpevnění středu těla. Zvládnou to všichni, jen je potřeba chtít!

## SÍLA A STREČINK

Lekce trvá 30 minut, kdy prvních 15 minut se komplexněji zaměřujeme na posilování břišního svalstva a zbylých 15 minut se snažíme uvolňovat a zároveň posilovat zádové svalstvo. Tato lekce je určena pro pokročilé i začátečníky. Lekci doporučujeme všem, kteří trpí bolestí zad a rádi by jí odbourali a zároveň se příjemně protáhli.

## JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Zdravá páteř znamená zdravé tělo. Lekce je zaměřena především na posílení a protažení zádových a břišních svalů. Zároveň je určena těm, kteří hledají zklidnění a relaxaci pro své tělo a mysl, a to všech věkových kategorií.