

Nový cvičební program pro osoby s RS:

## Kombinovaný kruhový trénink zaměřený na redukci váhy

Od ledna 2018 nabízíme 3-měsíční tréninkový program: kombinovaný kruhový trénink zaměřený na hubnutí a tvarování postavy. V kruhovém tréninku budeme kombinovat aerobní cvičení na strojích (pás, veslo, rotoped, eliptický trenažér..) a posilování břišních a hýžd'ových svalů. Cvičení bude probíhat 2krát týdně v odpoledních hodinách (pondělí, čtvrtek). Tréninkový program má charakter studie, proto je nezbytná pravidelná účast. Na začátku a na konci tréninkového programu absolvujete vyšetření fyzioterapeutem.

Program je vhodný zejména pro osoby, které chtějí v rámci novoročních předsevzetí snižovat svou váhu, ale i pro ty, kteří jenom chtějí zpevnit své tělo a zlepšit svou kondici (aby byli méně unavení apod.). Předchozí zkušenosti se cvičením nejsou podmínkou ani překážkou ☺. Cvičební program je vhodný pro ženy i pro muže.

Cvičební program bude probíhat v tělocvičně Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze ve Viničné ul.č 9.

Zájemci hlase se na email: [novotna.klara.k@gmail.com](mailto:novotna.klara.k@gmail.com)

