

Bosu

Lektor: Eva Šťastná

Kód předmětu: ZKF 211

Cvičení na bosu rozvíjí svalovou sílu, aerobní vytrvalost, rovnováhu a koordinaci. Pravidelným cvičením se zlepšuje držení těla a zpevňují se svaly celého těla.

Lekce s využitím balanční pomůcky BOSU začíná aerobním zahřátím, následuje série posilovacích a balančních cviků zaměřených na střed těla v kombinaci s dynamickými cviky vhodnými ke spalování tuků a zvýšení kondice.

Cvičení je vhodné pro každého bez ohledu na věk, pohlaví nebo zdatnost.

Místo konání

Cvičební sál IB307

Vysoká škola ekonomická – nám. W. Churchilla č. 4, Praha 3 – Žižkov, [mapa](#)

