Rektorský sportovní den UHK

Cvičení na velkých míčích

.

KDE: Budova H - Flošna tělocvična – KTVS PdF

ČASOVÝ HARMONOGRAM: 13:15 hod.

VYBAVENÍ: Sportovní oblečení a obutí do tělocvičny, pití.

KDO SE MŮŽE ZÚČASTNIT: 5 – 15 zájemců z řad studentů, zaměstnanců

STARTOVNÉ: žádné

PŘIHLÁŠKY: https://sport.uhk.cz/rsd2016

Cvičení na velkých míčích přináší pozitivní účinky při:

- ovlivňování svalového tonu (relaxace);
- ovlivnění svalové síly (posilování);
- ovlivnění zkrácených svalů (protahování);
- ovlivnění kloubní pohyblivosti (mobilizace páteře);
- tréninku koordinace a rovnovážných reakcí;
- ovlivnění držení těla;
- ovlivnění respiračního systému;
- prevenci (kompenzace jednostranné zátěže).

ORGANIZÁTOR: Katedra tělesné výchovy a sportu PdF UHK - Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.(dana.feltlova@uhk.cz)