
Posilovna

Zpráva z posilovny v rámci Rektorského sportovního dne 2023

Programu v posilovně dne 10. května 2023 se zúčastnilo 55 sportovců z řad zaměstnanců a studentů Univerzity Karlovy. Program v posilovně byl rozdělen na tři části:

První část programu byla zaměřena na posilovací trénink začátečníků. Zájemci se seznámili s principy posilování, se základními cviky k procvičení celého těla, se skladbou tréninkové jednotky. Lekce se zúčastnilo 15 sportovců.

V druhé části programu se zájemci seznámili se zásobníkem cviků zaměřených na posílení kloubní kondice a hlubokého stabilizačního systému. Všechny doporučené cviky si pak prakticky vyzkoušely. Této lekce se zúčastnilo 15 sportovců. Poslední část programu byla určena pro volné posilování, kdy si každý mohl přijít zacvičit sám. Této části se zúčastnilo nejvíce studentů.

Marek Paulík

KTV MFF