
Posilovna

Zpráva z posilovny v rámci Rektorského sportovního dne 2022

Programu v posilovně dne 11. 5. 2022 se zúčastnilo cca 50 sportovců z řad zaměstnanců a studentů Univerzity Karlovy.

Program v posilovně byl rozdělen na tři části:

1. 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 a vše si dále prakticky vyzkoušeli. Lekce se zúčastnilo 12 sportovců.
2. 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 sami vyzkoušely. Této lekce se zúčastnilo 18 sportovců.
3. 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