

Flowin



GPS: 50°33'16.911"N, 14°7'35.474"E

Datum konání: 03.09.2020 - 31.05.2021, každé čtvrtek

Začátek: 18:00

Konec: 18:50

Vzdálenost od centra: 2.32 km

Bod zájmu: Sport

Web: sokol-pokratice.webn...

E-mail: kacavybiral@gmail.co

Telefon: +420603874825

Adresa: Pokratická, 412 01 Litoměřice, Česká republika

Zdroj: www.kamvltm.cz/

FLOWIN - nutná rezervace místa ! tel 603 874 825, možno i přes FB - cena 60,- Kč
FLOWIN : cvičení na speciálních podložkách a desce o rozměrech 100x140 cm využívající tření vznikající pohybem podložek po desce (frikční trénink) lekce se skládá z kratšího zahřátí (5 - 10 minut), následuje sled několika cviků (max. 10), které se v sériích opakují, a

závěrečné protažení jedná se o silový trénink využívající váhu vlastního těla s minimálním zatížením kloubů, který zlepšuje stabilitu, mobilitu, flexibilitu, kontrolu a koordinaci pohybu, ale také výkonnost a správné držení těla, rozvíjí sílu, rychlost a dynamiku neobsahuje žádné choreografie, hudební doprovod tvoří jen lehkou kulisu (necvičí se do hudby) CO S SEBOU? cvičení je vhodnější absolvovat bez bot (pokud budete cvičit obutí, je třeba kvalitní sportovní obuv), ručník, pití, na sebe jakékoli pohodlné sportovní oblečení (ideálně se schovanými koleny - kalhoty min. délky pod kolena), v chladnějším počasí případně mikinu na protahovací část PRO KOHO JE CVIČENÍ VHODNÉ? pro všechny věkové kategorie (osoby se zdravotními problémy by měly vhodnost cvičení konzultovat s lékařem); na svá případná omezení upozorněte cvičitele před začátkem lekce!; vhodné i pro muže lekce Flowinu jsou náročné na správné držení těla a provedení cviků, ale výsledky cvičení budou zaslouženou odměnou Více zde: <http://sokol-pokratice.webnode.cz/products/flowin/>