

# BOSU

**GARANT:** Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

**Popis:** Jedná se o skupinové cvičení na speciálních balančních „půlmíčích“, které mají jednu stranu balanční a na druhé straně mají pevnou stabilní plochu. Ve cvičení se různě kombinují obě strany (z toho název BOSU = „Both Sides Up“) Originální BOSU balanční podložka byla prvně představena odborníky z NASA a stala se oceňovanou a funkční pomůckou v kondičním tréninku začátečníků i výkonnostních sportovců. Využívá se v posilování i v rehabilitaci, protože dokáže účinně aktivovat hluboké svaly pro správné držení těla. Lekce kombinuje dynamické a posilovací pasáže s koordinačními a balančními prvky pro efektivní stabilizaci středu a správné držení těla.

**Den v týdnu:** ÚTERÝ  
**Čas:** 19:10 – 20:10  
Termín od – do: 24. 9. – 17. 12. 2024

**Místo konání:** Squash centrum Třebeš  
[www.squashhk.cz](http://www.squashhk.cz)  
Kapacita: 10  
**Cena:** 1080 Kč/semestr  
Platba: První hodina na místě – pouze **HOTOVĚ**

S sebou: vhodnou sálovou obuv do tělocvičny s čistou podrážkou!! sportovní oblečení, pití, ručník.

**Přihlášky:** <https://stag.uhk.cz>

**Požadavek k zápočtu:** max. 2 absence.

**POZOR - čtěte!!! Místo máte najisto rezervované až po zaplacení kurzovného!!** Platba na recepci Squash centra bude možná 15 minut před zahajovací lekcí. Prosím vezměte na vědomí, že pokud na první lekci bez omluvy (stačí emailem na [dagmar.hrusova@uhk.cz](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz)) nepřijdete, může být Vaše místo nabídnuto a obsazeno jiným zájemcem. Opatření je z důvodu opakovaných problémů, kdy se stávalo se, že se studenti přihlásili na termín cvičení, následně zjistili, že se jim termín nehodí do rozvrhu, ale ani nepřišli na lekci, ani se neodhlásili ze STAGu (nebo pozdě), a místo tak zůstalo zablokované... a i když se dalším zájemcům aktivita ve STAGu zobrazovala jako obsazená, místa byla nakonec zbytečně volná a nevyužitá.

Samozřejmě, že pokud nemůžete na první trénink z nějakého důvodu přijít a zašlete mi tuto informaci emailem, budu Vám místo do dalšího týdne rezervovat. Děkuji za pochopení. D. Hrušová

Případné dotazy na: [dagmar.hrusova@uhk.cz](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz)