

TRX

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: TRX je závěsný posilovací systém složený ze dvou popruhů, dokáže efektivně aktivovat více svalových skupin a podpořit svalovou koordinaci i sílu. Cvičení na TRX je určeno pro úplné začátečníky i výkonnostní sportovce, ve skupinové lekci s instruktorem lze cviky snadno modifikovat a individuálně nastavit – zátěž se upravuje nastavením polohy těla. Cvičí se s vlastní vahou těla a TRX pomáhá vybudovat silný a stabilní střed těla („core“), při správném provedení dochází k aktivaci hlubokých svalů. Cvičení je velmi oblíbené pro všechny úrovně, snadno si ho po zacvičení můžete pořídit i pro domácí cvičení (lze upevnit např. do dveří).

Den v týdnu: PONDĚLÍ
Čas: 19:00 – 20:00
Termín od – do: 10. 2. – 5. 5. 2025

Místo konání: Squash centrum Třebeš
www.squashhk.cz
Kapacita: 8
Cena: 1080 Kč/semestr
Platba: První hodina na místě – pouze **HOTOVĚ**

S sebou: 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) 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:)

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz

Dear,

Yes, to get credits for the POHA physical activity, and it is necessary to participate in both weekends – with Mr. Chaloupský and me.

Yes, I can count on you, but the reservation is certain only after payment of a deposit of 1000 CZK. It is necessary to come to me personally to explain the organizational details and the content of the course. **Please come to my office during the first two weeks of the semester** - I have consultation hours on Tuesdays and Thursdays 10:00 - 11:00.

My office: FIM, Department of leisure and tourism – door number 412 (last floor)

Other possible times to be contacted - applies to organizational matters for POHA in the first 2 weeks of the semester (deposits for POHA weekends, information on courses, consultations on fitness-gym) Please write me a notification email in advance:

TUE 12:00 – 13:00, WED 11:30 – 12:30, THU 8:00 – 12:00, FRI 8:00 – 11:00

But one more thing - please, before you pay and enroll, I have to give you some details. It is the special sport course. And the programme is demanding accordingly – Friday evening – short trip (about 1 - 2 hours in the terraining), Saturday is the main programme: about 20 – 23 km of walking in the terrain + 10 km of riding scooter, Sunday: about 3 hours of walking in the terrain). You should be sure that it is alright for you and some experience with riding scooter or bike (not the electric one 😊) is needed.

Best regards,

Dagmar

Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Department of Leisure and Tourism

Phone: +420493 332 335

Email: dagmar.hrusova@uhk.cz



Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu

Faculty of Informatics and Management

University of Hradec Králové

Rokitanského 62

500 03 Hradec Králové

www.uhk.cz



But one more thing - please, before you pay and enroll, I have to give you some details. It is the special sport course. And the programme is demanding accordingly – Friday evening – short trip (about 1 - 2 hours in the terrain), Saturday is the main programme: about 20 – 23 km of walking in the terrain + 10 km of riding scooter, Sunday: about 3 hours of walking in the terrain). You should be sure that it is alright for you and some experience with riding scooter or bike (not the electric one 😊) is needed.

See you on Tuesday.

Dagmar