

## Pozvánka do cvičení žen

Pravidelně, vždy dvakrát týdně v pondělí a ve středu od 19:00 do 20:00 hodin probíhá v sále Kulturního domu ve Slavkově cvičení žen. V současné době navštěvuje cvičení 35 žen nejen za Slavkova, ale i z okolních obcí: Bílavská, Brusného, Bystřice p. H., Chomýže a Rusavy.

Cvičení je zaměřeno na cílené posilování, cvičení na overballu, stretching, Pilates, cvičení s opornou židlí, balanční cvičení. Cílem je zpevnění celého těla, posílení svalů a zvýšení celkové kloubní hybnosti. Pravidelným cvičením se rovněž zpevňují břišní a zádové svaly, které mají tendenci ochabovat.

Cvičení zvládnou opravdu všichni bez rozdílu věku, navíc začít se dá kdykoliv, stačí mít chuť a motivaci.

Pokud se chcete v dnešní uspěchané době na chvíli zastavit a nabrat novou sílu a energii, neváhejte a přijďte mezi nás. Budeme se těšit !!!

Za „cvičící ženy“

Hanka Krejcarová

### Vysvětlení základních pojmů:

**Overball** je malý míč od průměru 26 cm, který nám pomáhá při nácvičku správného držení těla. Při cvičení na overballu posilujeme posturální funkce a ovlivňujeme hluboké svaly uvnitř těla. Zároveň cvičíme koordinaci a rovnováhu.





## **Pilates**

Tento cvičební systém vede k posílení a protažení svalů celého těla a snaží se přitom využít vyvážené spolupráce těla a mysli. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává zádové, břišní a hýžďové svalstvo svaly jako základ správného držení těla.



## Stretching

Stretching - protahování je jednoduchá a účinná metoda zvyšující celkovou hybnost i kloubní mobilitu. Zlepšuje prokrvení svalů a látkovou výměnu. Účinek stretchingu je okamžitý - uvolnění svalového napětí, a dlouhodobý - celkové prodloužení svalu a obnovení plného rozsahu pohybu v kloubech.

