

Sport pro všechny

Cvičení probíhá v Sokolovně u nádraží a máme dětské a ženské složky. Všechny hodiny jsou pod vedením proškolených cvičitelů a cvičitelek s mnohaletou praxí.

Cvičení rodičů a dětí je pro nejmenší cvičence od 2 do 4 (až 5) let v doprovodu rodičů. Na hodině mají děti i rodiče spoustu společných zážitků a pohybu, což příznivě ovlivňuje rozvoj dítěte. Hodiny začínají rozehřátím a pokračují rozcvíčkou a pak se jde na náradí, případně se cvičí s náčiním. Cvičení probíhá pod vedením cvičitelů, kteří dohlíží na správnost provedení cviku na náradí či s náčiním. Děti se naučí začlenit do kolektivu a postupně se zdokonalují ve svých sportovních výkonech. Děti se naučí správnému držení těla, ale i jeho uvolnění, překonávají drobné překážky a i si zatancujeme či cvičíme na říkanky.
Cvičitelky: Krista Baštová, Jitka Pokorná, Jana Velesová, Marie Trčková, Marcela Němcová

Cvičení předškolních dětí je pro věkovou kategorii od 4 let do cca 6 let (do první třídy)

Tato hodina je již bez účasti rodičů. Začíná se také zahřátím, následuje rozcvíčka a pak náradí a náčiní. V hlavní části cvičení si děti rozvíjí motoriku, učí se barvy, základům atletiky a gymnastiky, míčových her. Závěrem hodiny jsou rehabilitační cviky, hry či tanečky.

Cvičitelky: Marcela Němcová, Míla Bednářová, Blanka Čáповá, Jitka Zárubová, Jana Kubátová, Broňa Zavadilová, Zdena Čáповá, Zdena Mojžíšová

Dále je cvičení žáků a žákyň, tj. děti školního věku. I tady se začíná zahřátím, následuje rozcvíčka, kde se děti protáhnou a trochu posílí vlastní tělo a potom je náradí či náčiní. Děti rozvíjí své dovednosti z předškoláků a tak již krásně zvládnou sami kotrmelec a další gymnastické cviky. Závěr hodiny je určen většinou míčovým hrám.

Cvičitelé: Zdeněk Štěpánek, Míša Zárubová, Marie Trčková, Věra Šinkmajerová, Alena Kopecká, Jan Hanousek, Iva Fučíková

Dále u nás máme cvičení pro ženy a to velmi rozmanité.

Body & Mind – vede velmi zkušená cvičitelka Hanka Mandrysz. Při tomto cvičení se posiluje hluboký stabilizační systém páteře, hluboké břišní a zádové svaly, svaly bránice a pánevního dna.

P-class - probíhá pod vedením cvičitelky Renaty Dvořákové. Cvičení se řadí mezi druhy aerobiku. Jedná se o vytrvalostní silové cvičení zaměřené na posílení a formování ochablého svalstva, především na problematické partie jako jsou

břicho, hýždě a stehna. Cvičení je možné provádět s vlastní vahou těla anebo s použitím různých cvičebních pomůcek jako jsou např. overbally, gumičky, činky atd.

GYRO METODA - je nový cvičební systém, který využívá pohybu částí těla po kruhové dráze. Jako základního prvku k pohybu kloubů a současně protahuje, posiluje svaly s minimálním úsilím. Tato metoda působí v celém těle díky přirozeným pohybům páteře vpřed, vzad, vlevo, vpravo, rotacemi a kroužením. Jemně procvičuje klouby a svaly rytmicky vlnivým pohybem. Zvláštní pozornost je věnována dýchání, flexibilitě páteře, napětí a uvolnění těla. Cvičení vede Alena Kopecká

Kruhový trénink – Alena Kopecká má ještě tuto hodinu, kde se procvičuje, posiluje a pečuje o celé tělo za pomoci náčiní a občas i náradí. Začínáme zahřáním a pak se pustíme do cvičení, posilování - budeme postupně navyšovat náročnost cvičení.

Míče/kondiční cvičení – vede Jana Mateičková. Hodina je zaměřená na zvýšení kondice, posílení celého svalového aparátu, zlepšení rozsahu pohybu a ovlivnění balanční rovnováhy. Po zahřátí následuje jednoduchý aerobní blok, ze kterého přecházíme do posilovací části. Protážení na konci hodiny je samozřejmostí.

Více informací najdete na našich webových stránkách:

<http://www.cviceni-cakovice.estranky.cz/>

či na facebooku

<https://www.facebook.com/cviceni.cakovice/>

