

# EUROPEAN TAE BO®

## - live your life -



**European Tae Bo® (ETB®) je sportovní systém, který nabízí ženám a mužům všech věkových kategorií a mládeži od 14-ti let, komplexní pohybový program.**

- **2 druhy lekcí – lekce Tae Bo (ETB®) a Intro,**
- **trénink všech součástí lidské kondice: vytrvalost, svalová síla, koordinace, flexibilita,**
- **vhodné i pro úplné začátečníky bez pohybových zkušeností,**
- **100% zdravotní nezávadnost cvičení,**
- **100% záruka zlepšení fyzického i psychického zdraví.**

**ETB® není trend!!! ETB® rozvíjí přirozený cit pro tělo a pro pohyb. Otevřete oči ve světě fitness!**

**Naučte se cítit to, co je pro Vaše tělo přirozené, poznejte hranice svých schopností a pochopte jak sami sebe trénovat, abyste byli stále fit.**

**Správné držení těla, svalový tonus tak akorát, aby vám nevisel zadek, břicho a kůže na zadní straně paže. Ladné pohyby a vznošená chůze. To je výsledek efektivního tréninku.**

### Lekce Intro

European Tae Bo® se učí ve 2 typech lekcí. Intro slouží především k tréninku technik, ale také svalové síly a vytrvalosti. Po rozcvičení se trénují jednotlivé techniky a jejich kombinace vždy s ohledem na procvičované svalové skupiny a správnost provedení. Techniky se opakují vícekrát za sebou než v lekcích Tae Bo, proto dochází k intenzivnějšímu procvičování zatěžovaných svalových skupin. Důležitým faktorem mnohačetného opakování je také získání citu pro danou techniku a pro její správné provedení. Účelem není všechno „nějak“ odcvičit, ale zdokonalit své techniky, tak, aby bylo cvičení co nejučinnější. Lekce mohou navštěvovat jak úplní začátečníci, tak také tzv. „staré páky“, protože vždy je co vylepšovat, tak abychom získali maximální efekt cvičení s minimálním rizikem přetěžování pohybového systému.

Na závěr lekce Intro se opakují vždy procvičované techniky stejným principem jako v lekcích European Tae Bo®, následuje sklidnění a relaxace.

**Středa 19.00 – 20.00 Velký sál Katka**

### Lekce European Tae Bo® (ETB®)

Lekce European Tae Bo® je bezpochyby nejintenzivnějším cvičením, které je v současné době nabízeno na trhu fitness. Kombinací technik kopů a úderů dochází k efektivnímu procvičení svalstva celého těla, jak svalstva končetin, tak také svalstva trupového. Energetická spotřeba při cvičení může dosáhnout spotřeby energie srovnatelné s během na běžkách. Chcete-li tedy opravdu trénovat, zlepšit svoji fyzickou, vytvarovat problematické partie jako jsou hýždě, boky, břicho, stehna a paže, zhubnout či jen si dát do těla, nemůžete se splést, když navštívíte lekce European Tae Bo®.

Neobávejte se ale, že „vypustíte duši“. Každý si může intenzitu cvičení řídit sám. Neděláme žádné choreografie, tzn. Procvičujeme jednu techniku nebo kombinaci v tempu slow a potom double time a následuje další technika. Nemusíte ani přemýšlet co přijde, ani si pamatovat co jsme dělali. Soustředíte se pouze na tady a teď a na své tělo. Kdykoli cítíte, že toho máte dost, můžete si udělat přestávku, jít se napít a po chvíli se můžete opět přidat – nic Vám neuteče, vzpomínáte – neděláme žádnou choreografii. Pracujeme podle filosofie – Get te first place by your own – tedy vítěz sám nad sebou. Každý pracuje na hranici svých vlastních možností. Je to vlastně individuální trénink ve skupině, přičemž trenérem se stáváte Vy sami – není to skvělé, začít sám rozumět svému tělu? Poznávat co vlastně všechno dokáží a přitom si tempo postupu určovat sám? Ne cvičitel, ale Vy sami začínáte určovat tempo a intenzitu svého tréninku. A to není všechno. ETB® je naprosto převratným systémem na trhu komerčního fitness. Dokonce se můžete i Vy sami naučit kreativně pracovat v rámci vedené lekce – dostát tedy doslova tomu, co je napsáno výše. Informujte se, kdo jsou to CREATOŘI!

<b>Pondělí</b>	<b>19.00 – 20.00</b>	<b>Velký sál</b>	<b>Katka</b>
<b>Pátek</b>	<b>19.00 – 20.00</b>	<b>Velký sál</b>	<b>Katka</b>
<b>Neděle</b>	<b>20.00- 21.00</b>	<b>Velký sál</b>	<b>Lea</b>

**Katka Masopustová**  
**Lea Škanderová**

**Master Instruktor ETB®**  
**Advanced Instruktor ETB®**

