

EUROPEAN WEIGHTS®

a

EUROPEAN WEIGHTS

ADVANCED®

EWA®



***Build up your body
Imagine your muscle***

European Weights® Advanced – neboli EWA® je silově vytrvalostní trénink celého těla, který tvoří nadstavbu k 3 základním lekcím European Weights® ve kterých se klasickým split tréninkem (prsa/biceps, záda/triceps a ramena/nohy) během jednoho týdne procvičí celé tělo. Lekce EWA® rozvíjí kromě svalové síly a vytrvalosti také částečně kardiovaskulární vytrvalost a díky jinému principu sestavení lekce můžete očekávat výrazné zlepšení kondice.

European Weights® jsou převratným programem plnohodnotně nahrazujícím cvičení v posilovně. Při jedné lekci se procvičí vždy dvě svalové partie - cvičení je efektivnější. Pokud se Vám nechce samotné/mu do posilovny, můžete se přidat ke skupině.

European Weights® lekce (v červnu 2010)

Pondělí	20.00 – 21.00	záda/triceps
Úterý	20.00 – 21.00	EWA®
Čtvrtek	20.00 – 21.00	nohy/ramena
Neděle	20.00 – 21.00	prsa/biceps

S každým kalendářním měsícem se svalové partie posouvají v jednotlivých dnech dopředu. (červenec Po – prsa/biceps...)

EWA® je komplexní lekce při které procvičíme vždy prakticky celé tělo, účinným tréninkem střídání antagonistických svalových skupin s doplňkem vždy ještě jedné svalové partie. Jednotlivé cviky jsou z velké části také komplexními cviky, zahrnujícími vždy větší množství svalových skupin, tak, jak tomu nikdy nemůže být při cvičení na strojích. Tato ultimativní lekce probudí určitě k životu vaše stereotypním tréninkem otupělé svaly, které již prakticky nereagují na stále stejný trénink, který nevede ke zlepšování kondice.

Filosofie EWA® *Build up your body* opravdu vede k tomu, že Vaše tělo začne reagovat na nové tréninkové podněty a svaly se začnou formovat. Nejen však obyčejný nárůst svalové hmoty, ale i zpevnění celého těla díky zvýšení základního svalového napětí, zpevnění vazů a šlach a zbytnění kostí jsou důsledkem tohoto nového tréninkového konceptu.

Cvičení je vhodné pro muže i ženy prakticky všech generací. Dolní hranice pro silový trénink je 16 let, horní hranice není.

Trénink European Weights® působí v těchto oblastech:

- 1. Nárůst tělesné síly, obsahu a stavby svaloviny současně také nárůst svalové vytrvalosti.**
- 2. Zlepšení držení těla díky uvědomění si vadného držení těla s pomocí filosofie *Imagine your muscle*.**
- 3. Předávání znalostí v oblasti posilovacího tréninku, účastníci European Weights® získávají tyto znalosti jednoduchou a srozumitelnou formou od instruktora.**
- 4. Při lekcích EWA® díky novému konceptu a filosofii *Build up your body* i zpevnění šlach a vazů v okolí velkých kloubů a zvýšení hustoty kostní hmoty – prevence osteoporózy.**

Již dlouho cvičíte a stále Vaše tělo nevypadá tak, jak by jste si to představovali?

Máte pocit, že s Vaším tělem již nic zásadního nezmůžete?

Vyzkoušeli jste už všechna možná cvičení a stále se křivky Vašeho těla nemění?

European Weights® je nekompromisní silově vytrvalostní trénink. Svalstvo celého těla je trénováno vysokými počty opakování – nedochází tedy k nárůstu objemu svalu a jeho přílišnému zbytnění díky zadržování vody, tak jak tomu může být při klasickém silovém tréninku.

Při tréninku dochází ke zhuštění svalových vláken a k následné definici svalů. Redukce podkožního tuku je automatickým jevem, díky zvýšené spotřebě energie pracujícími svaly a to nejen při zátěži, ale i v klidu. Díky nárůstu svalové hmoty dochází i ke zrychlení klidového metabolismu. „Hubnete tedy i v klidu!“

European Weights® je zcela zdravotně nezávadný trénink. Správná technika a vnímání těla hraje rozhodující roli při tréninku. Při každé lekci se vždy trénují současně s končetinovými svaly také vzpřimovače páteře, svaly okolo pletence ramenního, úchopové svaly ruky a svalstvo břišní – tedy oblasti nejčastějších pohybových problémů z oslabení svalového systému a přetěžování systému kloubního.

European Weights® cvičíme s dřevěnými činkami, patentovanými právě pro tento sportovní systém. Trénink s činkami z přirozeného materiálu symbolizuje přirozenost tréninku. Navíc je vyloučeno riziko alergických reakcí na kov. Filosofie *Imagine your Muscle* dodává tomuto sportovnímu systému ducha o oživuje celý koncept se kterým se můžete snadno ztotožnit.

Cvičení je vhodné pro všechny zájemce, kteří chtějí formovat své tělo. Ať již máte zkušenosti se silovým tréninkem, nebo jste úplný začátečník, můžete toto cvičení vyzkoušet.

Ještě stále nevíte, jestli máte European Weights® vyzkoušet? Máte konkrétní dotazy?

Kontaktujte Katku Masopustovou na tel: 602 370 157, nebo na mailu taebo@tae-bo.cz, www.tae-bo.cz.

Instruktoři European Weights®:

Katka Masopustová
Hanka Doleželová
Zuzana Kotková

Advanced Instruktor Eu Weights®
Basic Instruktor Eu Weights®
Basic Instruktor Eu Weights®