

MAMA TABATA (intervalový trénink)

KAŽDOU STŘEDU: 18:00 - 19:00 hod.

v Mateřském centru Sedmíkraska Brno z.s., Oblá 51, Brno - Nový Lískovec

začínáme **4. 3. 2026**

Co nás čeká?

Jedná se o intervalový trénink s pevnou strukturou – 20 s. cvičení 1 cviku a 10 s. pauza, to vše při 8 opakováních na 4 minutovou písničku. TABATA je velmi efektivní způsob cvičení, protože rychle zlepšuje výkonnost a pozitivně působí na kardiovaskulární systém.

Výhodou TABATY je zapojení aerobního i anaerobního metabolismu.

My spolu ve skupině pojedeme v mírnějším tempu, se základními cviky, u kterých budeme trénovat techniku a zapojení svalstva. Budeme trénovat také mysl na určitou výdrž a společně si uijeme pauzy mezi cvičeními. Intenzitu a počet opakování si reguluje každá cvičenka sama dle své aktuální kondice.

Výhody cvičení tabaty: nový impuls pro svaly, zábavná forma cvičení plná motivace, soustředění se na výdrž a provedení cviku = „čistá hlava“, vyplavení endorfinů, rychlý nárůst kondice, cvičení s vlastní vahou a minimem cvičebních pomůcek, komplexní zpevnění celého těla, zrychlený metabolismus a spalování až 48 hodin po cvičení.

S sebou: vodu, kvalitní boty na cvičení, funkční cvičicí oblečení, příjemná mikina /deka na závěrečný relax. Prosím, nejíst těsně před cvičením.

Přihlášky a další informace na:

www.mcsedmíkraskabrno.cz,
e-mailu: mcsedmíkraska@volny.cz,
v MC Sedmíkraska na Oblé 51,
nebo na mob.: 773 907 909

Cena:

1. členská permanentka: 3.000 Kč
další členská permanentka: 2.550 Kč
nečlenská permanentka: 4.500 Kč

za tým MC Sedmíkraska se na Vás těší - Bc. Markéta Župka Šuráňová

V profesním životě soukromá dentální hygienistka, v osobním životě věčně nestíhající máma 2 malých dětí, v „minulém“ životě (rozuměj- životě před dětmi) aktivní žena, která se ve volném čase dostala do fitness světa. Absolvovala kurz Instruktor fitness u Fitness Institutu, kdy nabyté zkušenosti aplikovala nejen do svých tréninků, ale pomáhala i začínajícím cvičencům dostat se do formy.

V současné době se po troškách snaží dostat do přijatelné psychické i fyzické kondice a skloubit mateřství-profesi-sebepéči a každodenní (ne)obyčejné výzvy života.

„Zůstaň veselý, neboť pevnou zdí veselosti nemůže proniknout nic ničivého“
(Sri Chinmoy)

Provoz Mateřského centra Sedmíkraska Brno z. s. je dotován MPSV ČR, Jihomoravským krajem, Statutárním městem Brnem a Městskou částí Brno - Nový Lískovec. Děkujeme. Stejně tak děkujeme za poskytnutí daru společností Cardion a Activa a za podporu formou poskytování účetního software společností Vema.