

MAMA TABATA

(intervalový trénink)

KAŽDOU STŘEDU: 18:00 - 19:00 hod.

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

začínáme **23. 9. 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 cvičící oblečení, příjemná mikina /deka na závěrečný relax. Prosím, nejíst těsně před cvičením.

Přihlášky a další informace na:

www.mcsedmikraskabrno.cz,
e-mailu: mcsedmikraska@volny.cz,
v MC Sedmikráska 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 Sedmikráska 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)

