

AEROBIK

s Lenkou Velínskou

Videokazeta, kterou právě držíte v rukách, obsahuje ukázkou lekce klasického aerobiku splňující kritéria intenzivního tréninku zaměřeného kromě tréninku kardiovaskulárního a dýchacího systému a "spalování tuků" také na rozvoj koordinace, prostorové orientace a pohybové paměti.

Postupné učení základních kroků a jejich plynulé rozvíjení do koordinačně náročnějších vazeb umožní domácí cvičení i začátečnickům.

Pro instruktory je tato videokazeta metodickou pomůckou, která je seznámí s novými světovými trendy v oblasti stavby a učení symetrických a asymetrických bloků aerobiku.



Autorka videokazety Mgr. Lenka Velínská se téměř 10 let profesionálně věnuje instruktorské a trenérské činnosti v oblasti aerobiku určené běžné cvičící veřejnosti i závodním formám aerobiku a fitness.

Je absolventkou české i mezinárodní licence instruktorů aerobiku, absolvovala řadu dalších kurzů a specializovaných diplomů (Step, Bodystyling, Dance, Powerstretch diplom ad.), pravidelně se účastní zahraničních kongresů aerobiku a fitness (Itálie, Švédsko, Řecko, Německo). Své lekce prezentuje na víkendových akcích po celé České republice a na Slovensku, pravidelné hodiny vede v Brně.

Lenka Velínská je elitní školitelkou mezinárodní organizace FACE pro Českou republiku, jako metodička aerobiku spolupracuje s největší českou sportovní organizací Asociací sportu pro všechny, jako externí pedagog působí na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.
Mgr. Lenka Velínská, e-mail: l.velinska@volny.cz, Tel.: +420603444432.

Vyrobeno za podpory:



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



Fitness Blue Gym



Bez souhlasu nositelů autorských práv a práv výrobce je jakákoliv výroba kopií, půjčování, pronájem, veřejné provozování a rozhlasové či televizní šíření tohoto nosiče zakázáno.



AEROBIK
s Lenkou Velínskou



AEROBIK

s Lenkou Velínskou



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

POWER STEP AEROBIK s Lenkou Velínskou

Tato videokazeta spojuje dvě velmi oblíbené formy aerobních lekcí – step aerobik s posilovacím cvičením. Specifikem step aerobiku je vystupování na zvýšenou podložku – step, což vede k intenzivnímu zatěžování svalstva dolních končetin a hýždí. Další posilovací cviky jsou zaměřené opět na formování a zpevnování svalstva dolní poloviny těla a dále také na svaly horních končetin a zad; důkladně – staticky i dynamicky - je procvičeno rovněž břišní svalstvo. Videokazeta vás seznámí s prvky step aerobiku od základních po náročnější, ukáže možnosti spojení aerobního tréninku s posilovacím cvičením, instruktorům předvede správnou stavbu bloků, metodické postupy jejich učení, možnosti zvyšování intenzity podle stupně trénovanosti cvičenců a zásobník posilovacích prvků.



Autorka videokazety Mgr. Lenka Velínská se téměř 10 let profesionálně věnuje instruktorské a trenérské činnosti v oblasti aerobiku určené běžné cvičící veřejnosti i závodním formám aerobiku a fitness.

Je absolventkou české i mezinárodní licence instruktorů aerobiku, absolvovala řadu dalších kurzů a specializovaných diplomů (Step, Bodystyling, Dance, Powerstretch diplom ad.), pravidelně se účastní zahraničních kongresů aerobiku a fitness (Itálie, Švédsko, Recko, Německo). Své lekce prezentuje na víkendových akcích po celé České republice a na Slovensku, pravidelné hodiny vede v Brně.

Lenka Velínská je elitní školitelkou mezinárodní organizace FACE pro Českou republiku, jako metodička aerobiku spolupracuje s největší českou sportovní organizací Asociací sportu pro všechny, jako externí pedagog působí na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.
Mgr. Lenka Velínská, e-mail: l.velinska@volny.cz, Tel.: +420603444432.

Vyrobeno za podpory:



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



Fitness Blue Gym



Bez souhlasu nositelů autorských práv a práv výrobce je jakákoliv výroba kopií, půjčování, pronájem, veřejné provozování a rozhlasové či televizní šíření tohoto nosiče zakázáno.



POWER STEP
AEROBIK s Lenkou Velínskou



POWER STEP AEROBIK s Lenkou Velínskou



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

STREČINK

s Lenkou Velínskou

Videokazeta, kterou právě držíte v rukách, obsahuje několik sestav protahovacích, uvolňovacích a kompenzačních cviků pro svalstvo celého těla, zejména pro ty svalové skupiny, které jsou současným způsobem života nejvíce přetěžovány, například svaly zad a šíje.

Cílem cvičení je odstraňování svalových dysbalancí a prevence jejich vzniku – svalové dysbalance jsou rehabilitačními pracovníky a lékaři označovány jako hlavní příčina velké části nemocí pohybového aparátu, bolestí zad, kloubů apod. a jsou bohužel v dnešní populaci značně rozšířeny vlivem nedostatku pohybu nebo naopak přetížením jednostrannou zátěží. Videokazeta strečinku má širokou možnost použití, např. pro domácí cvičení bez velké prostorové náročnosti nebo pro instruktory aerobiku, trenéry ve fitness centrech, učitele tělesné výchovy apod. jako zásobník protahovacích a uvolňovacích cviků v různých polohách a v různých variantách obtížnosti.



Autorka videokazety Mgr. Lenka Velínská se téměř 10 let profesionálně věnuje instruktorské a trenérské činnosti v oblasti aerobiku určené běžné cvičící veřejnosti i závodním formám aerobiku a fitness. Je absolventkou české i mezinárodní licence instruktora aerobiku, absolvovala řadu dalších kurzů a specializovaných diplomů (Step, Bodystyling, Dance, Powerstretch diplom ad.), pravidelně se účastní zahraničních kongresů aerobiku a fitness (Itálie, Švédsko, Rakousko, Německo). Své lekce prezentuje na víkendových akcích po celé České republice a na Slovensku, pravidelné hodiny vede v Brně.

Lenka Velínská je elitní školitelkou mezinárodní organizace FACE pro Českou republiku, jako metodička aerobiku spolupracuje s největší českou sportovní organizací Asociací sportu pro všechny, jako externí pedagog působí na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.
Mgr. Lenka Velínská, e-mail: l.velinska@volny.cz, Tel.: +420603444432.

Vyrobena za podpory:



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



Fitness Blue Gym



Bez souhlasu nositelů autorských práv a práv výrobce je jakákoliv výroba kopií, půjčování, pronájem, veřejné provozování a rozhlasové či televizní šíření tohoto nosiče zakázáno.



STREČINK
s Lenkou Velínskou



STREČINK

s Lenkou Velínskou



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY