

Katka Masopustová představuje exkluzivně na nový sportovní a školící systém

European Tae Bo® 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 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.

Lekce Intro

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 co nejvíce zdokonalit své techniky.

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 Tae Bo, následuje zklidnění a relaxace.

LEKCE INTRO JE:

- trénink svalové síly a vytrvalosti
 - trénink technik kopů a úderů
 - intenzivní cvičení
- vhodné pro začátečníky i pro „staré páky“
 - cvičení ke zlepšení držení těla
- cvičení k procvičení problematických partií
 - 100% zdravotně nezávadné
- trénink, který můžete vždy přizpůsobit svým schopnostem

LEKCE INTRO NENÍ:

- trénink, kde se nezpotíte
 - cvičení nízké intenzity
 - jen pro začátečníky
 - cvičení při kterém se můžete zranit
- samoučelné kopání nohama do vzduchu
 - bezduché plácání rukama do vzduchu
 - trénink, který nezvládnete

Lekce Tae Bo

Lekce 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 spotřebě 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 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 the first place by your own – tedy zvítěz 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 dokážete 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. Přečtěte si něco o CREATORech!

European Tae Bo® vzniklo v roce 1999 v sousedním Německu. V roce 2000 Kateřina Masopustová, Master Instruktorka European Tae Bo® a majitelka EFPE Czech přivezla ETB® do ČR. Od roku 2000 vyškolila v Čechách a na Slovensku několik desítek trenérů, kteří šíří tento sportovní systém u nás. Sportovní systém se skládá ze 3 základních částí, tak jak jej absolvují trenéři a dále vyučují ve svých komerčně nabízených hodinách. Netrenéři Tae Bo mohou absolvovat Creator Workshopy, což je naprosto převratná novinka na trhu fitness. Creatori mohou při vedené lekci individuálně pracovat – měnit techniky.

BASIC • Get the first place by your own

BASIC – první součást systému, tvoří základy celého sportovního systému. Instruktor se učí a dále vyučuje základní techniky kopů a úderů a jejich kombinací v ETB® (European Tae Bo®). Techniky jsou především zaměřeny na zvládnutí základních bojových postojů a držení těla tak, aby techniky měly sice bojový charakter, nicméně, aby byly 100% zdravotně nezávadné. Tzn. V žádném případě nesmí být techniky prováděny v nefysiologických rozsazích kloubů, bez napětí svalového korzetu a na úkor uvolňování, popřípadě přetěžování systému kloubního a vazivového. Všechny techniky jsou upraveny tak, aby byla energie zpět vracena do těla na rozdíl od bojových technik používaných při kontaktních bojových sportech – kdy dochází k předávání energie na partnera či náčiní.

Kromě vlastních technik a fyzického cvičení se poprvé dostáváme do kontaktu s filosofií – Get the first place by your own – tedy zvítěz sám nad sebou, neporovnávej se s druhými, poznej hranice svých vlastních možností a pracuj právě na nich. Není důležité zvládnout tolik co ostatní, důležité je poznat svoje vlastní možnosti a ty vylepšovat. Přestávky si dělej kdy sám potřebuješ. Neděláme choreografii, nemusíš se bát, že něco nezvládneš, kdykoliv si udělej přestávku, pak se zase přidej. Je to velmi „tělesná“ filosofie. Nabádá k poznání a pozorování vlastního těla.

Basic trenér po úspěšném absolvování školení získá červené bandáže, které jsou symbolem stupně ETB® Basic.

ADVANCED • Lose your fear

ADVANCED – druhá součást ETB®. Instruktor se kromě nových technik kopů a úderů a jejich kombinací učí ještě lépe analyzovat a cítit pohyb. Pohyb a jeho bezchybné provedení, tak aby byla dosažena 100% zdravotní nezávadnost se musí stát součástí podvědomého provedení. Dochází k rozvinutí tzv. pocitu pro vlastní tělo a pro pohyb. Techniky jsou mnohem náročnější na celkové fitness, tedy vytrvalost, svalovou sílu, flexibilitu a koordinaci. U všech technik advanced je v popředí tzv. fitness myšlenka, tedy účinnost prováděné techniky na trénink svalového systému.

Trenér, který úspěšně absolvoval stupeň advanced se také dostává daleko blíže do styku s filosofií. Ústřední myšlenkou se stává – Lose your fear. Nemít strach. Ale z čeho? Většina z nás se setkává s obavami každý den. Jsou to obavy spojené s naším každodenním životem, ale promítají se také do něčeho tak prozaického, jako je cvičení. Nemít strach z toho, že něco nezvládnou. Když dělám něco poprvé – většinou mám obavy – jak to zvládnou, nebudu druhým pro smích, to je určitě hrozně náročné a já si nebudu vědět rady – takto většina z nás přistupuje k věcem, které neznáme, které jsou pro nás nové. Dopředu už si představujeme jaké to bude, nežijeme tady a teď – vycházíme z minulosti, tedy z toho jaké to bylo, když jsme v něčem selhali a tuto zkušenost promítáme do budoucnosti – takové by to mohlo být, kdybych to nezvládl. Neumíme žít tady a teď. Lose your fear vyzývá k tomu, abychom přistupovali k novým věcem bez předsudků, abychom vyzkoušeli všechno na vlastní kůži a získali vlastní zkušenosti, které potom utváří naše já.

Tato filosofie se již více dotýká psychiky každého z nás. Pozoruj své reakce. Žij tady a teď,

nepřemýšlej o tom jaké by to bylo.

Advanced trenér po úspěšném absolvování školení získá modré bandáže, které jsou symbolem stupně ETB® Advanced.

MASTER • Live your life

MASTER – třetí součást ETB®. Master, znamená, že daný trenér dosáhl mistrovství ve svém oboru.

Toto je stěžejním kritériem celého stupně. Trenér musí ovládnout nejen své tělo, ale i svou mysl.

Dalším jeho úkolem je získat rovnováhu, harmonii, tak jak je vyjádřena v logu Master symbolem jin-jang. Master rozvíjí svoji kreativitu a přizpůsobivost. Každý Master trenér umí číst Master logo, které je ochrannou registrovanou známkou a jeho užívání se řídí přísnými pravidly. Kde je Master logo, musí být i Master trenér. Kompletně celý systém ETB® včetně filosofie se skrývá za symboly Master loga a společně tvoří nezaměnitelný originální sportovní systém.

Live your life – filosofie, která nabádá k tomu abychom „žili svůj život“. Co to ale znamená, každý přeci žijeme svůj život. Tato myšlenka ale navazuje na myšlenky Get the first place by your own a Lose your fear. Vždycky v životě přichází překvapení, nikdy se nemůžeme na všechno připravit, tak tedy Live your life.

Master trenér získá po úspěšném absolvování školení černé bandáže, které jsou symbolem stupně ETB® Master.

CREATOR • Free your mind

Creator workshopy jsou semináře pro klienty a netrenéry ETB®, kteří chtějí v rámci vedené lekce samostatně kreativně pracovat a tím se naučit lépe naslouchat svému tělu a upravit si trénink tak, aby co nejlépe vyhovoval individuálním potřebám a cílům. Workshopy jsou celkem 3. Na prvním workshopu se učí klienti pracovat samostatně s rytmem, na druhém se dozví více o procvičovaných svalových skupinách a na třetím se učí rozpoznávat chyby. Po absolvování Creator workshopu získá klient bordeaux bandáže, které jsou symbolem Creatora a pouze s těmito bandážemi je klient oprávněn v hodinách Tae Bo měnit techniky a pracovat kreativně.

Bandáže:

- jsou symbolem stupně ETB®
 - červené: BASIC
 - modré: ADVANCED
 - černé: MASTER
 - bordeaux: CREATOR
- klienti mohou nosit tyto barvy: bílé, žluté, šedé

Převzato z © **AEROBIC REVUE**
informační servis o aerobiku a fitness

Více na www.tae-bo.cz