

Obsah výuky

- 1) Základní pojmy, Core
- 2) Rozvoj svalové síly u dětí, mládeže a začátečníků
- 3) Posilování s činkami, využití pomůcek v tréninku
- 4) Zásobník cviků na jednotlivé svalové partie
- 5) Typy tréninků – vytrvalostní, objemový, silový

Nutné znát

- 1) Svaly a svalové skupiny, funkce, tendence
(viz IS - studijní materiály)
- 2) Cvičební jednotka – zahřátí, cílený trénink, strečink
- 3) Zásady rozcvičení, strečinku
- 4) Znalost terminologie tělesných cvičení
(viz níže - doporučené studijní materiály)

Zápočtové požadavky

- 1) Aktivní účast ve výuce – max 1 absence
- 2) Praktický výstup na zadané téma
- 3) Písemný test

Témata pro výstupy:

- 1) Core – 2 lidi
- 2) Zásobník cviků – břicho
- 3) Zásobník cviků - mezilopatkové svaly
- 4) Zásobník cviků – hýždě
- 5) Zásobník cviků - široký sval zádový
- 6) Zásobník cviků – biceps
- 7) Zásobník cviků - lýtka
- 8) Zásobník cviků – triceps
- 9) Zásobník cviků – dolní fixátory lopatek
- 10) Zásobník cviků – rotátory páteře
- 11) Zásobník cviků – prsní svaly
- 12) Zásobník cviků – ramena
- 13) Zásobník cviků – stehna přední strana
- 14) Zásobník cviků – stehna zadní strana
- 15) Zásobník cviků – vzpřimovače páteře

Doporučené studijní materiály:

<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fspjs/js11/terminologie/web/index.htm>

<http://www.fspjs.muni.cz/impact/kondicni-trenink-1/uvod/>

<http://www.fspjs.muni.cz/impact/kondicni-trenink-2/rozvoj-svalove-sily-u-deti-mladeze-a-zacatecniku/>

<http://www.fspjs.muni.cz/impact/specializace-2-fitness/zasobnik-cviku/>