

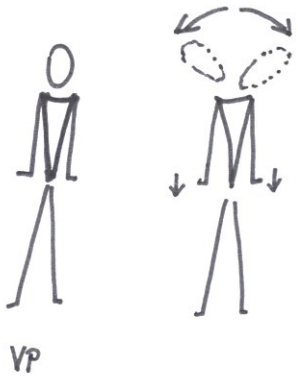
# Příprava na cvičební jednotku

## ÚVODNÍ ČÁST – rozcvičení

### Rušná část:


**Stručný, jasný popis zvolené pohybové aktivity**

### Průpravná část:

Číslo	Grafický záznam	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek	Správné provedení cviků
příklad		<b>Výchozí postavení (VP):</b> Mírný stoj rozkročný, připažit, ruce vztyčit <b>Provedení:</b> úklony hlavy vlevo/vpravo	Protažení svalů krku <b>Doplnění konkrétních cílových svalů</b> Protažení horní části trapézového svalu a zdvihače hlavy	- dlaněmi tlačíme směrem k podložce - obě ramena zůstávají po celou dobu provádění cviku ve stejné výšce
1.				
2.				

3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

	 <p>VP</p>	<p><b>Výchozí postavení (VP):</b> Vzpor stojmo (vzpor ležmo vysazeně)</p> <p><b>Provedení:</b> Ručkováním vzpor ležmo přes polovinu tělocvičny (úměrně vyspělosti cvičících)</p>	<p>Stimulace svalstva celého těla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- výchozí postavení závisí na úrovni protažení svalů zadní strany stehen každého žáka/studenta.</li> <li>- v poloze vzpor ležmo neprohýbat v oblasti beder</li> </ul>
13.				