

Pokyny pro vypracování

- V rušné části stručně, ale jasně popište Vámi zvolenou pohybovou aktivitu **(nezapomeňte na postupné zvyšování intenzity cvičení, zapojení nejlépe všech cvičících do dané aktivity, ...)**.
- V průpravné části cvičební jednotky se před silovými a rychlostními aktivitami využívá většinou **dynamická** forma rozcvičení, což by mělo být patrné z Vaší volby cviků (uvedení počítacích dob k nákresu cviku).
- Do průpravné části zvolte takový počet cviků, aby bylo došlo k **protažení** svalů celého těla, byly **uvolněny** jednotlivé **kloubní struktury** a v závěru došlo vhodně zvoleným 1 komplexním cvikem (viz. příklad v tabulce) ke **stimulaci svalů pro následující aktivitu**. Nezapomeňte na zásady rozcvičení („hlavy k patě“, z vysokých poloh do nízkých nebo naopak...).
- Nákres vložte jako obrázek nakreslený ručně, stejně tak vpisujte názvoslovný popis.
- Ve sloupci fyziologický účinek **doplňte hlavní svaly, na které je cvik zaměřen, u kloubně mobilizačních cviků uveďte, v jakém kloubu dochází k uvolnění**.
- Z nákresu musí být zcela jasné, z jaké polohy cvik vychází a v jaké končí. V případě nutnosti zaznamenejte i průběh cviku.
- Tabulku si z hlediska grafické úpravy či formátování můžete libovolně upravit.

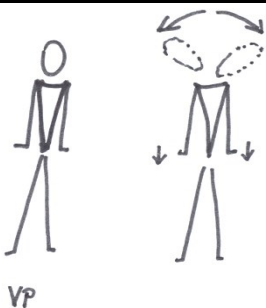
Příprava na cvičební jednotku

ÚVODNÍ ČÁST – rozcvičení


Rušná část:

Stručný, jasný popis zvolené pohybové aktivity

Průpravná část:

Číslo	Grafický záznam	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek
příklad	 <p>The diagram shows two stick figures. The first figure is labeled 'VP' and stands in a neutral, upright posture. The second figure shows the head tilted to the left and right, indicated by curved arrows above the head and downward arrows on the neck, representing the range of motion for the exercise.</p>	Výchozí postavení (VP): Mírný stoj rozkročný, připažit, ruce vztyčit Provedení: úklony hlavy vlevo/vpravo	Protažení svalů krku Doplnění konkrétních cílových svalů Protažení horní části trapézového svalu a zdvihače hlavy
1.	Nemusíte využít všech 12 řádků. Důležité je zařadit cviky na uvolnění kloubních struktur a protažení svalů hlavních svalových skupin celého těla		
2.			
3.			
4.			

5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

		<p>Výchozí postavení (VP): Vzpor stojmo (vzpor ležmo vysazeně)</p> <p>Provedení: Ručkováním vzpor ležmo přes polovinu tělocvičny (úměrně vyspělosti cvičících)</p>	<p>Stimulace svalstva celého těla</p>
13.			

HLAVNÍ ČÁST – kruhový trénink (časový interval nebo počet opakování)

Číslo	Grafický záznam	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

ZÁVĚREČNÁ ČÁST – strečink

Číslo	Grafický záznam	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek
1.		Použitá technika: Statický strečink, PIP, zapojení antagonisty	Modifikace pro jednodušší správné provedení (využití švihadla, podložky pod pánev.....)
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			