

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.

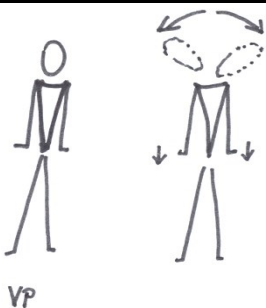
Příprava na cvičební jednotku

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, with dashed lines and arrows indicating the range of motion.</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.			