

Jméno:

Datum:

1 Do tabulky doplň typ kloubu a pohyb, který daný kloub vykonává v dané rovině:

KLOUB	TYP KLOUBU	SAGITÁLNÍ ROVINA	FRONTÁLNÍ ROVINA	HORIZONTÁLNÍ ROVINA
meziobratlové klouby				
ramenní kloub				
loketní kloub				
zápěstní kloub				
kyčelní kloub				
kolenní kloub				
hlezenní kloub				

2 Do tabulky dopiš stabilní a nestabilní postavení kloubů:

KLOUB	STABILNÍ POSTAVENÍ	NESTABILNÍ POSTAVENÍ
meziobratlové klouby		
ramenní kloub		
loketní kloub		
zápěstní kloub		
kyčelní kloub		
kolenní kloub		
hlezenní kloub		

3 Definuj následující typy svalových kontrakcí:

SVALOVÁ KONTRAKCE	DEFINICE
IZOMETRICKÁ	
IZOTONICKÁ	
IZOKINETICKÁ	
KONCETRICKÁ	
EXCETRICKÁ	