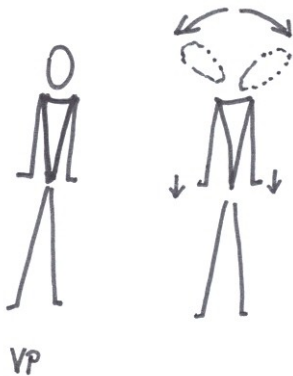


## Pokyny pro vypracování


- V průpravné části pohybové jednotky se využívá **dynamické** formy rozcvičení, což by mělo být patrné z Vaší volby cviků.
- Nákres, terminologický popis a fyziologický účinek jednotlivých cvičení pište z důvodu případné opravy **tužkou (pište čitelně a bez pravopisných chyb)**.
- Ve sloupci fyziologický účinek **doplňte hlavní svaly, na které je cvik zaměřen** (u mobilizačních/uvolňovacích cviků není nutné doplnění).
- Nezapomeňte na „**kritická místa**“ cviku, tzn. zdůraznění správného provedení.
- Z grafického záznamu musí být zcela jasné, z jaké polohy cvik vychází a v jaké končí. V případě nutnosti zaznamenejte i průběh cviku.
- Tabulku se zásobníkem cviků si z hlediska grafické úpravy či formátování můžete libovolně upravit.
- **Vypracovaný zásobník cviků budete moci využívat v předmětech Úvodní praxe průběžná I a II (tedy další dva semestry)**.
- V případě jakýchkoliv nejasností při vypracovávání mi můžete napsat mail a během přednášek probereme.

# ZÁSOBNÍK CVIKŮ I.

(používaných v průpravné části pohybové jednotky)

Číslo	Grafický záznam	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek	Kritická místa
příklad	 <p style="text-align: center;">VP</p>	<p><b>Výchozí postavení (VP):</b> Mírný stoj rozkročný, připažit, ruce vztyčit <b>Provedení:</b> úklony hlavy vlevo/vpravo</p>	<p>Protažení svalů krku</p> <p><b>Doplnění</b> <b>konkrétních cílových svalů</b></p> <p>Protažení horní části trapézového svalu a zdvihače hlavy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dlaněmi tlačíme směrem k podložce</li> <li>- obě ramena zůstávají po celou dobu provádění cviku ve stejné výšce</li> </ul>
1.			Uvolnění ramenního kloubu	
2.			Uvolnění ramenního kloubu	
3.			Uvolnění zápěstí, loketního a ramenního kloubu	
4.			Protažení svalů krku <b>Doplnit konkrétní svaly</b>	
5.			Protažení svalů krku <b>Doplnit konkrétní svaly</b>	
6.			Protažení svalů krku <b>Doplnit konkrétní svaly</b>	

7.			Protažení svalů boční strany trupu <b>Doplnit konkrétní svaly</b>	
8.			Protažení svalů boční strany trupu <b>Doplnit konkrétní svaly</b>	
9.			Protažení svalů podél páteře <b>Doplnit konkrétní svaly</b>	
10.			Protažení svalů podél páteře, zvýšení pohyblivosti páteře <b>Doplnit konkrétní svaly</b>	
11.			Protažení svalů podél páteře <b>Doplnit konkrétní svaly</b>	
12.			Uvolnění kyčelního kloubu	
13.			Uvolnění kyčelního kloubu	
14.			Uvolnění kolenního kloubu	
15.			Uvolnění hlezenního kloubu	

16.			Protažení flexorů stehna Doplnit konkrétní svaly	
17.			Protažení flexorů stehna Doplnit konkrétní svaly	
18.			Protažení svalů zadní strany stehen Doplnit konkrétní svaly	
19.			Protažení svalů zadní strany stehen Doplnit konkrétní svaly	
20.			Protažení lýtkových svalů Doplnit konkrétní svaly	
21.		<b>Výchozí postavení (VP):</b> Vzpor stojmo (vzpor ležmo vysazeně) <b>Provedení:</b> Ručkováním vzpor ležmo přes polovinu tělocvičny (úměrně vyspělosti cvičících)	Stimulace svalstva celého těla	- výchozí postavení závisí na úrovni protažení svalů zadní strany stehen každého žáka/studenta. - v poloze vzpor ležmo neprohýbat v oblasti beder
22.			Stimulace svalstva celého těla	

23.			Stimulace svalstva celého těla	
24.			Stimulace svalstva celého těla	
25.			Stimulace svalstva celého těla	