1. **Doplňte začátek, úpon a funkci svalu**: DELTOVÝ SVAL

Začátek:

Úpon:

Funkce:

2. **Doplňte začátek, úpon a funkci svalu**: TROJHLAVÝ SVAL LÝTKOVÝ

Začátek:

Úpon:

Funkce:

3. **Doplňte, o jaký sval se jedná:**

Z – hrudní kost, klíční kost, žebra

Ú – pažní kost

F – pohyby paží, přitažení ramene vpřed

4. **Doplňte, o jaký sval se jedná:**

Z – kyčelní kost, stehenní kost

Ú – hrbol kosti holenní

F – natažení v koleně, ohnutí v kyčli

5. **Charakterizujte svaly posturální a svaly převážně fázické, ke každé skupině uveďte 2 příklady**

6. **Popište znaky optimálního (správného) držení těla (= popište postavení jednotlivých komponent)**

7**. V čem spočívá horní zkřížený syndrom a jak ho můžete napravovat?**

8**. Vyberte správnou posloupnost poloh při kompenzačních (vyrovnávacích) cvičeních, NEVHODNÉ odpovědi smažte.**

1. **Stoj, klek, sed, leh**
2. **Sed, leh, stoj, klek**
3. **Leh, sed, klek, stoj**

9. **Uveďte cvik na posílení břišních svalů** (popis)

10. **Uveďte cvik na protažení přímého stehenního svalu** (popis)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**MIMO HODNOCENÍ**

**Napište, prosím, zpětnou vazbu k části ZdrTV – za Vaše poznámky (pozitivní i negativní) budu ráda a mohu tak na předmětu dál „pracovat“. Děkuji.**