

Jméno, učo: .....

**1. Doplňte začátek, úpon a funkci svalu: TRAPÉZOVÝ (KÁPOVÝ) SVAL**

Začátek:

Úpon:

Funkce:

**2. Doplňte začátek, úpon a funkci svalu: PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL**

Začátek:

Úpon:

Funkce:

**3. Doplňte, o jaký sval se jedná:**

Z – kost stehenní, kosti bérce (zadní část)

Ú – hrbol kosti patní

F – napnutí špičky, ohnutí v koleni

**4. Doplňte, o jaký sval se jedná:**

Z – lopatka, pažní kost

Ú – výběžek loketní kosti

F – natažení v lokti

**5. Charakterizujte kompenzační (vyrovnávací) cvičení, uveďte druhy**

**6. Popište znaky optimálního (správného) držení těla (= popis postavení jednotlivých tělních částí)**

**7. Co to je tělovýchovná chvilka – definice, kdy zařazujeme a proč, příklad**

**8. Vyberte (zakroužkujte) správnou posloupnost poloh při kompenzačních (vyrovnávacích) cvičeních.**

- A) Stoj, klek, sed, leh**
- B) Leh, sed, klek, stoj**
- C) Sed, leh, stoj, klek**

**9. Uved'te cvik na posílení břišních svalů (popis)**

**10. Uved'te cvik na protažení prsních svalů (popis)**