

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)