bp/ bk 2242 Fitness – posilovna

Obsah výuky

1. Základní pojmy, Core
2. Rozvoj svalové síly u dětí, mládeže a začátečníků
3. Posilování s činkami, využití pomůcek v tréninku
4. Zásobník cviků na jednotlivé svalové partie
5. Typy tréninků – vytrvalostní, objemový, silový

Nutné znát

1. Svaly a svalové skupiny, funkce, tendence

(viz IS - studijní materiály)

1. Cvičební jednotka – zahřátí, cílený trénink, strečink
2. Zásady rozcvičení, strečinku
3. Znalost terminologie tělesných cvičení

(viz níže - doporučené studijní materiály)

Zápočtové požadavky

1. Aktivní účast ve výuce – max 1 absence
2. Praktický výstup na zadané téma
3. Písemný test

Témata pro výstupy:

1. Core – 2 lidi
2. Zásobník cviků – břicho
3. Zásobník cviků - mezilopatkové svaly
4. Zásobník cviků – hýždě
5. Zásobník cviků - široký sval zádový
6. Zásobník cviků – biceps
7. Zásobník cviků - lýtka
8. Zásobník cviků – triceps
9. Zásobník cviků – dolní fixátory lopatek
10. Zásobník cviků – rotátory páteře
11. Zásobník cviků – prsní svaly
12. Zásobník cviků – ramena
13. Zásobník cviků – stehna přední strana
14. Zásobník cviků – stehna zadní strana
15. Zásobník cviků – vzpřimovače páteře

Doporučené studijní materiály:

<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/kondicni-trenink-1/uvod/>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/kondicni-trenink-2/rozvoj-svalove-sily-u-deti-mladeze-a-zacatecniku/>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-2-fitness/zasobnik-cviku/>