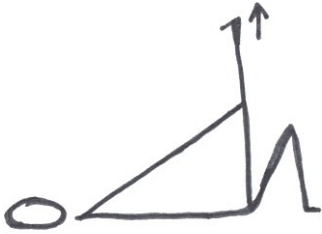


Pokyny pro vypracování

- V závěrečné části pohybové jednotky se využívá **statické** formy strečinku, což by mělo být patrné z Vaši volby cviků (převážně nízké polohy).
- 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 spinálních cvičení páteře není nutné doplnění).
- Nezapomeňte na „**kritická místa**“ cviku, tzn. zdůraznění správného provedení.
- V zásobníku II můžete při protahování nadměrně zkrácených svalových skupin využít např. švihadla, ručnίκu nebo jiných pomůcek vhodných pro dodržení technicky správného provedení.
- Druhá část zásobníku II je určena pro protažení po pohybové jednotce ve venkovním prostředí, kdy není z různých důvodů možné využít nízké polohy pro protažení, takže volíte cviky v postojích, ve dvojících, s oporou...
- 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, takže stojí za to si dát záležet☺**
- V případě jakýchkoliv nejasností mi můžete napsat mail a na přednášce bychom daný problém probrali.

ZÁSOBNÍK CVIKŮ II

(používaných v závěrečné části pohybové jednotky)


Číslo	Nákres	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek	Kritická místa
Příklad		Výchozí postavení: Leh pokrčmo – přednožit P/L, chodidlo vztyčit, rukama chytit nohu za zadní stranu stehna	Protažení svalů zadní strany stehna Doplnit konkrétní svaly dvouhlavý sval stehenní, sval pološlašitý, sval poloblanitý	- patu táhnout vzhůru, pánev nezvedat z podložky - při zkrácení svalu zadní strany stehen, může být koleno mírně pokrčeno
1.			Protažení svalů zadní strany stehen a lýtek Doplnit konkrétní svaly	
2.			Protažení svalů zadní strany stehen a lýtek Doplnit konkrétní svaly	
3.			Protažení svalů zadní strany stehen a lýtek Doplnit konkrétní svaly	
4.			Protažení svalů přední strany stehna Doplnit konkrétní svaly	
5.			Protažení svalů přední strany stehna Doplnit konkrétní svaly	

6.			Protažení svalů přední strany stehna Doplnit konkrétní svaly	
7.			Protažení svalů vnitřní strany stehna Doplnit konkrétní svaly	
8.			Protažení svalů vnitřní strany stehna Doplnit konkrétní svaly	
9.			Protažení zádových svalů Doplnit konkrétní svaly	
10.			Protažení zádových svalů Doplnit konkrétní svaly	
11.			Protažení svalů boční strany trupu Doplnit konkrétní svaly	
12.			Protažení svalů boční strany trupu Doplnit konkrétní svaly	
13.			Protažení prsních svalů Doplnit konkrétní svaly	

14.			Protažení svalů hrudníku Doplnit konkrétní svaly	
15.			Protažení svalů krku Doplnit konkrétní svaly	
16.			Protažení svalů krku Doplnit konkrétní svaly lnění	
17.			Protažení svalů krku Doplnit konkrétní svaly	
18.			Spinální cvičení – uvolnění páteře	
19.			Spinální cvičení – uvolnění páteře	
20.			Spinální cvičení – uvolnění páteře	

ZÁSObNÍK CVIKŮ II.

(používaných v závěrečné části pohybové jednotky ve venkovním prostředí)

Číslo	Nákres	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek	Kritická místa
Příklad		Výchozí postavení: Výpad P/L vpřed, ruce na stehna	Protažení lýtkových svalů	- patu zadní nohy tlačit do podložky - chodidla obou nohou směřují vpřed
1.			Protažení svalů zadní strany stehna a lýtek Doplňt konkrétní svaly	
2.			Protažení svalů zadní strany stehna a lýtek Doplňt konkrétní svaly	
3.			Protažení svalů zadní strany stehna a lýtek Doplňt konkrétní svaly	
4.			Protažení svalů přední strany stehna Doplňt konkrétní svaly	
5.			Protažení svalů přední strany stehna Doplňt konkrétní svaly	
6.			Protažení svalů přední strany stehna Doplňt konkrétní svaly	

7.			Protažení svalů vnitřní strany stehna Doplnit konkrétní svaly	
8.			Protažení svalů vnitřní strany stehna Doplnit konkrétní svaly	
9.			Protažení svalů zad Doplnit konkrétní svaly	
10.			Protažení svalů zad Doplnit konkrétní svaly	
11.			Protažení svalů boční strany trupu Doplnit konkrétní svaly	
12.			Protažení svalů boční strany trupu Doplnit konkrétní svaly	
13.			Protažení svalů hrudníku Doplnit konkrétní svaly	

14.			Protažení svalů krku Doplnit konkrétní svaly	
15.			Protažení svalů krku Doplnit konkrétní svaly	