

**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 zkrížený syndrom a jak ho můžete napravit?**

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

A) Stoj, klek, sed, leh

B) Sed, leh, stoj, klek

C) 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.