

## Výukové bloky (1blok = cca 2hod.)

### 1) ANATOMIE

**1.1** – horní polovina těla – kosti (názvy kostí česky), klouby, svaly, pohyby

**1.2** – dolní polovina těla – kosti, klouby, svaly, pohyby

### 2) DIAGNOSTIKA

**2.1** – anamnéza, oslabené svaly

**2.2** – zkrácené svaly

### 3) DRŽENÍ TĚLA

- HZS+DZS, správné držení těla (stoj, sed), HSSP, dechová vlna, vyšetření pohledem

### 4) STRETCHING

- Statický, dynamický (teorie+praxe)

### 5) STABILIZACE

**A** – HSSP, dechová vlna, polohy: vleže na břicho/na zádech, klek, klik

**B** – dětský sed, šikmý sed, boční prkno, výpad, dřep

### 6) ZÁSOBNÍK CVIKŮ

**A1** – s vlastní vahou (dřep, klik, výpad, shyb),

○ s KB (TGU, KB swing)

**A2** – cviky na strojích

**B** – s malou činkou (rozpažky, YTLW, pull over, biceps, triceps.. ),

○ s osou (FS, BS, DL, BP, Press)

### 7) TRÉNINK

**A** – základní principy – intenzita, objem, sestavení týdenního plánu, tr. metody + fyziologie

**B1** – sestavení tréninků + principy tr. jednotky

**B2** – tvorba tr. plánů

V případě rozdělení témata na A, B je podmínkou začít A!!!