

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
- 1.3** – funkční anatomie

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 břiše/na zádech, klek, klik

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

6) ZÁSOBNÍK CVIKŮ

A1 – s vlastní váhou (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

8) FYZIOLOGIE

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