

OBSAH:

ÚVOD

1. TEORETICKÁ ČÁST	7
1. 1. Anatomie a fyziologie svalů.....	7
1.1.1. Znaky svalů posturálních a fázických.....	9
1.1.2. Svaly posturální.....	10
1.1.3. Svaly fázické.....	20
1. 2. Správné držení těla.....	24
1. 3. Věková charakteristika cvičenců z hlediska zařazení strečinku.....	27
1. 4. Protahovací cvičení a strečink.....	29
1.4.1. Protahovací cvičení.....	29
1.4.2. Strečink.....	30
1. 5. Metodika strečinku.....	31
1. 5. 1. Strečinkové metody.....	31
1. 5. 2. Fáze protahování svalu při strečinku.....	33
1. 5. 3. Způsoby protažení svalu při strečinku.....	34
1. 5. 4. Zásady protahování svalu při strečinku.....	35
1. 6. Členění hodiny školní tělesné výchovy.....	37
1. 6. 1. Rušná část.....	37
1. 6. 2. Průpravná část.....	37
1. 6. 3. Závěrečná část.....	39
1. 6. 4. Zařazení strečinku v jednotlivých částech hodiny školní tělesné výchovy.....	39
2. PRAKTICKÁ ČÁST	41
2. 1. Testování zkrácených svalových skupin.....	41
2. 1. 1. Lýtkový sval.....	42
2. 1. 2. Ohybače kolenního kloubu.....	44
2. 1. 3. Přitahovače stehna.....	46
2. 1. 4. Ohybače kyčelního kloubu a natahovače kolenního kloubu.....	49
2. 1. 5. Čtyřhranný sval bederní.....	52
2. 1. 6. Vzpřimovač trupu.....	54
2. 1. 7. Prsní svalstvo a svaly ramenního kloubu.....	57
2. 1. 8. Šíjové svalstvo a horní část trapézu.....	60
2. 1. 9. Svaly ohybačů ruky a prstů.....	62
3. PŘÍLOHY	65
3. 1. Strečink v hodinách školní tělesné výchovy.....	65
3. 1. 1. Atletická hodina.....	65
3. 1. 2. Gymnastická hodina.....	69
3. 1. 3. Herní hodina.....	72
3. 1. 4. Posilování.....	83
3. 1. 5. Plavání.....	87
3. 1. 6. Lyžování.....	91
3. 2. Strečink – kompenzační cvičení ve třídě.....	95
4. LITERATURA	99