



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ  
STŘEDNÍ ŠKOLA  
POLYGRAFICKÁ

# Člověk a zdravý životní styl

## 7. Malý slovník posilování

[www.isspolygr.cz](http://www.isspolygr.cz)

Integrovaná střední škola polygrafická,  
Brno, Šmahova 110  
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP  
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

### Malý slovník posilování

Vytvořil:  
**PaeDr. Bohumil  
Smrček**

DUM číslo: 7  
Malý slovník posilování

<b>Škola</b>	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
<b>Ročník</b>	4. ročník (SOŠ, SOU)
<b>Název projektu</b>	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISSP
<b>Číslo projektu</b>	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
<b>Číslo a název šablony</b>	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
<b>Autor</b>	PaedDr. Bohumil Smrček
<b>Tematická oblast</b>	Tělesná výchova – zdravý životní styl
<b>Název DUM</b>	Malý slovník posilování
<b>Pořadové číslo DUM</b>	7
<b>Kód DUM</b>	VY_32_INOVACE_07_TV_SK
<b>Datum vytvoření</b>	12.12..2012
<b>Anotace</b>	Prezentace, která nám vysvětluje základní názvosloví posilování.

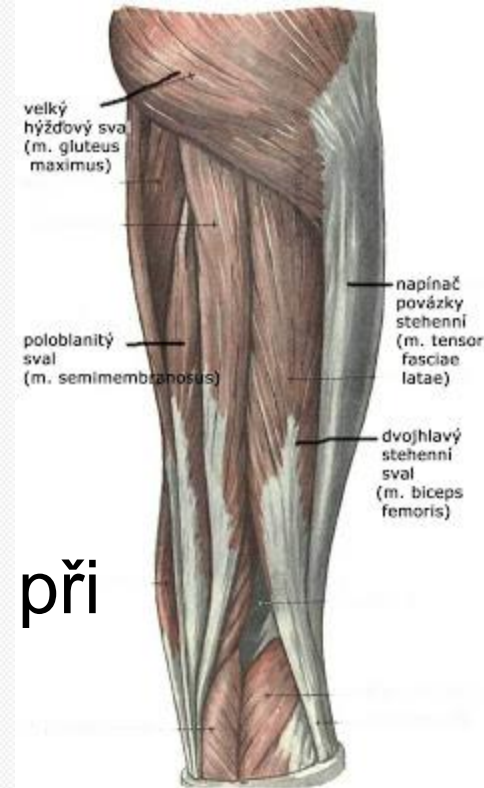
**Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora**

# Aerobní cvičení

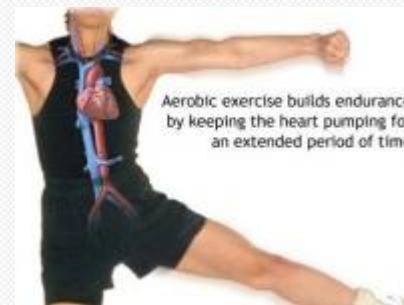
- Dlouhodobé cvičení, vytrvalostního charakteru.
- Zatěžuje srdeční a dýchací soustavu, vyžaduje velkou spotřebu kyslíku.
- Intenzita cvičení : 200 tepů/minut nejméně po dobu 12 minut.
- Limitující není soustava svalová, ale soustava krevního oběhu a zásoba energie.
- Patří sem: *Běh, cyklistika, plavání, aerobní gymnastika aj.*

# Agonista

- Sval, který kontrakcí vyvolá pohyb.
- Příklad agonisty: 1) čtyřhlavý sval stehenní při natažení dolní končetiny v koleni
- 2) svaly zadní strany stehna při ohnutí dolní končetiny v kolenním kloubu



# Aerobní cvičení



- Krátkodobá (několik sekund) pohybová aktivita
- Sval získává energii převážně cestou anaerobní glykolýzy, tj. pochodem, kdy se energie uvolňuje z krevního cukru (glukózy) bez nároků na zvýšení dodávky kyslíku a s normální tvorbou kyslíku

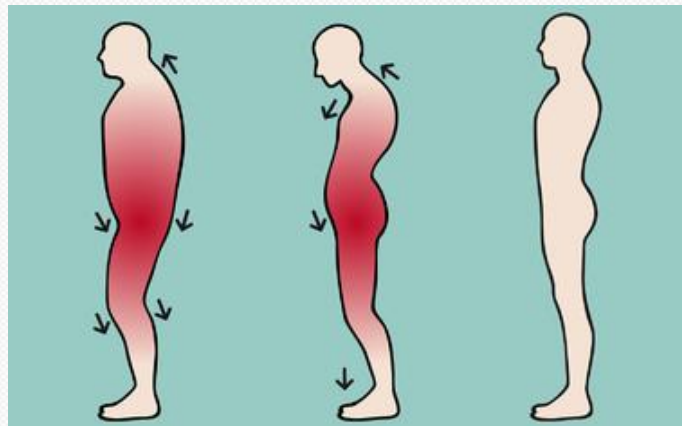
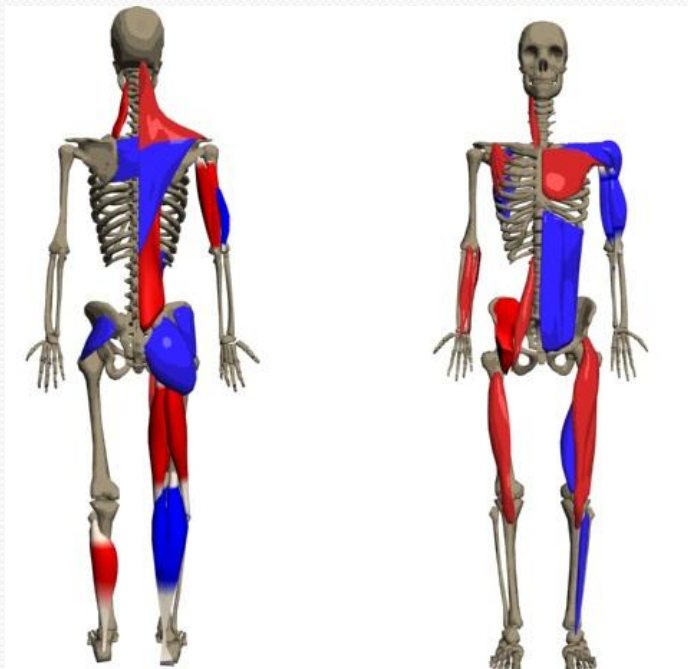
# Fyziologie

- Nauka o činnostech a pochodech v těle živých organismů za normálních přirozených poměrů.



# Svalová dysbalance

- nerovnováha, porucha funkční rovnováhy svalů



# Citace

JARKOVSKÁ Helena, JARKOVSKÁ Markéta. Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 978-80-247-0861-4.