Svalová soustava

Úkoly:

1. Zopakovat stavbu a funkci svalové soustavy:

Kontrolní otázky:

Jaké je chemické složení svalu?

Co je to izotonická a izometrická fáze aktivace svalu?

Jakou funkci mají svaly *synergisté*?

Co jsou to posturální svaly?

Co je podmínkou pro svalovou kontrakci?

Jaká je stavba myofibrily?

Pojmenujte typy svaloviny:



1. Jaké jsou anatomické a fyziologické zvláštnosti svalové soustavy?
2. Seznamte se s problematikou vadného držení těla u dětí:

<http://www.szu.cz/tema/prevence/vdt-deti>

1. Dohledejte odpovědi na tyto otázky:

Které svaly je potřeba protahovat a které posilovat?

K čemu dochází ve svalu při jeho zkrácení?

Co je to svalová dysbalance?

Co zahrnuje test svalové síly?

Kde bere sval energii pro svojí práci?