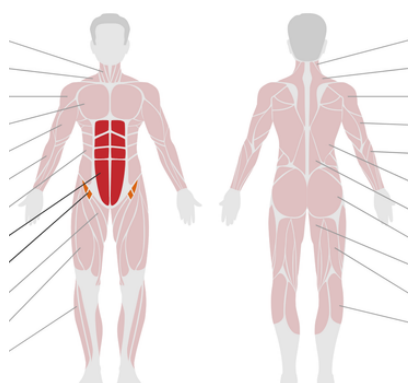
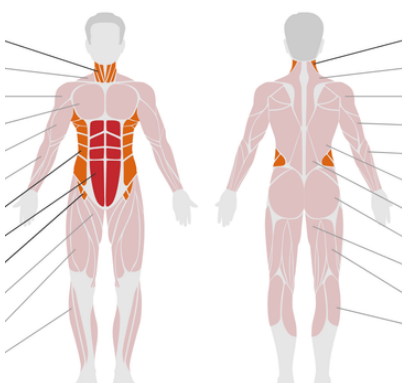
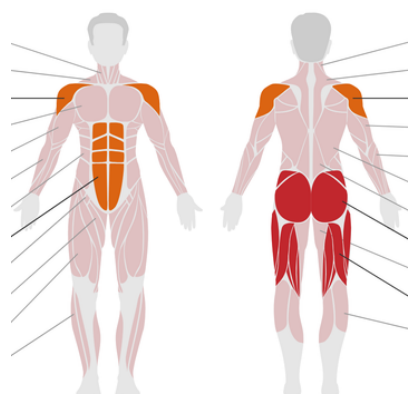
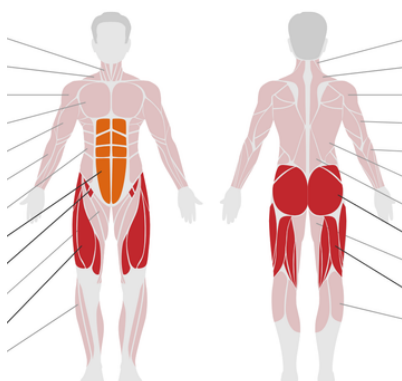
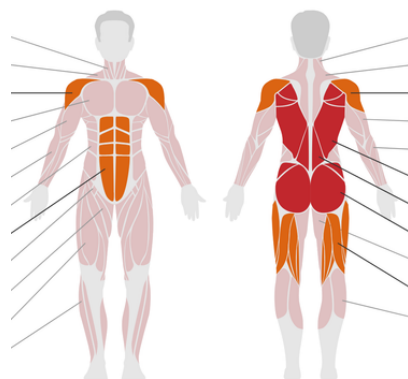
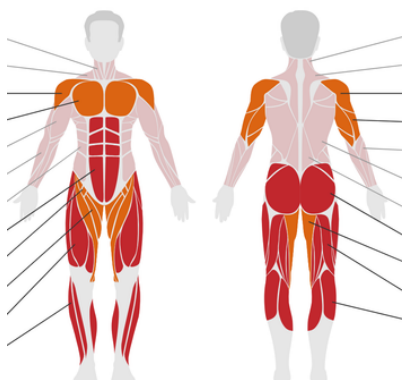
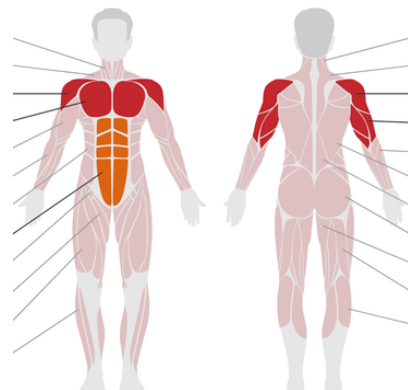
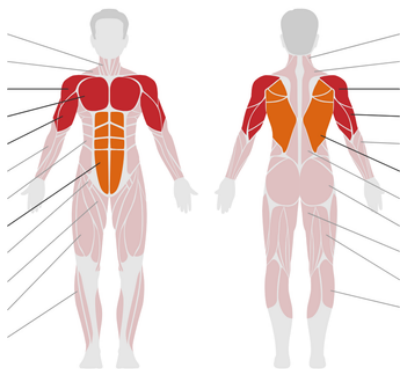


# Svaly

1. Proved' cvik
2. P'riřad' n'azev cviku k obr'azku zapojen'ych sval'ů
3. Dopl'ň na kařžd'ém obr'azku n'azev ke 2 zapojen'ým sval'ům



# Tepová frekvence

Měření klidového tepu dalšímu člověku

Pomůcky: stopky, další člověk

Postup:

1. Najdi na zápěstí DRUHÉHO člověka místo na **krku**, kde nahmatáš tep.
2. Měř tep po dobu 30 vteřin.
3. Naměřené číslo vynásob x2 .
4. Zapiš tep do tabulky.
5. Opakuj body 1. - 4. s měřením tepu na **zápěstí**.

	Krk	Zápěstí
Tep za minutu		

Měření tepu po zátěži

Pomůcky: stopky

Postup:

1. Změřte si svůj klidový tep a zapište si ho do tabulky.
2. Udělej 10 angličáků.
3. Ihned po docvičení si změř tep a zapiš si ho do tabulky.
4. Opakujte body 1.-4. s měřením tepu na zápěstí

klidový tep	hned po zátěži	minuta po zátěži	2 minuty po zátěži	3 minuty po zátěži	4 minuty po zátěži