

01

Fitness I

ktv/4278

Mgr. Josef Heidler

josef.heidler@ujep.cz



CÍLE PŘEDMĚTU

Fitness

Podle Blahušové (1995) je důležité na fitness nahlížet v širším kontextu – tělesná schopnost jako schopnost těla fungovat s optimální účinností a hospodárností obsahující pět komponent – kardiorespirační vytrvalost, svalovou sílu a vytrvalost, kloubní pohyblivost a složení těla.



Zásady fitness

Znalost pojmů (fitness a wellness), prostředků, forem a metod používaných ve fitness.



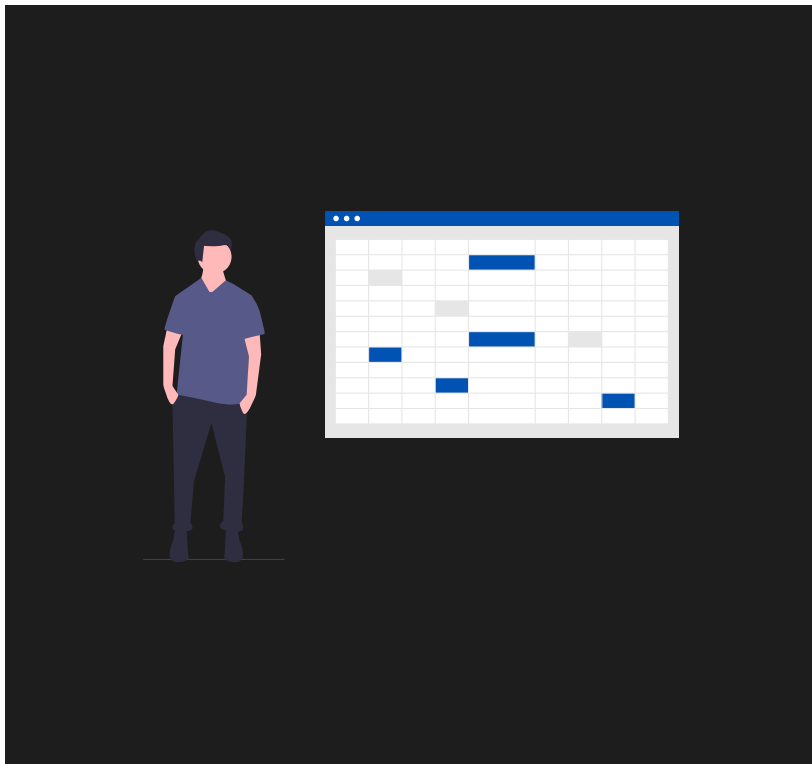
Zásobník cvičení

Správná technika provedení funkčních posilovacích cvičení, včetně jejich rizik a nejčastějších chyb technického provedení.



Trénink

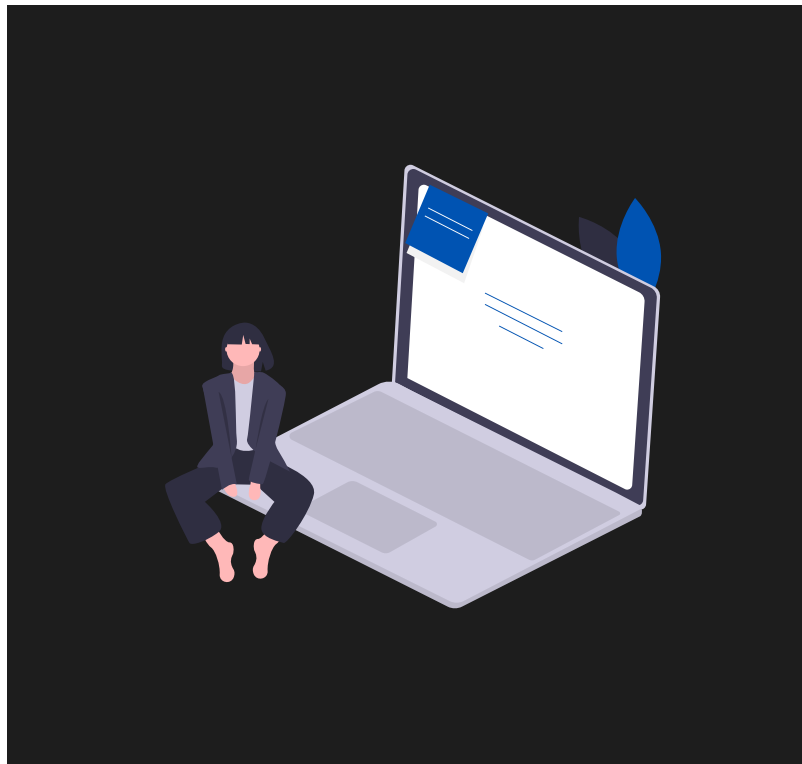
Rozvoj pohybových schopností a dovedností pomocí získaných znalostí a schopnost praktického sestavení a vedení tréninkové jednotky.



01

Docházka

Alespoň 80 % (11×) aktivní účast na výuce.



02a

Seminární práce

Zpracování a prezentace (15 min) seminární práce s odbornými zahraničními zdroji na vybrané téma (lze navrhnout vlastní téma – wellness/fitness).



02b

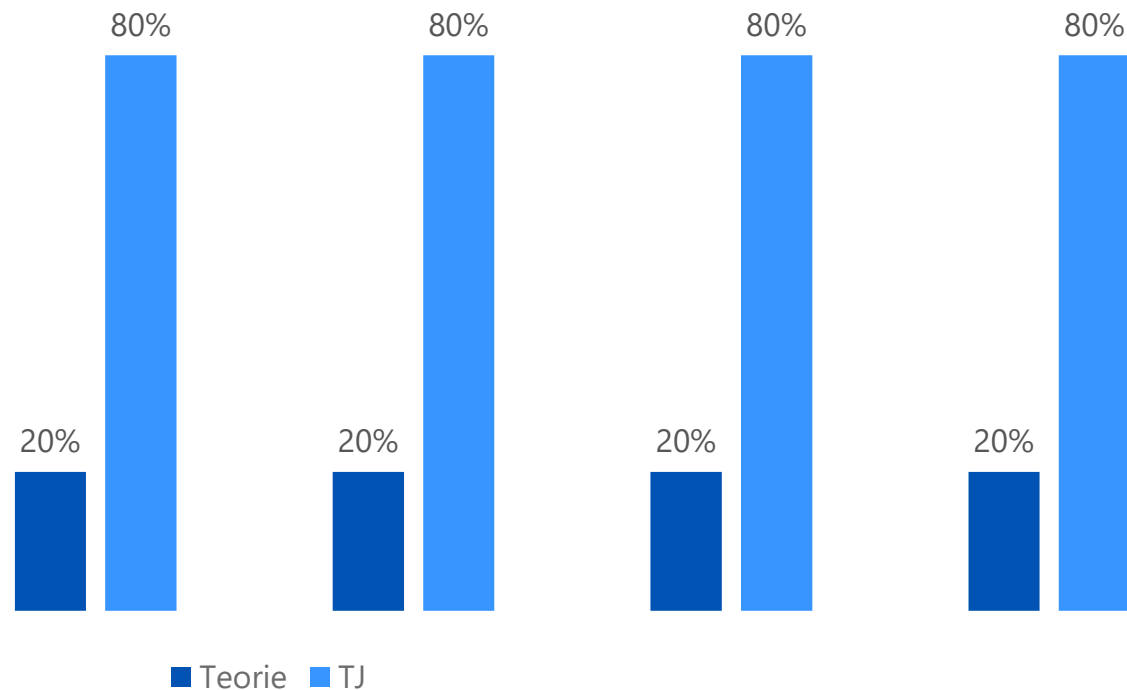
Vedení tréninku

Úvodní, hlavní a závěrečná část tréninku. Vysvětlení techniky jednotlivých cvičení, včetně jejich modifikací a nejčastějších chyb technického provedení.

CVIČENÍ

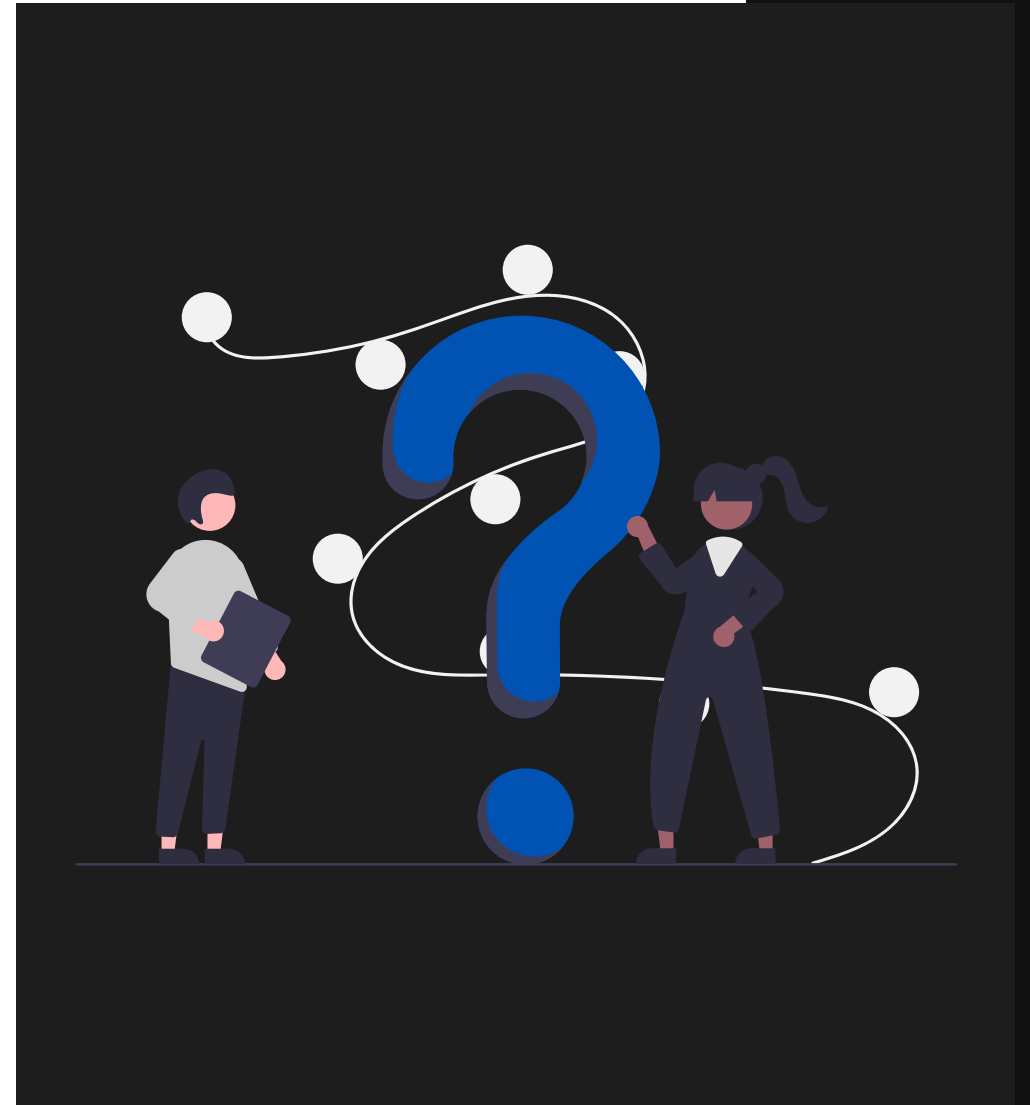
Jakou formou bude probíhat **výuka**?

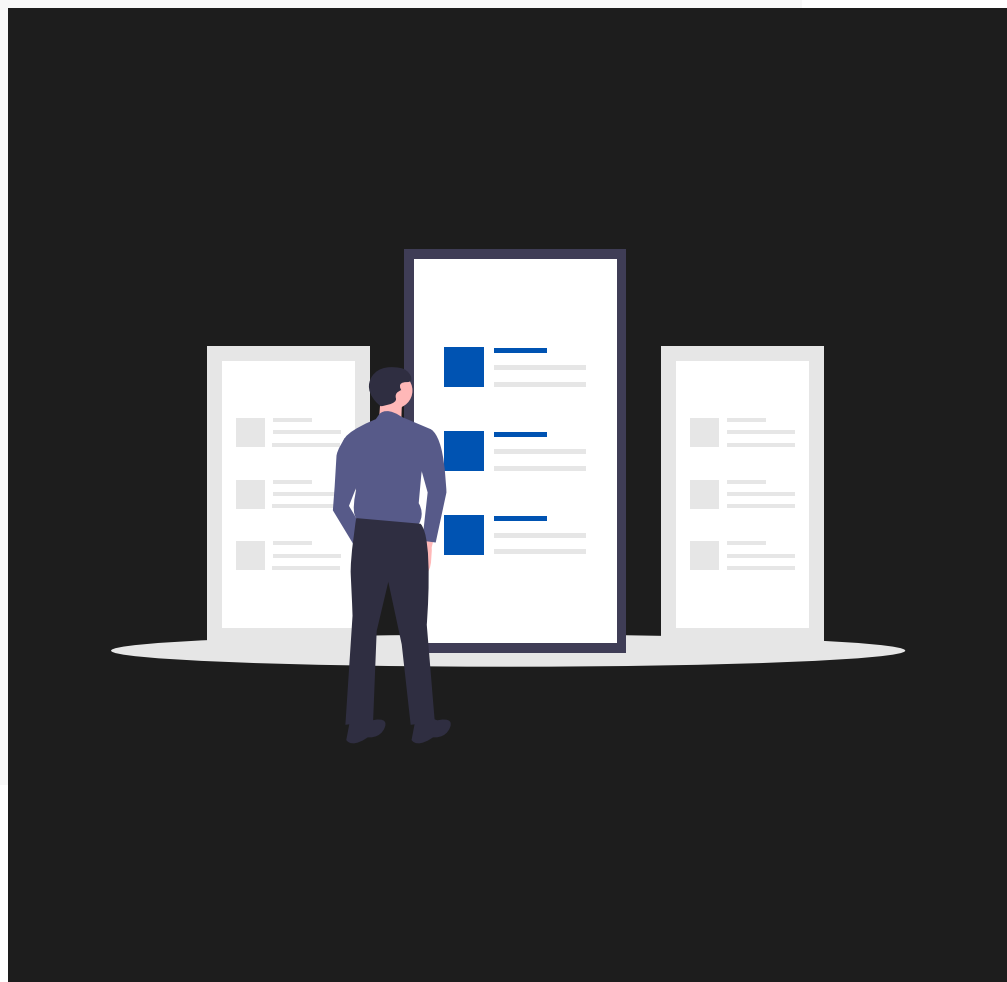
Tréninkové jednotky zaměřeny především na funkční posilování s využitím neobvyklých tréninkových metod.



?!

Otázky a řešení problémů





REFERENCE

Vytvořeno pomocí šablony *@slidor_fr*
a ilustrací od *@manypixelsco*.

Blahušová, E. (1995). *Životní styl wellness: zdravé cvičení pro pohodu*. Olympia.