**TA a ZTV – EPOS (zima 2024)**

1. **Test – okruhy otázek**
2. **Seminární práce – předložení práce, charakteristika, praktické ukázky**
3. Charakteristika zdravotní tělesné výchovy, zdravotní skupiny, druhy oslabení, cíle ZTV, význam pohybové aktivity pro zdraví člověka (zdravý životní styl)
4. Tělovýchovné prostředky ve zdravotní tělesné výchově, vyrovnávací cvičení – vyjmenovat a stručně charakterizovat (především zásady posilovacího a protahovacího cvičení)
5. Charakteristika svalové nerovnováhy – svaly s tendencí k ochabování a ke zkracování – popis, projevy atd. Popis správného držení těla.
6. Horní zkřížený syndrom – popis, svaly fázické a posturální, vyrovnávací cvičení, nedoporučovaná cvičení. Dolní zkřížený syndrom – popis, svaly fázické a posturální, vyrovnávací cvičení, nedoporučovaná cvičení.
7. Oslabení trupu – kulatá záda, nadměrné prohnutí v bedrech, plochá záda, skoliotické držení těla.
8. Relaxační a dechová cvičení – podmínky relaxace, zásady správného dýchání a relaxace, typy dýchání, praktická ukázka atd.
9. Oslabení dolních končetin – charakteristika, příčiny a projevy oslabení kolenních a kyčelních kloubů, ploché nohy, praktická cvičení
10. Biologické stárnutí, psychické potíže, změny v oblasti citů - motivace seniora, vhodná cvičení
11. Zásady cvičení se seniory, význam cvičení, nedoporučovaná cvičení
12. Kardiovaskulární a respirační oslabení – charakteristika, projevy, doporučená a nedoporučená cvičení, aktivity.

Mgr. Lenka Chovancová