

OBSAH

- Obsah..... 8
- 1 Úvod..... 10
- 2 Přehled poznatků..... 12
 - 2.1 Odpověď organismu na stresový podnět 12
 - 2.2 Hodnocení odpovědi organismu na zátěž..... 14
 - 2.2.1 Kreatinkináza 15
 - 2.2.2 Laktát 18
 - 2.2.3 Oxidační stres 20
 - 2.2.4 Aktivita autonomního nervového systému 25
 - 2.2.5 Visuální analogová škála 28
 - 2.2.6 Výkon 29
 - 2.3 Únava a zotavení..... 30
 - 2.4 Molekulární vodík 35
 - 2.4.1 Užití molekulárního vodíku ve sportu..... 39
 - 2.4.2 Možnosti aplikace molekulárního vodíku 41
 - 2.5 Charakteristika plavání s ploutvemi..... 42
 - 2.5.1 Plavání s ploutvemi..... 43
 - 2.5.2 Rychlostní potápění 43
 - 2.5.3 Bi-fins 44
- 3 Cíle 45
 - 3.1 Hlavní cíl..... 45
 - 3.2 Dílčí cíle 45
 - 3.3 Výzkumné hypotézy 45
- 4 Metodika..... 46
 - 4.1 Charakteristika výzkumného souboru 46
 - 4.2 Design studie..... 47
 - 4.3 Metodika sběru dat..... 47
 - 4.4 Použité metody testování a přístroje..... 50
 - 4.5 Statistické zpracování dat 53
- 5 Výsledky 56

5.1	Hodnocení vlivu suplementace HRW na plavecký výkon	56
5.2	Hodnocení vlivu suplementace HRW na funkční stav organismu	58
6	Diskuse	67
6.1	Vliv HRW na plavecký výkon	67
6.2	Vliv HRW na funkční stav organismu	70
6.3	Limity studie	76
7	Závěry	78
7.1	Doporučení pro praxi	78
8	Souhrn	80
9	Summary	82
10	Referenční seznam	84
11	Přílohy	112