

OBSAH

ÚVOD	6
1 POHYB, POHYBOVÁ AKTIVITA A ŠPORT	7
1.1 Pohyb	7
1.2 Pohybová sústava človeka	7
1.3 Pohybová aktivita	14
1.4 Šport	17
1.5 Najčastejšie ochorenia u športovcov	19
1.6 Únava v športe	23
1.7 Taping a kinesiotalping	26
1.7.1 Vlastnosti kinesiotalpingu	28
1.7.2 Princíp a účinok kinesiotalpingu	28
2 REGENERÁCIA V ŠPORTOVEJ ČINNOSTI	30
2.1 Fyziologická podstata regenerácie	30
2.2 Regeneračné formy	31
3 PROSTRIEDKY REGENERÁCIE	37
3.1 Pedagogické prostriedky regenerácie	37
3.2 Psychologické prostriedky regenerácie	39
3.3 Lekársko-biologické prostriedky regenerácie	42
3.3.1 Masáž	51
3.3.2 Hydroterapia	58
3.3.3 Saunovanie	65
3.3.4 Termoterapia - pozitívna, negatívna	67
3.3.4.1 Termoregulácia	72
3.3.5 Klimatoterapia	75
4 KOMPENZÁCIA A KOMPENZAČNÉ TECHNIKY V ŠPORTOVEJ ČINNOSTI	79
4.1 Správne držanie tela	79
4.2 Svalová dysbalancia - svalová nerovnováha	80
4.3 Uvoľňovacie cvičenia	83
4.4 Natáhovacie cvičenia	83
4.5 Strečing	83
4.6 Aktívny odpočinok	89

5	VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM	90
5.1	Výživa	90
5.2	Športová výživa	91
5.3	Stravovacie návyky športovcov	94
5.4	Pitný režim	96
5.4.1	Hydratácia	99
5.4.2.	Dehydratácia	100
5.4.3.	Význam pitného režimu pred, počas a po výkone	102
6	FARMAKOLOGICKÉ PROSTRIEDKY	104
7	HYPERBARICKÁ OXYGENOTERAPIA (HBO)	
	A ŠPORT	106
	ZÁVER	110
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	112