

Abstrakt

Regenerace je veškerá činnost, která vede k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předchozí činností narušena a posunuta do určitého stupně únavy. Regenerace je rozdělována na pasivní a aktivní regeneraci – jako pasivní jsou brány fyziologické procesy, které navracejí rovnováhu organismu bez zásahu z vnějšího prostředí. Naopak při aktivní regeneraci dochází k dopomoci od vnějšího prostředí.

V rámci praktické části byla využita jedna metoda z pasivní regenerace a jedna metoda z aktivní regenerace (specificky metoda PNF) s cílem urychlení zotavení organismu po zátěži, tato skutečnost byla ověřována pomocí opakovaných měření zátěžových testů a pomocí subjektivního hodnocení pocitů probanda na škálách. Bylo prokázáno, že aktivní regenerace je schopna urychlit regeneraci organismu po zátěži, zároveň je schopna zmírnit i subjektivní diskomfort (únavu a opožděný nástup svalové bolesti) po zátěži. Vzhledem k využívané metodě pro aktivní regeneraci bylo prokázáno i navýšení rozsahu pohybu v ošetřované části těla.