

# Bp1816 Kompenzace a regenerace ve sportu

PODZIM 2022

# POŽADAVKY KE SPLNĚNÍ PŘEDMĚTU

- Absence max. 1 hodina
- Kazuistiky - Kompenzace poruchy pohybového aparátu (skupiny po 4)
- Zápočtový test (6.12.)

# OBSAH SEMINÁŘŮ

- Úvod, představení předmětu a požadavky ke splnění
- Regenerace sil, únava, stres, superkompenzace
- Biologické ukazatele odezvy adaptace na zátěž, únavy a regeneraci
- Kompenzace v posilovně / zátěžová diagnostika
- Výživa ve sportu
- Doplnky stravy ve sportu
- Alternativní trendy v regeneraci
- Cold water immersion
- Kazuistiky (3 hodiny)
- Zápočtový test