

Souhrn

Název: Vliv masáže a pasivního odpočinku na zotavení svalu po aplikované zátěži

Cíl: Ohodnotit a porovnat míru účinku 2 druhů regenerace (sportovní masáž, pasivní odpočinek) aplikovaných ihned po definovaném druhu zátěže na stav svalu z hlediska jeho viskoelastických vlastností (tuhost, elasticita) a dále zjistit, zda má sportovní masáž vliv na obvod svalu a na subjektivní vnímání bolesti po zátěži.

Metoda: Vnitroskupinový experimentální výzkum, 2 x 2 faktorový crossover design, hodnocení stavu zotavení svalové tkáně myotonometrem, hodnocení změn obvodu svalu, hodnocení subjektivního vnímání bolesti (diskomfortu) pomocí vizuální analogové škály.

Výsledky: Výsledky výzkumu nepodporují masáž, ve srovnání s pasivním odpočinkem, jako účinnější prostředek regenerace vedoucí k pozitivnímu ovlivnění viskoelastických vlastností svalu, obvodu svalu a vnímání diskomfortu.

Klíčová slova: Sportovní masáž, pasivní odpočinek, viskoelastické vlastnosti svalu, obvod svalu, bolest svalu, účinky masáže.