

ABSTRAKT

Název: Vliv sauny na svalové napětí po fyzické zátěži

Vymezení problému: Tato diplomová práce je pilotní teoreticko – empirický dvoufaktorový experiment, kde hlavním předmětem experimentu je zhodnocení účinku sauny na zvýšené svalové napětí po sportovním výkonu a její možnosti pro využití v regeneraci a fyzikální terapii.

Cíle práce: Cílem této diplomové práce je shrnout teoretické poznatky týkající se dané tematiky a ohodnotit vliv saunování na svalové napětí vzniklé po krátkodobém maximálním anaerobním výkonu a porovnat jej s pasivním odpočinkem.

Metoda řešení: Tato diplomová práce bude zpracována na FTVS UK na 6 probandech, kteří budou náhodným výběrem rozděleni do dvou stejně početných skupin. První tříčlenná skupina bude výzkumná, druhá tříčlenná skupina bude kontrolní. Následně budou probandi podrobeni zátěžovému testu wingate. Experimentální skupina se zúčastní saunovací procedury a kontrolní skupina bude pasivně odpočívat. Svalové napětí se bude měřit před zátěží, po zátěži a po sauně/pasivním odpočinku. Měření bude probíhat v kineziologické laboratoři na FTVS UK. Měřit se bude pomocí myotonometru a data budou přes analogovo-digitální převodník zobrazena a následně zpracována pomocí výpočetní techniky.

Výsledky: Při provedení experimentu nebyly potvrzeny stanovené hypotézy, zejména pro překvapivé zjištění, že po krátkodobé maximální anaerobní zátěži organismu nemusí bezprostředně docházet ke zvýšení napětí zatížených svalů, ale toto napětí může naopak poklesnout. Otázkou zůstává, jak se hodnoty napětí a elasticity budou měnit po delších časových intervalech od zátěže.

Klíčová slova: účinky sauny, svalové napětí, svalový tonus, regenerace, anaerobní zátěž