Abstrakt

Název práce: Efekt dvou typů aktivního odpočinku na opakovaný izometrický výkon flexorů prstů

Cíle práce: Cílem práce bylo porovnat vliv dvou druhů aktivního odpočinku a to celkového a lokálního na rychlost zotavení po opakovaném izometrickém zatížení flexorů prstů a porovnat tyto typy zotavení s odpočinkem pasivním.

Metoda: Studie se zúčastnilo 10 mužů, rekreačních sportovců, průměrného věku 30,4 ± 5,9, kteří absolvovali randomizovaně tři druhy odpočinku (pasivní – PZ, aktivní celkový – AZ a intermitentní lokální – LZ) ve třech dnech s minimální pauzou 48 hodin. Výkon probandů byl měřen pomocí speciálního zařízení pro testování síly flexorů prstů a to za pomocí intermitentního zatížení (8s zatížení -2s pauza) do vyčerpání ve 3 opakováních vždy s 15 minutovou pauzou pro zotavení.

Výsledky: Ze studie vyplynulo, že aktivní typ odpočinku je výhodnější než pasivní typ zotavení. Významný rozdíl mezi oběma typy aktivního odpočinku se však neprokázal. U aktivního celkového odpočinku došlo k celkovému poklesu výkonu o 21,7s (29,77%) a u aktivního lokálního odpočinku o 20,8s (30,1%). Při pasivním typu odpočinku poklesl výkon 24,6s (35,34%). Podobné výsledky prokázalo také sledování integrály síly dle času, kdy nejvyšší celkový pokles nastal u pasivního zotavení, a to o 6574 (N.s), což představuje 36,73%. U lokálního typu zotavení nastal pokles o 5040 (N.s) (29,51%) a u aktivního celkového představoval pokles 5166 (N.s) (28,27%).

Klíčová slova: zotavení, aktivní a pasivní zotavení, lokální zotavení, odpočinek, intermitentní zatížení, flexory prstů, izometrie