

Abstrakt

- Název:** Efekt lokálního a komplexního aktivního zotavení na opakovaný izometrický výkon flexorů prstů
- Cíle:** Komparace efektu tří druhů aktivního zotavení na opakovaný izometrický výkon flexorů prstů
- Metody:** Výzkumu se zúčastnilo 6 mužů (ve věku $32,5 \pm 8,9$) a 2 ženy (ve věku 30 a 42), kteří podstoupili náhodně vylosované tři druhy aktivního zotavení (s izolovaným zapojením horních končetin – HK, s izolovaným zapojením dolních končetin – DK a se zapojením horních a dolních končetin – HDK) během tří návštěv s minimálně 48 hodinovou pauzou. Jejich výkon byl měřen za pomoci intermitentního zatížení do vyčerpání (8s zatížen/2spauza).
- Výsledky:** Z výzkumu vyplynulo, že aktivní zotavení DK je výhodnější v porovnání s aktivním zotavením HK a HDK, když nám jde o opakovaný výkon flexorů prstů do vyčerpání. Aplikací zotavení DK poklesl čas druhého výkonu o $\downarrow 4,5 \%$ a třetího výkonu o $\downarrow 15,7 \%$ v porovnání s prvním výkonem. Zotavení HK mělo pokles u druhého výkonu o $\downarrow 10,3 \%$ a u třetího $26,2 \%$ v porovnání s prvním výkonem. Při zotavení HDK byl pokles druhého výkonu $\downarrow 18 \%$ a třetího výkonu $\downarrow 24,7 \%$ oproti prvnímu výkonu.
- Závěr:** Zotavení se zapojením větších nezatěžovaných svalových skupin mezi opakovaným intermitentním výkonem izometrického charakteru je efektivnější, v porovnání se zotavením s izolovaným zapojením horních končetin. Přispívá k lokálnímu i celkovému zotavení.
- Klíčová slova:** únava, zotavení, intermitentní zatížení, vliv zotavení