

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Analýza možností regenerace v Trutnově

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Pavel Hráský

Vypracoval:

Matouš Tuček

Trutnov, červen 2013

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze, dne

.....

Podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování:

Rád bych zde poděkoval vedoucímu práce Mgr. Pavlu Hráskému za připomínky, nápady, konzultace a veškerou pomoc, kterou mi poskytl při tvorbě bakalářské práce.

Abstrakt

Název práce: Analýza možností regenerace v Trutnově

Cíle práce:

- Rešerše literatury (studium literatury k danému tématu bakalářské práce)
- Zhotovit seznam veškerých dostupných regeneračních prostředků v Trutnově
- Charakterizovat jednotlivé regenerační prostředky
- Doporučit nejvýhodnější regenerační prostředky běžné populaci
- Zpracovat závěr a zhodnotit celkovou situaci regenerace v Trutnově

Metody práce: Analýza webových stránek regeneračních center, propagačních materiálů a veřejně dostupných databází např. živnostenský rejstřík.

Výsledky práce:

- Existuje mnoho českých i zahraničních materiálů popisujících regeneraci
- Zjištění velkého množství regeneračních prostředků v Trutnově
- Úroveň (cena, vybavenost, dostupnost, ...) jednotlivých regeneračních prostředků je dost odlišná. V jednotlivých případech se značně liší. Lze z nich doporučit nejvýhodnější prostředky regenerace pro běžnou populaci

Klíčová slova: regenerace, regenerační prostředky, vodní procedury, elektroprocedury, světelné procedury, masáž

Abstract

Title: The analysis of possibilities of regeneration in the Trutnov city

Objectives: We try to recommend the best forms of regeneration to general population in the Trutnov city

Methods of work: Analysis of website regeneration centers, promotional materials and publicly accessible databases such as trade register

Results: We discovered a large quantity of regenerative resources in the Trutnov city

Keywords: . regeneration, regenerative resources, water treatments, electro treatments, light treatments, massage

Seznam tabulek

Tab. č. 1: Provozní doba saun v Up - centru (pouze pro ženy)	33
Tab. č. 2: Ceník masáží v Hotelu Davídek	34
Tab. č. 3: Provozní doba sauny v krytém bazéně	36
Tab. č. 4: Ceník sauny v krytém bazéně	36
Tab. č. 5: Provozní doba vířivky v krytém bazéně	36
Tab. č. 6: Ceník vířivky v krytém bazéně	37
Tab. č. 7: Ceník masáží salonu Siam	41
Tab. č. 8: Ceník masáží Salonu Krása a péče	43
Tab. č. 9: Provozní doba centra Snéhan	44
Tab. č. 10: Ceník masáží centra Snéhan	44
Tab. č. 11: Ceník masáží salonu Moniky Čtvrtečkové	46
Tab. č. 12: Ceník masáží K - studia	47
Tab. č. 13: Ceník masáží Davida Grofa	48
Tab. č. 14: Ceník dle typů masáží Studia Vizáž	49
Tab. č. 15: Ceník dle délky masáží Studia Vizáž	49
Tab. č. 16: Ceník masáží Studia Meridián	50
Tab. č. 17: Ceník mobilních masáží Kateřiny Enge	51
Tab. č. 18: Provozní doba Solné jeskyně v Relax clubu	52
Tab. č. 19: Ceník Solné jeskyně v Relax clubu	52

Obsah

1 Úvod.....	10
Teoretická část.....	11
2 Regenerační postupy	11
2.1 Pojem regenerace	11
2.2 Adaptace.....	12
2.3 Superkompenzace.....	12
2.4 Členění regeneračních forem	12
2.5 Regenerační prostředky ve sportu	13
2.5.1 Pedagogické prostředky	13
2.5.2 Psychologické prostředky	13
2.5.3 Farmakologické	14
2.5.4 Biologické prostředky	14
2.6 Únava	15
2.7 Tepelné procedury.....	15
2.6 Vodní procedury.....	17
2.8 Elektroprocedury	20
2.9 Světelné procedury.....	21
3.0 Masáž v regeneraci.....	22
3.0.1 Dělení masáže ve sportu.....	23
3.0.2 Účinky masáže	23
3.0.3 Masážní techniky.....	24
3.0.4 Kontraindikace masáže	24
3.0.5 Dávkování masáže.....	25
3.0.6 Hygiena masáže.....	26
3.1 Pitný režim	26
3.2 Výživa	26
3 Regenerace pohybem	27
3.1 Kompenzační cvičení	28
3.2 Protahování - strečink.....	29
3.3 Jóga v regeneraci	30
3.4 Tai chi.....	30
3.5 Pilates	30
4 Cíle práce.....	31
5 Metodologie práce.....	31
5.1 Metodika sběru dat	31

6 Výsledková část.....	32
6.1 UP centrum.....	32
6.2 Sport a relax centrum - Hotel Davídek.....	34
6.3 Krytý bazén Trutnov	35
6.4 SIAM thai-massage	37
6.5 Salon Krása a péče - Iveta Erbenová.....	41
6.6 Ájurvédské centrum Snéhan.....	43
6.7 Masáže - Monika Čtvrtečková	45
6.8 K - studio (centrum spokojené ženy)	47
6.9 Terapie Shiatsu Trutnov	48
7.0 Sportovní masáže - David Grof.....	48
7.1 Studio Vizáž	49
7.2 Masáže Meridián	50
7.3 Mobilní masáže	51
7.4 Solná jeskyně - Relax club	51
7 Diskuse	53
8 Závěr.....	57
9 Seznam použitých zdrojů	59
10 Přílohy	61

1 Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodl věnovat tématu regenerace. Regenerace, ať už ve sportu nebo v obyčejném životě, je velice důležitá a pomáhá nám cítit se lépe. O regeneraci se už delší dobu zajímám a je nedílnou součástí mého aktivního života. Kvalitní regenerace je pro mě stavebním kamenem progresivně se zvyšující výkonnosti. Jakožto profesionální sportovec v BMX vím, co to obnáší. Minimálně, jednou do čtrnácti dnů navštěvuji saunu nebo vířivku a jednou do měsíce chodím k masérovi. Tyto regenerační prostředky dle mého názoru patří mezi nejvíce využívané, ale já bych rád ve své práci zmínil, že existují ještě další prostředky k regeneraci, které jsou běžné populaci neznámé.

Po dlouhém bádání nad tématem mě napadlo, proč nezmapovat biologické regenerační prostředky v našem městě. Jedním z hlavních důvodů pro napsání bakalářské práce na toto téma bylo, že se doposud touto problematikou v našem městě nikdo nezabýval. O regeneračních prostředcích sice můžeme najít informační materiály v podobě prospektů nebo letáčků, ale ty jsou většinou zaměřené na jedno regenerační centrum. Rád bych sjednotil regenerační prostředky do jednoho většího celku a vytvořil tak pro občany Trutnova jakéhosi průvodce, kde by našli veškeré hlavní informace o tom, kam všude je možné si v našem regionu zajít zregenerovat unavené tělo.

Dalším důvodem mého tématu je, že Trutnov díky své geografické poloze nabízí širokou škálu sportovních aktivit, a tak se dá předpokládat, že se tu sportem zabývá velká část obyvatelstva.

Teoretická část

2 Regenerační postupy

2.1 Pojem regenerace

„Regenerace sil je biologický a společenský proces, jehož hlavním cílem je urychlit zotavovací pochody a odstranit únavu po pracovním nebo sportovním zatížení. Regenerační pochody prolínají celým životem každého z nás. Kompenzují jeho negativní stránky a preventivně působí proti vzniku zdravotních potíží“ (Kýralová, Matoušová, 1996, s. 15).

„Regenerace sil v sobě zahrnuje veškerou činnost, která je zaměřena k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy“ (Jirka, 1990, s. 8).

Hošková, Majorová, Nováková (2010) tvrdí, že regenerační procesy jsou procesy automatické, které probíhají v našem organismu bez vnějšího zásahu a jsou nedílnou součástí našeho života. Některé nastupují už v průběhu zátěže, jiné po jejím ukončení. Čas, který je nezbytný pro zotavení pouze přirozenými regeneračními procesy organismu, je při sportovní činnosti potřeba zkrátit. To připadá v úvahu pouze při správném využití postupů a metod komplexní regenerace.

Pro komplexní regeneraci (i pro trénink) má klíčový význam adaptace. Adaptace dle Paláta (1984) je základní vlastnost živé hmoty. Je to jedna z elementárních schopností živé hmoty a jejich morfologických struktur přizpůsobit se různým vlivům vnějšího prostředí bez narušení homeostázy.

Hošková, Majorová, Nováková (2010) upozorňují, že je třeba rozlišovat mezi regenerací a léčebnou rehabilitací, přestože používají některé shodné metody a postupy.

Léčebná rehabilitace se zaměřuje na nemocného jedince a jejím cílem je doplnění a urychlení léčby, zkrácení doby rekonvalescence a zpomalení postupů onemocnění. Je spíše součástí zdravotní péče.

Regenerace je oproti rehabilitaci zaměřená spíše na zdravého jedince s cílem urychlit přirozené zotavovací procesy a odstraňovat únavu vzniklou v důsledku předchozí zátěže. Je nenahraditelnou součástí tréninku.

2.2 Adaptace

Autor Adrian (In Jirka, 1990) adaptaci vystihuje v jeho původní definici: „Působí-li na organismus opakovaně stejný podnět, navíc stejnou intenzitou a stejnou frekvencí, postupem času se jeho vliv oslabuje a může dojít k situaci, kdy tento podnět přestane být organismem vůbec vnímán“.

Jánský (In Dovalil a kol., 2009) adaptaci definuje jako: „Výhodné změny organismu, směřující k udržení homeostázy v nových podmínkách“.

Dovalil a kol. (2009) tvrdí, že v adaptaci se jedná o změny, které umožňují lépe zvládat stres, pokud znova nastane. „Tyto v zásadě fyziologické a morfologické změny, omezené genotypem individua, se projevují v mnoha systémech i úrovních, jsou pozorovatelné v buňkách, orgánech i organismu jako celku“.

V regeneraci adaptace zaujímá velmi důležité místo. Podle Jirky (1990) adaptace může narušit efekt regeneračních procedur. Při opakovaném používání stejného typu procedury nám stoupá adaptace na tento typ procedury a tedy klesá reakce na výkon. Výsledný regenerační efekt se pak výrazně snižuje. Z tohoto hlediska je nutné pečovat i v regeneračních postupech o pestrost, střídání druhů i intenzity procedur.

2.3 Superkompenzace

Dovalil a kol. (2009) chápe superkompenzaci jako: „Zvýšenou úroveň energetického potenciálu v důsledku předchozí činnosti“. Ze známých zákonitostí lze vyvodit, že rychlost obnovy energetických rezerv, velikost a trvání superkompenzace závisí na intenzitě vyčerpávaných zdrojů (funkcí), tedy na intenzitě a době trvání cvičení. Platí, že čím rychlejší je při zatížení spotřeba energie, tím rychlejší je návrat k původnímu stavu a tím časově dříve nastává stav superkompenzace a naopak.

2.4 Členění regeneračních forem

Jirka (1990) člení regeneraci na pasivní a aktivní, z hlediska časového vztahu od skončení zátěže pak na regeneraci časnou a pozdní.

- **Pasivní regenerace** je činnost organismu probíhající již v průběhu zátěže a po zátěži, kdy se vychýlená rovnováha všech fyziologických funkcí, včetně vnitřního prostředí, vrací na úroveň původních hodnot. Jedná se zcela o přirozenou činnost organismu bez našeho vnějšího zásahu.

- **Aktivní regenerace** představuje všechny vnější zásahy, metody a procedury, které používáme plánovitě, a které urychlují přirozený proces zotavení po zátěži.
- **Časná regenerace** je součástí denního režimu a jejím cílem je likvidace akutní únavy.
- **Pozdní regenerace** se týká celkové fyzické i psychické regenerace po skončení závodního období. Je to období tzv. rekondice (jedná se o aktivní formu odpočinku a jejím hlavním účelem je udržet výkonnost na určitém požadovaném stupni, zotavit se z předcházející náročné tělesné činnosti a zároveň relaxovat psychicky).

2.5 Regenerační prostředky ve sportu

Hošková, Majorová, Nováková (2010) dělí regenerační prostředky do 4 skupin, které se vzájemně prolínají. Regenerační prostředky je třeba využívat komplexně. Při volbě jednotlivých prostředků je vhodná spolupráce trenéra s lékařem či fyzioterapeutem.

2.5.1 Pedagogické prostředky

Jsou v kompetenci trenéra a souvisí s volbou tréninkových metod a celého tréninkového plánu ve všech souvislostech a individuálních odlišnostech. Na trenérovi spočívá individualizace tréninku s ohledem na schopnosti, věk, vlastnosti a zdravotní stav sportovce. Správné zvolení poměru zátěže k pasivní a aktivní regeneraci hraje v tréninkovém procesu velmi výraznou roli. Nutné je dodržovat správnou životosprávu a respektovat biorytmy (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Neoddělitelnou součástí denního režimu je spánek. Spánek je základní formou pasivního odpočinku, bezvýhradně jedinečnou, a je základní biologickou součástí všech životních dějů. Jeho správné časové zařazení, uzpůsobení všech podmínek k jeho plnému využití a jeho správná a včasná realizace je otázkou správné výchovy a tedy správného pedagogického působení (Jirka, 1990).

2.5.2 Psychologické prostředky

Mezi psychologické prostředky patří ovlivnění prostředí, harmonizace vztahů mezi lidmi, časový management a relaxační metody. Fungují jako prevence depresivních stavů a pocitů frustrace. Provázání úrovně svalového napětí a psychické tenze využívají autoregulační cvičení. Mezi nejčastější metody řadíme autogenní trénink podle Schultze, progresivní

svalovou relaxaci podle Jakobsona, lze využít jógu a různé druhy meditace (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Hašto (2004) popisuje autogenní trénink jako „sebeutvářející systematické cvičení“. Usnadňuje regulaci svalového a současně psychického napětí a jeho cílem je navodit příjemný stav hlubokého klidu a uvolnění, který má zotavující vliv na celý organismus, na duševní i tělesný stav.

K metodám nejvíce směřujícím na svalstvo řadíme progresivní svalovou relaxaci podle Jakobsona. Při této technice se nejdříve příslušné svaly vlastní vůlí na 5 - 7 sekund napínají a pak se opět vlastní vůlí na 20 - 60 sekund uvolňují. Tento postup se mnohokrát opakuje. Relaxující osoba se hlavně soustřeďuje na své tělesné pocity, které vnímá při uvolnění (Burton, Raedeke, 2008).

Kyralová, Matoušová (1996) jsou názoru, že psychologické prostředky nám pomáhají předcházet různým stavům deprese, frustrace, neurotizace a dalším nervovým poruchám.

2.5.3 Farmakologické

Farmakologické prostředky může předepisovat pouze lékař. Jejich aplikace se vždy řeší individuálně a musí vycházet ze závažnosti aktuálního zdravotního stavu. Jsou pouze doplňkovou, nikoli základní komponentou k předcházejícím skupinám prostředků.

Pro optimální zvolení regeneračních procedur, jejich kombinací a zařazování do tréninku se doporučuje spolupráce trenéra s lékařem, zvážení individuálních charakteristik (věk, pohlaví, zdravotní stav), dále zvážení typu zátěže (sportovní i jiné), vlivu faktorů prostředí a časového prostoru pro pasivní regeneraci (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Jirka (1990) k farmakologickým prostředkům řadí i účinky léčivých rostlin. Doporučuje odvary nebo záparsy z rostlin, které různými mechanismy podporují látkovou výměnu a mají vysoký obsah vitamínů, především C.

2.5.4 Biologické prostředky

Hošková, Majorová, Nováková (2010) dělí biologické prostředky (biologicko - lékařské) na dvě podskupiny

- Výživa, rehydratace, remineralizace
- Prostředky fyzikální, balneologické a regenerace pohybem
 - Tepelné procedury
 - Vodní procedury

- Elektroprocedury
- Světelné procedury
- Masáže
- Aktivní pohybová cvičení

2.6 Únava

S únavou se můžeme setkat při jakékoliv fyzické nebo psychické činnosti. Jedná se o fyziologický jev projevující se sníženou výkonností. Organismus jako celek reaguje na průběh fyzické a psychické zátěže, následkem které klesají funkce nejen koordinačních a řídicích systémů, ale i ostatních. Únava je prakticky ochranný útlum centrální nervové soustavy. Odolnost vůči únavě se zvyšuje adaptací organismu na zátěž (Matouš, Matoušová, 1996).

Hošková, Majorová, Nováková (2010) rozdělují únavu podle různých kritérií:

- fyziologická únava – přirozený reverzibilní stav, vyvolává adaptační mechanismy
- patologická únava – při zátěži nad meze fyziologické tolerance
- psychická – neschopnost soustředění, snížená vnímavost na nové prvky, zúžení zorného pole, špatný odhad vzdálenosti
- fyzická únava – svalová bolest, pokles svalové síly, zhoršení koordinace, dělí se na místní únavu (malé svalové skupiny) a celkovou únavu
- akutní únava – může být fyziologická nebo patologická (z přetížení, prohloubení fyziologické únavy)
- chronická únava – výkonnostní pokles, pokles hmotnosti, nechutenství, poruchy spánku, trávící potíže

2.7 Tepelné procedury

Tepelné procedury využívají účinku tepla na lidský organismus. Aplikace tepla má účinky analgetické, trofické a spasmolytické. Účinky jsou dány hyperémií tkání, kterou působí aplikace tepla.

Do komplexu tepelných procedur lze zahrnout:

- vodní procedury
- peloidy (rašeliny, bahna)
- parafíny (zábaly, obklady)

- solux, infrasaunu
- diatermii
- saunu, parní lázeň
- negativní teplo – působení chladu (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Peloidy

K lokální aplikaci tepla se využívají zábaly nebo obklady s peloidy, které vznikaly geologickými pochody v přírodě. Používají se rozmělněné a ve směsi s vodou. Podle složení a původu se dělí na slatiny, rašeliny, slatinné zeminy, minerální bahna.

Směs peloidu s vodou se ohřívá na teplotu 38 – 48 °C, tím při aplikaci vzniká teplotní spád 10 – 12 °C. Peloid se nanáší v tenké vrstvě 3 – 5 cm silné přímo na kůži, dále se překryje suchou látkou a dekou. Délka aplikace je 15 – 30 minut (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Parafín

Jedná se o směs tuhých uhlovodíků, bělavé až zelenožluté barvy. Teplota tuhnutí parafínu je 52 - 56 °C, tím odevzdává skupenské teplo. Aplikuje se v tekutém stavu a nechává se ztuhnout. Existují různé způsoby nanášení parafínu. Může se nanášet štětcem po vrstvách, opakovaným poléváním vždy po ztuhnutí předchozí vrstvy, přikládáním roušek namočených do parafínu, opakovaným krátkým namáčením. Po aplikaci se překrývá rouškou k zamezení úniku tepla. Zlepšuje se prokrvení, snižuje bolest a uvolňují svalové spasmy. Aplikace trvá 15 - 20 minut (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Infrasauna

Využívá tepelných účinků infračerveného záření. Organismus se ohřívá IR zářením na rozdíl od klasické sauny, kde je převážně ohříván horkým vzduchem.

Teplota v kabině je cca 45 °C. Organismus se ohřívá, výdej tepla se děje pocením. Zlepší se prokrvení kůže, dochází k uvolnění svalů. Délka aplikace je 20 - 30 minut (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Polarium - působení chladu

Jedná se o krátkodobý pobyt v extrémně nízké teplotě (až - 160 °C) a suchém vzduchu, následovaný intenzivní fyzickou aktivitou. Dochází k ochlazení povrchu těla a následně výrazné hyperémii, která trvá několik hodin.

Polarium tvoří dvě komory, první o teplotě cca - 60 °C (pobyt 30s), druhá s teplotou - 120 až - 130 °C (pobyt 1 - 3 min.). Před každým vstupem se kontroluje krevní tlak. Do komor se vstupuje ve speciálním oblečení a obuvi s obličejovou rouškou. Pokožka celého těla musí být suchá. Po opuštění polaria následuje cvičení trvajícím minimálně 20 minut (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Hošková, Majorová, Nováková (2010) řadí k tepelným procedurám SOLUX, diatermii, saunu, parní lázeň. Já se ale o nich budu zmiňovat v následujících kapitolách, protože jiní autoři je k řadí k jiným procedurám. Konkrétně o sauně a parní lázni se Jirka (1990) zmiňuje ve vodních procedurách a diatermii uvádí v elektroprocedurách. SOLUX Pavlová (1998) řadí k světelným procedurám.

2.6 Vodní procedury

Hlavním činitelem vodních procedur je teplo. Proti jiným metodám mají tyto procedury komplexní a rychlé účinky. Působí zde tlak vody, její proudění a chemické složení vody, zejména obsah minerálních látek. Teplo si v tomto případě představujeme jako kinetickou energii, kterou buď dodáváme nebo odebíráme. Jelikož voda vede teplo rychleji než vzduch, je pro naše účely vhodným médiem, zkracuje totiž trvání procedury (Pavlová a kol., 1998).

Účinek vodních procedur může být tonizační, relaxační nebo sedativní, podle toho jako teplotu, sílu proudění nebo četnost a rozsah střídání tlaku či teploty vody uplatníme. I stejné druhy vodních procedur mohou mít, vzhledem k uváděným okolnostem, rozdílné účinky. Procedury s mírným prouděním jsou spíše relaxační až uklidňující a chladné, oproti procedurám s tepelnou proměnlivostí, nebo střídáním tlaku, které jsou spíše dráždivé, k nim se řadí horké procedury (Jánošdeák, Kvapilík, 1981).

Jirka (1990) člení vodní procedury na studené procedury a teplé a horké procedury.

Studené procedury

Výhodou studených procedur je náhlý efekt, jednoduché provedení a krátká doba trvání. Opakovaná aplikace vede rychle k adaptaci organismu, tím k poklesu intenzity reakce. Postupem času se zvyšuje celková odolnost organismu na změny teploty (otuzování).

Teplé a horké procedury

Hypertermické procedury jsou všechny ty, ve kterých se používá teplota vody vyšší jak 36° C. Překrvení v teplých koupelích má pro regeneraci několik kladných účinků: trofický účinek, zvýšení resorpce (vstřebávání) a likvidace rozpadových látek, zvýšení tvorby a přísunu obranných látek, které mají baktericidní účinek.

Příklady některých procedur

- **Sprchy** nemají při regeneraci až tak důležitý efekt, ale jsou základem, kterým musíme sportovci po tréninku, závodu, či utkání poskytnout především z hygienických důvodů. Po osprchování se zvyšuje perspirace (dýchání) kůže, jejíž vysoká intenzita je jedním z činitelů urychlujících regenerační procesy. Pro tyto účely aplikujeme především teplé sprchy, které mají i relaxační účinky. Chladné sprchy působí spíše tonizačně až dráždivě (Jirka, 1990).
- **Otěry** dělíme na částečné (např. jednotlivých končetin nebo jejich částí) a celkové (celého těla). Preferují se převážně studené. Je nezbytné, aby byl sportovec důkladně zahřátý. Teplota vody je okolo 10 až 12°C. Jedná se o kombinaci zábalu a tření (Jirka, 1990).
- **Obklady** aplikujeme chladné, teplé a dráždivé, záleží ale na tom, jaký vyžadujeme účel. Chladnými se prochlazuje tkáň, teplými se tkáň prohřívá, dráždivými chceme dospět k vysoké cévní reakci. Pro horké obklady lze použít mimo vodu a parafín vrstvu hustého peloidu, tj. rašeliny, minerálního bahna apod. (Jirka, 1990).
- **Šlapací koupele** jsou teplotně střídavé koupele nohou a částí bérců. Využívá se dvou vaniček, z nichž jedna obsahuje vodu o teplotě 10 až 12°C a druhá vodu o teplotě 38°C. Šlapací střídavé koupele mají výrazný efekt na lokální únavu nohou a bérců, zvyšují prokrvení a likvidují katabolity (Jirka, 1990).
- **Perličková koupel** patří mezi často využívané formy. Má výrazný kladný efekt při velké celkové únavě až vyčerpání, pomáhá při nespavosti a tlumí různé formy depresivních stavů (Jirka, 1990).

- **Vířivá koupel** je jedna z nejoblíbenějších procedur. Aplikuje se na celé tělo a teplota vody je okolo 37°C. Pobyt ve vířivé koupeli se doporučuje okolo 10 až 15 minut. Výrazný je relaxační vliv a také dochází k uvolnění svalových spazmů (Jirka, 1990).
- **Podvodní masáž** není klasickou vodní procedurou, protože se jedná o kombinaci koupele a masáže. Využíváme teploty vody podle požadovaného efektu. Účinek relaxační vyžaduje vlažnou vodu o teplotě 34 až 36°C, teplota vody 30 až 33°C má účinek tonizující (Jirka, 1990).
- **Regenerační bazén** je jedna z nejvýhodnějších forem kombinovaných vodních procedur. Má nejvýraznější vliv na uvolnění vysokého svalového napětí. Působí i na celkovou únavu (Jirka, 1990).
- **Parní lázeň** je hypertermická vzdušná lázeň nasycená vodními parami. Teplota parní lázně se pohybuje okolo 45 až 50°C ovšem tyto vysoké teploty nepokládáme při regeneračních procedurách za vhodné. Použitelné jsou jedině parní lázně o teplotě kolem 35 °C. Ale jako daleko vhodnější se doporučuje klasická teplá sprcha nebo krátký pobyt v sauně (Jirka, 1990).
- **Sauna** už nepatří mezi čistě vodní procedury, protože se tu jedná především o manipulaci s teplem. Je to celosvětová kombinovaná procedura, spočívající v přehřátí celého organismu a jeho následném ochlazení (omýváním, sprchováním apod.). Celý cyklus se opakuje 2 – 3x, poté by se mělo nějakou dobu relaxovat v odpočívárně a doplnit množství tekutin. Sauna se doporučuje sportovcům ale i ostatním lidem z několika důvodů:
 - slouží jako prostředek k postupnému otužování a jako tréninková metoda ke zvyšování adaptace na vysokou teplotu
 - slouží ke zvyšování kondice
 - jedná se o regenerační prostředek na odstraňování únavy tělesného i duševního typu
 kladně ovlivňuje svalový tonus a kloubní pohyblivost (Jirka, 1990).

Hošková, Majorová, Nováková (2010) uvádí, že prostory sauny tvoří potírna (místnost se suchým vzduchem o minimální vlhkosti do 15 % a průměrné teplotě kolem 90 °C, je vybavená terasovitými lavicemi). Dále ochlazovna (obvykle disponující bazénkem a sprchou) a odpočívárna (místnost, která slouží pro relaxaci). Teplota u podlahy v potírně se pohybuje

okolo 40 °C a u stropu okolo 110 °C. Pro regeneraci je optimální teplota vzduchu mezi 80 - 100 °C s vlhkostí do 5 %. Studená voda v bazénku by měla mít teplotu 8 - 12 °C.

Délka pobytu v sauně je individuální, většinou se pohybuje kolem 10 - 15 min., u dětí je doba pobytu kratší. Mohutné pocení, případně pocit nesnesitelného horka udává signál, že je čas potírnu opustit.

Délka ochlazování závisí na subjektivních pocitech, tj. okamžik, kdy osoba začne pociťovat chlad.

Vhodné je využívat saunu 1 x týdně a to v den, kdy je menší nebo vůbec žádná tělesná zátěž. Nutné je zachovat minimálně hodinovou pauzu od tréninku.

Kontraindikace saunování:

- Věk nad 60 - 70 let
- Dekompenzovaná, zánětlivá a degenerativní onemocnění srdce
- Stavby p akutním infarktu myokardu do 6 měsíců
- Vysoký krevní tlak nad 200 mmHg
- Zánětlivá a degenerativní onemocnění ledvin
- Epilepsie
- Akutní infekční choroby (Jansa, Dovalil a spoluautoři, 2007).

2.8 Elektroprocedury

Elektroprocedury využívají pro regeneraci unaveného svalového vlákna různých forem elektrické energie. Třídíme je dle frekvence a typu použitého proudu. Jejich použití je podmíněno řadou předpisů a může být prováděno pouze odborně školeným personálem na základě lékařské indikace (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

• Stejnoseměrný proud

Stejnoseměrný proud se využívá při tzv. galvanizaci. Projevuje se zvýšeným prokrvením kůže a svalů v oblasti aplikace, což má za následek urychlení regenerace unaveného svalu. V regeneraci má také roli analgetického (tišící bolest) účinku. Využívá se proudu bez změn směru a intenzity. Účinkem proudu dochází k odbourávání katabolitů (Jirka, 1990).

- **Elektrostimulace**

Je založena na účinku nízkofrekvenčních proudových impulsů stejnosměrného proudu na nervové vlákno a sval. V praxi se můžeme setkat s tzv. diadynamikou, což je kombinace dvou proudů, které mají analgetický efekt a výrazně zvyšují prokrvení. Dále se využívá Trabertových proudů, které mají za úkol likvidovat svalové bolesti. Pro posílení oslabených svalů lze naordinovat elektrogymnastiku. Ve vrcholovém sportu se aplikuje ke zvýšení síly méně zatěžovaných svalových skupin (Jirka, 1990).

- **Krátkovlnná diatermie**

Využívá účinku vysokofrekvenčního střídavého proudu. Během této procedury dochází k produkci tepla v hloubce těla v určité ohraničené oblasti, což vede k překrvení a otevření velkého počtu kapilár. Dalšími účinky jsou relaxace svalů, zvýšený přísun protilátek, likvidace katabolitů, změkčování vazivových struktur a analgetický efekt (Jirka, 1990).

- **Magnetické pole**

Tvrdí se, že každá buňka je generátorem magnetického pole. Za určitých poškození nebo jiných změn se mění intenzita tohoto magnetického pole. Termografickou metodou bylo prokázáno výrazné zvýšení prokrvení v oblastech vystavených magnetickému poli a zintenzivnění látkové výměny (Jirka, 1990).

2.9 Světelné procedury

Při světelných procedurách se dá využít účinků optického záření různých vlnových délek. Používá se zde infračervené záření a ultrafialové záření.

Infračervené záření vyvolává především tyto efekty: zvýšení prokrvení kůže, roztažení kožních a podkožních cév, dráždění nervových zakončení, analgetický efekt, spazmolytický (uvolňující napětí) efekt. Ultrafialové záření zlepšuje především výměnu látkovou, dochází ke zvýšení aktivity řady enzymů, zvýšení imunity, baktericidní (hubící bakterie) účinky. (Hošková, Majorová, Nováková, 2010)

Nejpoužívanějším zdrojem je filtrované záření přístroje SOLUX, který využívají maséři pro místní prohřátí před masáží. Doba ozáření je 15 – 20 minut, vzdálenost zdroje od těla je limitována intenzitou zdroje, obvykle kolem 30 - 50 cm (Pavlová, 1998).

3.0 Masáž v regeneraci

„Od nepaměti používají lidé ruce, aby jimi jeden druhému vyjádřili útěchu a povzbuzení. Dotyk znamená kontakt, teplo, jistotu, že nejsme sami, potvrzení vlastní existence a hodnoty. Je to vlastně nejjednodušší způsob komunikace, něco, co je podvědomě vlastní nám všem. S trochou vůle a odpovědnosti můžeme tuto přirozenou schopnost rozvinout v tvořivou dovednost s léčebnými účinky, pokud si osvojíme základní hmaty a postupy používané při masáží“ (Thomasová, 1995, s. 10).

V dnešní době si člověk ani neuvědomuje, jak často si stěžuje na bolesti pohybového aparátu a na vyšší unavitelnost. Tyto stavy patří mezi civilizační potíže a jejich příčinou je nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání a jednostranná pohybová zátěž, ale i nedostatečná regenerace unaveného organismu (Hošková, 2000).

Jednou z metod pečujících o pohybový systém, která ovšem přesahuje využití ve sportu, je masáž. Sedmík (1999) definuje masáž jako léčebnou metodu, při níž řadou mechanických podnětů, prováděných zpravidla rukama na povrchu těla, vyvoláme místní i vzdálené (reflexní) změny. Lidellová, Thomasová, Cookeová, Porter (1996) popisují masáž jako souhrn doteků, o kterých jsme se přesvědčili, že navozují pocit pohody nebo zlepšují zdravotní stav.

Ve sportovním odvětví se setkáváme s pojmem sportovní masáž. Hošková, Majorová, Nováková (2010) charakterizují masáž jako působení mechanických hmatů na lidské tělo. Jde o jakési umění doteku ruky maséra na těle masírovaného s osvěžujícím, stimulačním nebo léčebným záměrem.

Cílem sportovní masáže je připravit sportovce k podání maximálního výkonu. Dále slouží například k urychlení regeneračních procesů po sportovním výkonu nebo k doléčení zranění (Findlay, 2010).

Masáž lze rozdělit na několik druhů, a to z různých hledisek.

Jansa, Dovalil a spoluautoři (2007) řadí k manuální (ruční) masáži následující druhy: klasická masáž, reflexní masáž, masáž vnitřních orgánů, sportovní masáž, kosmetická masáž, lymfatická masáž

Masáž podle Hoškové (2000) kladně ovlivňuje:

- prokrvení,lepší se jím přívod kyslíku a potřebných výživových látek ke tkáním
- odstranění únavových látek a zplodin látkové výměny

- svalové napětí
- centrální nervový systém
- psychické napětí
- kloubní pohyblivost

3.0.1 Dělení masáže ve sportu

Hošková, Majorová, Nováková (2010) dělí sportovní masáž na specifickou a nespecifickou.

Specifická sportovní masáž

Tento typ masáží se používá ke specificky sportovnímu účelu a provádí se v šesti základních formách:

- **kondiční masáž (neboli přípravná):** uplatňuje se v kondičně náročném tréninkovém cyklu před hlavním závodním obdobím, podporuje rychlé zotavení po intenzivním tréninku
- **pohotovostní masáž (před výkonem):** cílem masáže je uvést organismus do stavu pohotovosti
- **masáž v přestávkách mezi výkony:** provádíme v případech více kolových soutěží
- **masáž odstraňující únavu:** provádíme po sportovním výkonu, ať tréninku, nebo závodu
- **masáž po cestování:**
- **sportovně léčebná masáž:** napomáhá doléčovat následky poranění a zkracuje dobu rekonvalescence

Nespecifická sportovní masáž

Nespecifická sportovní masáž se používá bez vazby na aktuální sportovní výkon v době, kdy pro sportovce skončilo závodní období.

3.0.2 Účinky masáže

Dle Hoškové (2000) masáž vyvolává v organismu mechanickou, fyziologickou a psychologickou odezvu.

Mechanický účinek masáže

Se projevuje jako výsledek působení tlaku a pohybu rukou na tělo. Tato činnost povzbuzuje žilní a mízní drenáž a dodá pružnosti povrchovým tkáním.

Fyziologický účinek masáže

Se projevuje ve zrychlení krevního oběhu a následně ve zvýšení metabolismu svalůch a v odstraňování metabolitů, například kyseliny mléčné. Větší cirkulace pomáhá překonat potíže způsobené otoky a městnáním krve, neboť masáž napomáhá k normálnímu návratu žilní krve k srdci.

Psychologický účinek masáže

Psychologický efekt souvisí s nejcitlivějším lidským smyslem, hmatem. Od nejtělejšího věku člověk reaguje na dotek, a protože je masáž záležitostí pokládání rukou, tedy doteku, může být důležitým prostředkem k vytváření důvěry mezi masérem a masírovaným. Pomocí masáže lze vyladit psychiku, navodit uvolnění či nabuzení.

3.0.3 Masážní techniky

Základní technikou sportovní masáže zaměřené k regeneračnímu úsilí je klasický způsob, tj. **manuální masáž**. Její výhodou je neustálý kontakt s tělem sportovce a tedy možnost nepřetržité kontroly napětí či uvolnění svalů. Nevýhodou je její tělesná náročnost pro maséra.

Masáž ve **vodním prostředí** patří do vodoléčebných procedur. Její výhodou je možnost použití vhodné teploty proudící vody. Varianta v tzv. regeneračním bazénku má navíc výhodu kolektivního použití, což průběh regenerace družstev zkracuje.

Přístrojová masáž, např. Redor, používá jen jednoho typu masážních způsobů, a to chvění. Tuto přístrojovou masáž pokládáme za nouzovou záležitost při případném nedostatku kvalifikovaných masérů.

Automasáž je manuální masáž, při které masírujeme sami sebe. Je omezena jen na některé části těla. Pro odstraňování únavy je zcela nevhodná. Cílem masáže je uvolnit celé tělo a také si ulevit po duševní stránce. Tohoto uvolnění při automasáži nelze dosáhnout, protože musíme aktivně zaujímat nejrůznější polohy a zapínat svalstvo horních končetin.

Reflexní masáž působí především na nervový systém. Provádí se bez pomocných masážních prostředků. Může ji provádět jen speciálně vyškolený masér (Jirka, 1990).

3.0.4 Kontraindikace masáže

Kontraindikace znamená zákaz nebo nevhodnost. Vždy musíme mít na paměti, že v některých případech může být masáž nevhodná až nebezpečná, nebo může přispět

k obnovení předešlých zdravotních komplikací. Dělí se na celkovou a částečnou (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Kontraindikace celková – zásadně nemasírujeme na celém těle

- při vyčerpání a po nadměrné tělesné zátěži
- po akutním zranění pohybového aparátu (pauza min. 48 hodin)
- při zánětu svalů
- při poruchách krevního oběhu
- při bakteriálních onemocnění kůže
- při virových onemocněních
- při hořčnatých stavech
- ihned po jídle

Kontraindikace částečná – vynecháváme určitá místa, zásadně nemasírujeme:

- místa, kde jsou přímo pod kůží hrany nebo trny kostí
- oblast třísel, podkolenní, podpažní a loketní jamky
- prsní bradavky u mužů
- celé prsy u žen
- pohlavní orgány
- břicho při menstruaci a jakýchkoliv bolestech
- plísňová onemocnění (zvláště nohy)
- kožní poranění
- bradavčité útvary

3.0.5 Dávkování masáže

Dávkování sportovní masáže je dáno druhem masáže, který do jisté míry určuje i možnou délku této procedury. Obecně by měla být masáž v normálním tréninkovém období prováděna jednou nebo dvakrát týdně a v období vysoké zátěže každý druhý den, přičemž hlavní pozornost by měla být věnována nejvíce zatěžovaným svalovým skupinám, jakož i oblastem nejvíce zatěžovaných kloubů (Jansa, Dovalil a spoluautoři, 2007).

3.0.6 Hygiena masáže

Z hlediska masírované osoby, prostředí a osoby maséra je čistota jedna z nejdůležitějších hygienických požadavků. Masérská lavice je vysoká 70 až 75 cm se sklápěcí podporou pro hlavu. Na povrch lavice klademe pěnovou gumu, prostěradlo, které po každé masáži vyměňujeme, nebo igelitovou plenu, kterou otíráme a desinfikujeme. V místnosti se nemá kouřit a podlaha by měla být z materiálů částečně elektricky nevodivých. Masážní místnost by měla být světlá s teplotou 23 °C – 24 °C.

Masér nesmí způsobit přenos onemocnění na masírované osoby. Musí mít ostříhané nehty, aby nezpůsobil oděrky. Masáž nesmí být prováděna do bolesti, masér se musí naučit cítit změnu ve svalech. Velmi významnou roli hraje vzájemná sympatie mezi masírovaným a masérem (Riegerová a kol., 2007).

Masér musí dbát na svůj zdravotní stav a měl by pravidelně podstupovat lékařskému vyšetření. Dlouhodobá masáž mu může totiž způsobit určité závažnosti pohybového aparátu (bolesti v kříži, vznik křečových žil, poruchy klenby,...). Je třeba dodržovat správný pracovní režim (střídání poloh), nosit vhodnou obuv a mít dostatek volného pohybu. Profesionální masér musí dodržovat správnou životosprávu a neměl by kouřit (Jánošdeák, 1983).

3.1 Pitný režim

Voda je nedílnou součástí výživy. Denně potřebujeme 2,5 - 3,5 litru (v nápojích, polévkách i jídlech). Pitný režim je nezbytnou podmínkou každé pohybové aktivity. Lidský organismus je složen z 30 % látek pevných a ze 70 % vody. Denně ztrácíme 2,5 - 3 litry (dýcháním, močí, potem, stolicí). Vlivem pohybové aktivity dochází ještě k vyšším ztrátám, např. maratonec může ztratit až 5 litrů (Pavlová a kol., 1998).

„Včasná doplňování tekutin je nedílnou součástí výživy, voda je základní složkou celého vnitřního prostředí. Optimální obsah vody v organismu je nezbytný pro funkci oběhu, transport plynů, udržování tělesné teploty, iontovou rovnováhu a celkovou výměnu látkovou. Péče o správnou hydrataci je důležitější než drobné chyby ve výživě“ (Kyrálová, Matoušová a kol., 1996).

3.2 Výživa

Výživu řadíme k hlavním faktorům ovlivňujících zdravotní stav člověka. Pro život potřebuje lidský organismus neustálý příjem látek umožňující růst, regeneraci tkání, fyziologické funkce, pohybovou aktivitu. Správná výživa zajišťuje přívod energie, živin a

vody. Sportovní výkon a regenerace po zátěži jsou optimální výživou výrazně ovlivněny (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Součástí potravy podle Hoškové, Majorové, Novákové (2010) jsou:

- Živiny hlavní (makronutrienty) – bílkoviny, tuky, cukry
- Další nezbytné živiny (mikronutrienty) – minerální látky, stopové prvky, vitamíny
- Voda

Dle Meeks a Heit (1991) až pět procent tělesné hmotnosti je složeno z minerálů. Jedná se o živiny, které regulují mnoho chemických reakcí v těle. Minerály jsou nezbytnou součástí výživy, působí v procesech energetického metabolismu a zajišťují rovnováhu tělních tekutin. Mezi minerály nalezené v těle v největších množstvích řadíme vápník, chlór, hořčík, fosfor, síru, draslík a sodík.

3 Regenerace pohybem

Z hlediska aktivní regenerace pohybového systému je regenerace pohybem jedním z nejdůležitějších prostředků. Pohybový systém můžeme poměrně snadno přetížením nebo asymetrickým zatěžováním poškodit, proto o něj musíme pravidelně a plánovitě pečovat (Jirka, 1990).

Hošková, Majorová, Nováková (2010) tvrdí, že při dnešním životním stylu převažuje statická zátěž vsedě, ve sportu pak snaha o stále stoupající výkon. Obojí, v různém rozsahu, znamená nerovnoměrné zatěžování jednotlivých svalových skupin a vede k poruchám funkce pohybového aparátu až k trvalým anatomickým změnám. Postižení se pak může týkat kostí, kloubů, vazů, šlach a svalů.

Z pohledu regeneračních postupů rozděluje Linhartová in Pavlová a kol. (1998) svaly dle funkce na svaly tonické a fázické.

- **Svaly tonické** (posturální) vytvářejí souvislý pás kolem osy páteře a podílejí se na udržování vzpřímené postavy. Tyto svaly mají tendenci se zkracovat. Pomaleji se také zapojují do pohybu a pomaleji se také unaví. Jsou tvořeny převážně červenými svalovými vlákny, jsou vývojově starší a mají sklon k hypertonii. Řadíme k nim svaly šíjové, horní část trapézového svalu, zdvihač lopatky, velký i malý sval prsní, svaly

bederní, ohybače kyčle, napínač povázky stehenní, přitahovače stehna, ohýbače kolena a trojhlavý sval lýtkový.

- **Svaly fázické** jsou svaly převážně s dynamickou funkcí, které mají tendenci ochabovat. Jsou tvořeny bílými svalovými vlákny a jsou vývojově mladší. Rychleji se zapojují do pohybu a rychleji se také unaví. Mají sklon k hypotonii, menší cévní zásobení a vyšší práh dráždivosti. Řadíme k nim svaly ohýbače krku a hlavy, svaly mezilopatkové, pilovitý sval přední, svaly břišní, svaly hýžďové, svaly na přední a boční straně bérce, některé části čtyřhlavého svalu stehenního. Mezi těmito skupinami svalů může vznikat, v souvislosti s nerovnoměrným zatěžováním, svalová nerovnováha (dysbalance).

3.1 Kompenzační cvičení

Používáme pro obnovení svalové rovnováhy. Jedná se o jednoduché cvičební tvary, přirozené pohyby či polohy, zaměřené na určité dílčí úseky pohybového aparátu. Pomáhají nám rozhýbat a uvolnit ztuhlé svaly, protáhnout zkrácené a posílit oslabené svaly, napravit špatné pohybové stereotypy (Linhartová in Pavlová a kol., 1998).

Hošková, Majorová, Nováková (2010) rozdělují kompenzační cvičení na:

- uvolňovací
- protahovací – používáme především u svalů tonických
- posilovací – používáme především u svalů fázických

Vždy je nutné zařadit po patřičném uvolnění protahovací cvičení a poté teprve posilování.

Význam kompenzačních cvičení v tréninkovém procesu narůstá s vysokou fyzickou náročností tréninku a specializací již ve velmi nízkém věku. Kvalitní tréninkový proces musí zahrnovat kompenzační cvičení u všech věkových kategorií. Kompenzační cviky musí být voleny individuálně a zařazovány pravidelně, se zřetelem na specifiku konkrétního sportu (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Riegerová a kol. (2007) tvrdí, že v kompenzačních cvičeních hraje významnou roli plavání, které zatěžuje pohybový systém většinou symetricky a klade i odpovídající nároky na kardiovaskulární systém.

3.2 Protahování - strečink

Strečink společně s manuální terapií a masáží řadíme k nejstarším a nejvyužívanějším formám terapie praktikovaných už dávnými kulturami (Ylinen, 2008).

„Strečink je progresivní metoda sloužící primárně k protažení zkrácených svalů a sekundárně k výraznému zvýšení pohyblivosti v kloubech“ (Jirka, 1990).

Protahování namáhaných svalů je důležitou složkou regeneračních opatření u sportovců a nezbytnou součástí tréninkového procesu. Strečinkem svaly uvolňujeme, zbavujeme svaly nežádoucího svalového napětí, snižujeme svalovou bolest a zvyšujeme pohyblivost v kloubech.

Protahování svalů se doporučuje provádět pravidelně, před i po tréninku, alespoň minut. Je třeba se vyvarovat prudkých a explozivních tahů. V protažení bychom měli setrvávat asi 20 sekund se současným zdůrazněním výdechu. Protahování v žádném případě nesmí vést k bolesti. Je třeba zaujímat takové protahovací pozice, ve kterých je pocit protažení ještě příjemný (Jansa, Dovalil a spoluautoři, 2007).

Hlavní metodické zásady při protahování dle Kyralové, Matoušové a kol. (1996):

- zvolit vhodnou polohu, aby protahovaný sval byl dobře relaxován
- zvolit polohu, která umožní fixaci segmentu (části) těla, na který se upíná centrální úpon k protahovaným svalům
- vycházet z nejnižších stabilizovaných poloh a volit nejjednodušší cviky
- volit zásadně vedené pomalé pohyby
- ve fázi dosažení krajní polohy akcentovat výdrž k odstranění napínacího reflexu
- protahování nesmí doprovázet bolest, pohyb vedeme do pocitu tahu

Nelson a Kokkonen (2009) rozlišují 4 druhy strečinku:

- **Statický strečink** je využíván nejčastěji. Cvičenec přivádí pomalu zvolený sval nebo svalovou skupinu do žádoucí protahovací polohy a pak jej v této poloze drží po určitou dobu.
- **Strečink založený na postfacilitačním útlumu** je charakteristický tím, že se sval nejdříve kontrahuje a pak se uvolní a protáhne do krajní polohy rozsahu pohybu. Sval je při tom uvolněný.

- **Balistický strečink** využívá svalových kontrakcí k vyvolání prodloužení svalu pomocí hmitání bez přerušení pohybu. I když se při každém hmitu sval rychle prodlouží, aktivuje se současně i strečový reflex, který vyvolá okamžitou kontrakci.
- **Dynamický strečink** se vztahuje k protažení, k němuž dochází při výkonu specifického sportovního pohybu. Dynamický strečink je podobný balistickému strečinku v tom, že využívá rychlé tělesné pohyby, které by měly vyvolat protažení. Na rozdíl od balistického strečinku však nepoužívá opakované hmitání.

3.3 Jóga v regeneraci

Jóga patří mezi nejstarší metody zvyšování odolnosti a kompenzace nevhodných vlivů vnějšího prostředí. Existuje mnoho druhů jógy, z nichž u nás je nejznámější tzv. hathajóga. Soustřeďuje se hlavně na cvičení, která jsou zaměřená na zlepšení držení těla a dýchání, neboť odstraněním stresu a napětí lze dosáhnout vyrovnanosti a větší sebedůvěry (Riegerová a kol., 2007).

Dnes se jóga používá hlavně k překonávání stresu, únavy, ke snížení úzkosti a deprese v každodenním životě. Jógové postupy lze vyzkoušet ke zmírnění řady obtíží, jako jsou bolesti hlavy, páteře a svalů, a rovněž k regulaci psychického stavu v různých oblastech lidské činnosti (Stackeová, 2011).

3.4 Tai chi

Tai chi se popisuje jako meditace v pohybu. Lze je považovat za civilní podobu dávného čínského válečnického umění (jako je např. kung-fu) a má určitou podobnost s léčbou tancem. Cílem je rozvíjet spíše ovládnutí svalů než jejich objem, důraz se klade na psychické prvky (Riegerová a kol., 2007).

3.5 Pilates

Jedná se o jeden z prvních cvičebních systémů, který zdůrazňuje propojení těla a mysli. Nejedná se o metodu, kde vám narostou mohutné svaly, ale ani pocit vyčerpání po každém cvičení. Místo toho však nabízí vyvážený přístup k udržení tělesné kondice, zlepšení pohybového aparátu a zdokonalení postoje a pohybové koordinace. Pilatova metoda rozvíjí schopnost uvědomění si tělesného pohybu a vede k dokonalejší souhře mysli a těla (Searleová, Meeusová, 2003).

4 Cíle práce

Cílem mé práce je zmapovat a analyzovat všechny regenerační prostředky v Trutnově. Veškeré regenerační prostředky budu hledat prostřednictvím internetu a dále prostřednictvím veřejně dostupných databází jako je např. živnostenský rejstřík.

Druhým cílem je charakteristika jednotlivých regeneračních prostředků. Budu zejména popisovat jejich materiální stránku, cenovou relaci a dostupnost.

Posledním cílem bude zhodnocení těchto regeneračních prostředků. Povedu úvahu, zda-li je v Trutnově vysoká variabilita regeneračních prostředků. Zamyslím se, kterých regeneračních prostředků tu je hodně, kterých málo, nebo které se tu vůbec nevyskytují. Nakonec se pokusíme doporučit běžné „sportující“ populaci nejvýhodnější prostředky regenerace.

Z cílů práce vyplývají tyto úkoly:

- rešerše literatury (studium literatury k danému tématu bakalářské práce)
- zhotovit seznam veškerých dostupných regeneračních prostředků v Trutnově
- charakterizovat jednotlivé regenerační prostředky
- doporučit nejvýhodnější regenerační prostředky běžné populaci
- zpracovat závěr a zhodnotit celkovou situaci regenerace v Trutnově

5 Metodologie práce

5.1 Metodika sběru dat

Pro účely této práce budeme pracovat s metodami:

Analýza odborné literatury

Analýza odborné literatury z oblasti regenerace poskytuje teoretická východiska k řešení definované problematiky.

Kvantitativní obsahová analýza

Jedná se o propracovanou a široce používanou metodu. Tuto techniku řadíme k oblasti masových médií. Při analýze médií je důležité podchytit možné systematické zkreslování zpráv s ohledem na určité zájmové skupiny. Dalším úkolem je pak zkoumat vztah proměnných zachycených analýzou k nějakým externím proměnným. Jedná se o reduktivní metodu, která má tendenci zastírat komplexnost jevů. Konvertuje kvalitativní data do kvantitativní podoby za účelem lepší manipulace. Z toho vyplývá, že nemůže zajistit dostatečné uchování interpretativních kvalit výsledků z jednotlivých článků (Hendl, 2008).

Analýza dokumentů

Jedná se o oblast kvalitativně - interpretativní analýzy. Analýza dokumentů pracuje s veškerými listinnými dokumenty a dále s veškerým předmětným svědectvím, které může sloužit jako zdroj porozumění lidskému chování. Pro humanitního vědce může být všechno dokumentem: texty, filmy, magnetofonové pásky, stavby, umělecké předměty (Hendl, 1997).

6 Výsledková část

6.1 UP centrum

Jedná se o zcela nově vybudovaný saunový komplex s restaurací a kavárnou vyskytující se na hlavní pěší zóně (Horská ulice) v Trutnově. Umístění na vrcholu obchodního domu Máj a také na střeše přineslo centru právě název UP. Centrum nabízí zcela nové a technologicky nejmodernější vybavení. Saunový komplex nabízí skutečnou relaxaci bez nutnosti jezdit do velkých měst a akvaparků ve finské, parní a infrasauně. Celková kapacita saun je 11 osob. Z toho 4 osoby ve finské sauně, 4 osoby v parní sauně a 3 osoby v infrasauně. Součástí je místnost na odpočinek, která je vybavená pohodlnými lehátky, najdete zde misku s čerstvým ovocem a pitím. Nevýhodou je, že v centru chybí bazének na ochlazení, a tak lze využít pouze sprchy. V zimních měsících se však dá vyjít ven na terasu a zchladit se ve sněhu. Naopak jednou z výhod je, že si zde můžete pronajmout část nebo celý komplex za velice výhodných podmínek. Obsluha vám na požádání provede rezervaci. Sauny jsou nahřáté na provozní teplotu denně od 16:00 do 19:00. V ostatních časech budou připraveny na rezervaci nebo je třeba počítat s dobou cca 30 minut na ohřátí. Otevírací doba je ve všední dny od 7:00 do 22:00, přičemž v pátek je otevřeno až do 00:00, v sobotu je otevřeno od 9:00

do 00:00 a v neděli od 10:00 do 22:00. Tato provozní doba platí jak pro sauny, tak pro restauraci a kavárnu. Provoz saun je smíšený.

Provozní doba

Tab. č. 1: Provozní doba saun v Up - centru (pouze pro ženy)

Pondělí	9:00 - 13:00
Úterý	14:00 - 18:00
Čtvrtek	9:00 - 13:00
Pátek	14:00 - 18:00
Sobota	12:00 - 15:00

Ceník

UP pro Vás připravil 3 druhy vstupů:

Vstup „obyčejný“ do jedné potírny dle výběru – 115 Kč

Vstup „výhradní“ do jedné z potíren bez přístupu jiných osob – 260 Kč

Vstup „exkluzivní“ do celého komplexu všech tří saun s terasou a odpočinkovou místností bez vstupu dalších osob – 800 Kč

Výhradní sauna bude označena štítkem a časem, po který je zadána. V případech „výhradního“ a „exkluzivního“ vstupu je příplatek 15 Kč na osobu.

V případě „obyčejného“ vstupu je možno využít volné sauny za příplatek 30 Kč.

UP dále nabízí k zapůjčení:

- ručník, pantofle - 15 Kč
- osuška - 20 Kč
- župan - 50 Kč

Kontaktní údaje:

Tel. 737 278 926

E-mail: Info@uptu.cz

Internet: <http://www.uptu.cz/>

6.2 Sport a relax centrum - Hotel Davídek

Jedná se o moderně vybudovaný ubytovací a sportovní - relaxační komplex s vysoce kvalitní nabídkou širokého spektra služeb pro návštěvníky, obyvatele a organizace nejen trutnovského regionu. Hotel se nachází na Horské ulici směr Zelená Louka, asi 1,5 km od centra. Co se týká regenerace, tak hotel nabízí klasické a sportovní masáže, venkovní whirlpool, finskou saunu a infrakabinu (= infrasaunu). Celý týden je otevírací doba od 8:00 - 21:00.

Finská sauna je moderně vybavená a velmi prostorná. Součástí je i odpočívárna s nastavitelnými lehátky, pro zchlazení lze využít sprch nebo bazénku. Pro lepší pocit pohody vám bude hrát uklidňující hudba a budete si moc dopřát chlazených nápojů.

Infrakabina se nachází hned vedle finské sauny, co se týče velikosti, tak není moc prostorná, má tvar telefonní budky a je určena maximálně pro tři lidi.

Venkovní vířivka je určena maximálně pro 5 osob. Vířivka disponuje středovým panelem ve dně s tryskami pro bodovou masáž chodidel.

Co se týká masáží, můžete si vybrat z několika druhů: aroma masáž, čokoládová masáž, medová masáž, indická masáž hlavy, masáž obličeje, hloubková masáž za pomoci baněk, klasická nebo sportovní masáž.

Ceník

Tab. č. 2: Ceník masáží v Hotelu Davídek

Klasická masáž	60 min	590 Kč
Klasická masáž	30 min	290 Kč
Sportovní masáž	60 min	590 Kč
Hloubková masáž	45 min	410 Kč
Aroma masáž	60 min	610 Kč
Aroma masáž	30 min	300 Kč
Medová masáž	20 min	270 Kč
Čokoládová masáž	90 min	850 Kč
Obličejová masáž	20 min	270 Kč
Indická masáž hlavy	20 min	270 Kč

Sauna, infrakabina + odpočívárna

1 osoba (max. 2 hodiny) – 200 Kč

Privátní rezervace (30 minut) – 350 Kč

Venkovní vířivka

Privátní rezervace (20 minut) – 300 Kč

Kompletní vstup (vířivka, odpočívárna, infrakabina, sauna)

1 osoba (max. 2 hodiny) – 250 Kč

Funguje zde depozitní systém, principem depozitního systému je vklad finanční hotovosti na depozitní kartu. Karty pro depozit 2.000 Kč a 5.000 Kč jsou přenosné a lze je použít na veškeré služby. Obecně platí, čím větší dáme částku, tím větší bude sleva. Např. při vkladu 5000 Kč bude sleva 10 %.

Kontaktní údaje:

Tel. 499 300 303

E-mail: sport@hoteldavidek.cz

Internet: <http://www.hoteldavidek.cz/>

6.3 Krytý bazén Trutnov

Za druh regenerace se dá do jisté míry považovat i plavání. Bazén se nachází nedaleko centra, konkrétně v ulici Na Lukách ve čtvrti Kryblice, a tak je relativně dobře přístupný, co se dostupnosti týče. Trutnovský dvaceti pětmetrový bazén nabízí 8 drah a teplota vody je kolem 27 °C. Bazén je otevřen pro veřejnost téměř pořád, kromě všedních dnů od 17:00 do 19:00, kdy probíhají plavecké tréninky. Cena pro dospělé je 50 Kč za hodinu a cena pro děti a osoby starší 65 let je 35 Kč.

Uvnitř plaveckého bazénu se dále nachází prostorná sauna, vybavená odpočívárnou a bazénkem, dále tu najdeme vířivku, která je určena maximálně pro 5 osob. Oproti předchozím dvěma saunám tato není co se týče kvality tolik materiálně vybavená. V odpočívárně nalezneme 3 stará lehátka a u bazénku 2 plastové židle, z toho plyne, přijde-li více osob najednou, už si nemáte kam sednout a musíte stát. Nehraje zde žádná hudba ani tu nenaleznete džbán s vodou nebo ovoce.

Výhodou je, že cenová relace oproti předešlým prostředkům je výrazně nižší.

Ceník a provozní doba

Tab. č. 3: Provozní doba sauny v krytém bazéně

pondělí		14:00 - 20:30	18:00 – 20:30 společná s.
Úterý	9:00 - 11:00	14:00 - 21:00	
Středa		14:00 - 21:00	
Čtvrtek	9:00 - 11:00	14:00 - 21:00	19:00 - 21:30 společná s.
Pátek		13:00 - 21:00	
Sobota	11:00 - 20:00		11:00 -13:00 a 18:00 - 20:00 společná s.
Neděle	10:00 -18:00		15:00 - 18:00 společná s.

Tab. č. 4: Ceník sauny v krytém bazéně

1 h dospělí	65 Kč
1 h děti do 15 let, důchodci nad 65 let	50 Kč
1,5 h dospělí	85 Kč
1,5 h dospělí, důchodci nad 65 let	60 Kč
2 h dospělí	95 Kč
2 h děti do 15 let, důchodci nad 65 let	70 Kč
10 h dospělí	540 Kč
10 h děti do 15 let, důchodci nad 65 let	430 Kč
1 h pronájem	1200 Kč

Tab. č. 5: Provozní doba vířivky v krytém bazéně

Pondělí – Pátek	6:00 - 20:30
Sobota	11:00 - 19:30
Neděle	10:00 - 17:30

Tab. č. 6: Ceník vířivky v krytém bazéně

1 osoba	20 min	40 Kč
	40 min	80 Kč
	60 min	120 Kč
2 osoby	20 min	75 Kč
	40 min	150 Kč
	60 min	200 Kč
3 osoby	20 min	105 Kč
	40 min	190 Kč
	60 min	250 Kč
pronájem celé vířivky	20 min	110 Kč
	40 min	200 Kč
	60 min	270 Kč

Kontaktní údaje:

Tel. +420 499 817 100

E-mail: bren@mebys.cz

Internet: <http://www.sportoviste-trutnov.cz>

6.4 SIAM thai-massage

Jedná se o jediný masážní salon v Trutnově, který nabízí thajskou masáž od rodilých thajských masérek. Salon se nachází u řeky Úpy v Revoluční ulici přímo v centru a je unikátně vybaven. Budou se zde o vás starat masérky, které byly vyškoleny a certifikovány těmi nejprestižnějšími masérskými školami přímo v Thajsku. Provozní doba je ve všední dny od 9:00 – 21:00 hodin a v sobotu je možnost zajít na masáž, pokud se individuálně domluvíte. Salon nabízí několik druhů masáží:

Masáž obličeje a hlavy - FACE massage

Uvolňující masáž obličeje a hlavy. Používá se akupresurní technika. Stimuluje energetické body na tvářích a uších, prokrvuje vlasové kořínky a tím pomáhá její regeneraci. Zbaví vás nervového napětí a má velmi dobré antistresové účinky.

Masáž zad a šíje - BACK massage

Masáž zaměřená na odstranění bolesti v oblasti zad, šíje a ramen. Přináší uvolnění zádočných partií. Při pravidelném opakování dochází k odstranění chronických bolestí zad. Kombinace tradiční thajské masáže a stimulací reflexních bodů linií (meridiánu) ramen a šíje

Relaxační masáž zad, rukou, ramen, šíje, obličeje a hlavy - ANTI-STRESS massage

Uvolňující akupresurní procedura složená z masáže dlaní, celých rukou a ramen zepředu, dále šíje, stimulace linií (meridiánu) hlavy a závěrečné relaxační masáže obličeje.

Tradiční thajská masáž - CLASSIC THAI massage

Kouzlo spočívá v přesném silovém působení na tlakové body a centra energie těla, v kombinaci s protažením svalů, šlach a kloubů. Výsledkem je celkové uvolnění těla a mysli, které vám vrátí tělesnou i duševní rovnováhu.

Bylinno-olejová masáž celého těla - AROMA OIL massage

Tradiční osvěžující masáž s použitím aroma přírodních bylinných olejů a akupresurou. Navozuje pocit jak tělesné, tak i duševní rovnováhy.

Masáž nohou - FOOT massage

Reflexní masáž chodidel aktivuje pohyb energie. Jsou při ní použity vonné bylinné oleje s uvolňujícími účinky. Snižuje stres a přináší celkové uvolnění. Masáž nohou je ideální pro unavené, těžké či opuchlé nohy. Masírování reflexních bodů na vašich chodidlech pomáhá udržovat tělesnou rovnováhu, zlepšuje krevní oběh a zbavuje celé tělo únavy. Při 60 min. je masáž doplněna o masáž ramen, šíje a hlavy.

Sportovní masáž přírodními oleji - SPORT massage

Masáž se zaměřuje na hnětení svalů a měkkých tkání, na manipulační techniky a relaxační techniky. Je založena na klasické masážní technice. Slouží k osvěžení a regeneraci svalstva a napomáhá lepšímu krevnímu oběhu. Jedná se o typ sportovní masáže specificky určené ke zrychlenému odstranění únavy.

Královská masáž - ROAYAL massage

Thajská bylinná masáž je starobylá metoda, při které se používají plátěné váčky, naplněné směsí více než dvaceti druhů léčivých bylin a trav s aroma látkami dle šest století

starých receptur. Přikládání váčků /nahřátých v parní lázni/ na problémová místa na těle pomáhá uvolňovat bolest a napětí ve svalech. Dodává též energii unaveným svalům po namáhavých činnostech. Společně se základními relaxačními vlastnostmi získávanými z léčivých bylin může rozpařená masážní kulička protahovat vazy a léčit bolesti svalů, pohmožděniny a ztuhlost kloubů.

Uvolňující masáž pro těhotné ženy - RELAXING PREGNANCY

Uvolňující masáž pro nastávající maminky. Vhodné v období mezi 3. a 8. měsícem těhotenství. Tato masáž je určena pro nastávající maminky, které si chtějí odpočinout a uvolnit se. Je to jemná masáž, která ulevuje od bolestí zad, hlavy, nespavosti, otoků a dalších drobných potíží. Dodává pocit úlevy a svěžesti. Masírují se nohy a ruce, ramena, šíje, hlava a obličej.

Pokud má nastávající maminka problémy s krevním tlakem (příliš nízký nebo naopak vysoký), měla by se nejprve poradit se svým lékařem.

Double relax - 2 masérky (celé tělo)

Chcete si užít opravdové uvolnění z rukou dvou zručných masérek? Pak je tato masáž přímo pro vás. Budete hýčkáni dvěma masérkami zároveň. Jedná se o osvěžující masáž s použitím aroma přírodních bylinných olejů a akupresurou. Navozuje pocit jak tělesné, tak i duševní rovnováhy.

DOUBLE RELAX - ROYAL - 2 masérky (celé tělo)

Chcete si užít opravdové uvolnění z rukou dvou zručných masérek? Pak je tato masáž přímo pro vás. Budete hýčkáni dvěma masérkami zároveň. Královská bylinná masáž je starobylá metoda, při které se používají plátěné váčky, naplněné směsí více než dvaceti druhů léčivých bylin a trav s aroma látkami dle šest století starých receptur. Přikládání váčků /nahřátých v parní lázni/ na problémová místa na těle pomáhá uvolňovat bolest a napětí ve svalech.

Horké lávové kameny - Hot stones

Teplu pravých lávových kamenů ovlivňuje energetické dráhy v těle a působí blahodárně na mysl a perfektně uvolňuje zatuhlé svaly! Odstraňuje stres, stimuluje krevní oběh, podporuje imunitní systém, zlepšuje pohyblivost těla, zmírňuje křeče ve svalech, snižuje bolest, detoxikuje a očišťuje tělo od škodlivých látek, zrychluje metabolismus,

zlepšuje látkovou výměnu v těle, bolesti zad, uvolňuje tělo a navozuje velmi příjemnou relaxaci. Kameny jsou zahřívány ve vodní lázni, ve speciální nádobě 45 - 55C.

Mají silnou energetickou vibraci. Masáž lávovými kameny má vysoký terapeutický účinek, dovede Vás k absolutní relaxaci a ukolébá ke spánku.

Budete se cítit v klidu a vyrovnaní.

Bambusová masáž (Anticelulitídní) - Bambo massage

Masáž s použitím bambusových tyčí. – je to náročnější masáž podporující zdraví. Je vhodná jak pro muže (zvláště pro sportovce díky stimulaci nervových a svalových krevních plíšků) tak i pro ženy (zvláště pro ty, co trpí celulitidou.) Bambusová masáž uvolňuje energetické blokády těla, stimuluje krevní oběh a cirkulaci lymfy, odstraňuje bolesti páteře, uvolňuje napětí a ztuhlost svalů. Naše masérky používají k masáži, luxusní Bambusové hůlky značky Gerards. Jsou pevné, ohebné a hladké a jsou hlavním nástrojem masérky. Ta je přikládá na pokožku klienta a pomalu jimi válí po problematických částech těla. Hůlky mají různou délku a průměr, což umožňuje měnit tlak a regulovat tak přítok krve.

Masáž kokosovým Bio olejem - Coconut oil massage (celé tělo)

Jedná se o olejovou masáž celého těla za použití SALOOS Bio kokosového oleje. Čerstvé ořechy se ručně sbírají, syrová dužina se jemně naseká, suší na slunci a potom se z ní lisuje vysoce kvalitní a výživný olej s všestranným využitím. Tento výživný kokosový olej je lisovaný za studena a obohacený o vzácné vonné extrakty. Dopřejte svému tělu tento exklusivní, přírodní olej v biokvalitě, které probudí váš organismus. Můžete si vybrat mezi různými vonnými extrakty.

Kokos – Vanilla Harmonizující

Kokos – Čokoláda Lahodící

Kokos – Orange Povzbuzující

Kokos - Bio (bez přidaného vonného extraktu)

Ceník

Tab. č. 7: Ceník masáží salonu Siam

Masáž	30 min	60 min	90 min	120 min
Masáž obličeje a hlavy	400 Kč	600 Kč		
Masáž zad a šíje	400 Kč	600 Kč		
Relaxační masáž zad, rukou, ramen, šíje, obličeje a hlavy		700 Kč		
Tradiční thajská masáž		700 Kč	1000 Kč	1400 Kč
Bylinno-olejová masáž celého těla		700 Kč	1000 Kč	1400 Kč
Masáž nohou	400 Kč	600 Kč		
Sportovní masáž přírodními oleji		700 Kč		
Královská masáž		800 Kč	1200 Kč	1600 Kč
Uvolňující masáž pro těhotné ženy		700 Kč		
2 masérky (celé tělo)		1200 Kč		
2 masérky (celé tělo) – královská masáž		1400 Kč		
Horké lávové kameny		800 Kč	1200 Kč	1600 Kč
Bambusová masáž		800 Kč	1200 Kč	
Masáž kokosovým Bio olejem		800 Kč	1200 Kč	1600 Kč

Kontaktní údaje:

Tel. +420 733 777 012

E-mail: siam@siam-masaze.cz

Internet: www.siam-masaze.cz

6.5 Salon Krása a péče – Iveta Erbenová

Salon Krása a péče nabízí jedinečné procedury z oblasti relaxace a regenerace těla i duše. Naleznete ho v bývalém hotelu Moskva ve Spojenecké ulici v 1. patře. Salon se nachází v centru pár metrů od autobusového nádraží. Je otevřen ve všední dny od 9,00 – 12,00 a od 13,00 -17,00, o víkendech po telefonické domluvě.

Mezi profesionálně poskytované služby v salonu patří několik druhů masáží, wellness pobyty v Krkonoších nebo kosmetické služby. Masáže jsou prováděny za doprovodu příjemné relaxační hudby a pro každého masírovaného je připraveno tropické občerstvení.

Fiji masáž zad, šíje, krční páteře

Masáž zad a šíje odstraňuje ochablost, ztuhlost, zkrácení a bolestivost svalstva. Doba trvání masáže 30 min.

Medové pokušení – Fidžijský med a mléko

Medové pokušení obsahuje medovou lázeň a peeling, medovou masáž a tělový zábal z medu a mléka. Délka ošetření je 90 min. Základním zdrojem fidžijského medu jsou květy kokosu, manga a dalších květů tropického pralesa, které přináší příjemné osvěžení, podporují tělesné i duševní síly a zahání únavu.

Masáž horkými mušlemi Tokoriki

Jedná se o exotické ošetření těla horkými mušlemi z ostrovů Fiji. Cílené prohřívání a intuitivní masáž má výrazně regenerační účinek na pokožku a silně relaxační dopad na tělo a mysl. Délka procedury je 120 min..

Masáže s lávovými kameny

Rituál začíná hloubkovým vyčištěním pórů a odstraněním staré pokožky aplikací kokosového peelingu. Následuje tělový zábal, který hydratuje a do hloubky ošetří poškozenou pokožku. Délka procedury je 90 min.

Zábal do banánových listů

Zábal odstraní starou suchou pokožku a navrátí pokožce mladý zdravý vzhled. Zlepší prokrvení a přispívá k vylučování toxinů z těla. Zlepší elasticitu pokožky a posílí pojivovou tkáň. Délka procedury je 120 min.

Senzuální doteková masáž celého těla

Při senzuální dotekové masáži stimulujeme celé tělo pomocí doteků. Využíváme kombinace dlouhých táhlých hmatů a jemných doteků. Dochází při nich nejenom k relaxaci, odplavení stresu a svalového napětí. Délka trvání je 120 min.

Reflexní masáž nohou

Zátěž, kterou nohy musejí snášet je veliká a péče, kterou nohám často dáváme není odpovídající nejen vzhledem k péči, kterou dáváme jiným částem těla. Délka procedury je 30 min.

Spa ošetření na celulitidu a zeštíhlení

Součástí je anticelulitidní zábal z mořských řas a jemná masáž s lymfodrenážním olejem, která účinně podporuje činnost lymfatického systému. Délka procedury je 45 - 60 min.

Indická masáž hlavy

Masáž se zaměřuje na uvolnění napětí svalů ramen, krku, hlavy a obličeje. Je také označovaná jako antistresová masáž. Pomáhá zmírnit bolesti hlavy a očí, uvolňuje pohyb v ramenou a šíji. Délka procedury je 45 min.

Ceník

Tab. č. 8: Ceník masáží Salonu Krása a péče

Druh masáže	Cena	Doba
Fiji masáž zad, šíje, krční páteře	350 Kč	30 min
Medové pokušení – Fidžijský med a mléko	800 Kč	90 min
Masáž horkými mušlemi Tokoriki	1200 Kč	120 min
Masáže s lávovými kameny	950 Kč	90min
Zábal do banánových listů	1000 Kč	120 min
Senzuální doteková masáž celého těla	1500 Kč	120 min
Reflexní masáž nohou	290 Kč	30 min
Indická masáž hlavy	290 Kč	30 min
Masáž zad, šíje, krční páteře	350 Kč	45 min

Kontaktní údaje:

Tel. 777 016 110

E-mail: iveta@krasapece.cz

Internet: www.krasapece.cz

6.6 Ájurvédské centrum Snéhan

Centrum se nachází v Komenského ulici přímo vedle vchodu ZŠ Komenského asi 800 metrů od centra a nabízí široké spektrum služeb. Centrum Snéhan vám pomůže se změnou stravy, denního i pracovního režimu. Centrum dále poskytuje ájurvédskou masáž, ájurvédské procedury a detoxikaci celého těla - Pančakarmu. Na programu jsou i kurzy velmi chutné a zdravé indické kuchyně. Prostory centra Snéhan jsou upraveny v indickém stylu. Vůně

tyčinek, koření a bylinných olejů ve vás vyvolá příjemné pocity. Slovo *ájurvéda* doslova znamená věda o životě. Je to jeden ze způsobů života vedoucí k dokonalému zdraví, pohodě a radosti.

Ceník a provozní doba

Tab. č. 9: Provozní doba centra Snéhan

Pondělí	Po domluvě
Úterý	9,00 - 12,00 a 14,00 - 18,00
Středa	9,00 - 12,00 a 14,00 - 18,00
Čtvrtek	9,00 - 12,00 po domluvě
Pátek	9,00 - 12,00 po domluvě
Sobota	Po domluvě
Neděle	Zavřeno

Tab. č. 10: Ceník masáží centra Snéhan

Druh masáže	Cena	Doba
Dáta Snéhan - masáž celého těla	900 Kč	60 min
Širodhara - masáž hlavy	650 Kč	60 min
Kansu masáž - masáž miskami	750 Kč	60 min
Teplé přírodní kameny – masáž	650 Kč	60 min
Tradiční thajská masáž - jóga masáž	700 Kč	60 min
Thajská nožní masáž	700 Kč	60 min
Relaxační masáž	300 Kč	60 min
Aromaterapeutická masáž – částečná	450 Kč	60 min
Aromaterapeutická masáž – celková	700 Kč	60 min
Lymfatická masáž	600 Kč	60 min
Anticelulitidní masáž	700 Kč	60 min
Mořské mušle – masáž	650 Kč	60 min
Padágháta - nožní ájurvédská masáž	700 Kč	60 min
Písková masáž – ájurvédská masáž	600 Kč	60 min
Pindasvédan – masáž rýžovými městci	600 Kč	60 min
Kosmetická masáž – obličeje, krku a ramen	300 Kč	60 min

Kontaktní údaje:

Tel. 606 533 277

E-mail: Trpáková.z@seznam.cz

Internet: www.ajurveda-snehan.cz

6.7 Masáže – Monika Čtvrtečková

Monika Čtvrtečková nabízí několik druhů masáží (relaxační, reflexní, rozmazlující, tantrická, aromaterapeutická, sportovní, atd.) Salon se nachází asi 1,5 km od centra v Ulici Za Tratí 539 a objednávat se můžete od Po - Ne buď osobně, telefonicky nebo přes e-mail. Výhodou je, že Moniku Čtvrtečkovou si na masáž můžete objednat i k vám domů. Za masáž mimo provozovnu se pak cena navýší o 35 %.

Ceník

Tab. č. 11: Ceník masáží salonu Moniky Čtvrtečkové

Druh masáže	Cena	Doba
RELAXAČNÍ		
Záda a šíje	280 Kč	60 min
Dolní končetiny	280 Kč	60 min
Záda, šíje, dolní končetiny	560 Kč	120 min
Částečná - záda, šíje, dolní končetiny, reflexní masáž chodidel	800 Kč	150 min
Celková - záda, šíje, dolní a horní končetiny, břicho, hrudník, obličej	980 Kč	180 min
REFLEXNÍ		
Masáž chodidel	240 Kč	30 min
ROZMAZLUJÍCÍ		
Jemná celotělová masáž	1000 Kč	120 min
TANTRICKÁ		
Klasická - smyslný rituál masáže těla pro uvolnění vaší mysli	1500 Kč	90 min
Deluxe - smyslný rituál masáže těla pro uvolnění vaší sexuální energie	2000 Kč	120 min
Královská - smyslný rituál masáže těla pro náročnější	3000 Kč	180 min
Mystická - smyslný rituál masáže těla pro nejnáročnější	4000 Kč	240 min
AROMATERAPEUTICKÁ		
Celková - namíchání vlastního oleje, masáž zad, šíje, HK + DK	480 Kč	90 min
TĚHOTENSKÁ		
Celková - záda, šíje, dolní a horní končetiny, břicho, dekolt, obličej	380 Kč	60 min
HAVAJSKÁ		
Celotělová plošná masáž	600 Kč	90 min
INDICKÁ ANTISTRESOVÁ		
Hlava, krk, ramena (v sedě)	230 Kč	30 min
Hlava, krk, ramena, dekolt (v sedě a v leže)	460 Kč	60 min
SPORTOVNÍ		
Záda nebo dolní končetiny	190 Kč	30 min
Záda a šíje	280 Kč	45 min
Dolní končetiny	280 Kč	45 min
Částečná - záda, šíje, dolní končetiny, reflexní masáž chodidel	700 Kč	120 min
Celková - záda, šíje, dolní a horní končetiny, břicho, hrudník, obličej	980 Kč	150 min

Kontaktní údaje:

Tel. 608102408

E-mail: masaze@ctvrta.cz

Internet: www.masaze.ctvrta.cz

6.8 K – studio (centrum spokojené ženy)

K - Studio aneb Centrum spokojené ženy se nachází v centru Trutnova pár metrů od Krakonošova náměstí ve Školní ulici č. 154, v rohovém domě sousedícím s Kostelní ulicí. Studio bylo založeno v roce 2000 a poskytuje služby zaměřené na relaxaci a regeneraci těla i ducha. Centrum nabízí dokonalou relaxaci v podobě masáží, lázeňských procedur, dále se tu pomáhají krotit vaše tuky a snaží se pečovat o vaše zdraví.

Ceník*Tab. č. 12: Ceník masáží K – studia*

Druh masáže	Cena	Doba
Masáž zad baňkami	240/ 360/ 480 Kč	30/ 45/ 60 min
Medová detoxikační masáž zad a šíje	480 Kč	60 min
Bambusová masáž celého těla	960 Kč	60 min
Peelingová masáž celého těla s vůní Orientu	520 Kč	60 min
Ájurvédská masáž celého těla	620/ 780 Kč	60/ 80 min
Lymfatická masáž pro zdraví	780/ 990 Kč	80/ 120 min
Harmonizující relaxační masáž s detoxikační masáží	820 Kč	90 min
Marocká masáž celého těla	950/ 1120 Kč	60/ 80 min
Indická masáž hlavy	220 Kč	20 min
Reflexní masáž chodidel s koupelí nohou	240/ 440 Kč	30 min/ 60 min
Magická masáž obličeje	220 Kč	25 min
Konejšivá masáž zad, ramen a šíje	240 Kč	30 min
Aroma masáž zad a šíje	240/ 480 Kč	30/ 60 min
Masáž zad, ramen a šíje teplým voskem	290 Kč	30 min
Masáž rukou teplým voskem	240 Kč	30 min
Masáž aromatickými vložky	720 Kč	60 min
Masáž celého těla teplou čokoládou s peelingem, zábalem a sprchou	990 Kč	120 min
Masáž celého těla teplou čokoládou s peelingem a sprchou	720 Kč	80 min

Kontaktní údaje:

Tel. 777286810

E-mail: martina.franc@centrum.cz

Internet: www.k-studio.cz

6.9 Terapie Shiatsu Trutnov

Jedná se o japonskou, velmi jemnou a vysoce účinnou terapii, která využívá prvky masážních hmatů, mobilizace, trakce, reflexní terapie a relaxačních technik. Provozovna se nachází v Relax centru ve 3. patře v Lomní ulici č. 357 relativně blízko centra.

Shiatsu trvá 45 – 60 minut a cena je 500 Kč, cena pro studenty je 300 Kč, pro děti je cena 50 Kč za 15 minut.

Kontaktní údaje:

Tel. 737131310

Internet: www.shiatsu.webgarden.cz

7.0 Sportovní masáže – David Grof

David Grof se věnuje sportovním a rekondičním masáží, řeší problémy pohybového aparátu a pomáhá při poraněných a pooperačních stavech. Veškeré masáže provozuje u klientů doma, ve firmách, fitness nebo na sportovištích. Masáže provádí na profesionálním masérském lůžku ULTIMO firmy Omnes International. Za dopravu po Trutnově si účtuje 50 Kč, mimo Trutnov pak 5 Kč na kilometr.

Ceník

Tab. č. 13: Ceník masáží Davida Grofa

Masáž	Cena
40 min	220 Kč
70 min	360 Kč
100 min	500 Kč
130 min	620 Kč

Kontaktní údaje:

Tel. 603526485

E-mail: info@g-massage.cz

Internet: www.g-massage.cz

7.1 Studio Vizáž

Studio Vizáž se nachází v centru Trutnova a poskytuje klientům wellness služby, klinické testy a masáže. Studio naleznete na Malém náměstí 206 naproti Ekonomické škole. Provozní doba je každý všední den od 8,00 – 11,00 a od 14,00 – 20,00, nebo pak po telefonické domluvě.

Ceník*Tab. č. 14: Ceník dle typů masáží Studia Vizáž*

Typ masáže	Cena
Záda	180 Kč
Šíje	150 Kč
Záda + šíje 50 min	300 Kč
Dolní končetiny zepředu	180 Kč
Dolní končetiny zezadu	180 Kč
Dolní končetiny zepředu i zezadu	330 Kč
Horní končetiny	250 Kč
Hrudník	160 Kč
Břicho	160 Kč

Tab. č. 15: Ceník dle délky masáží Studia Vizáž

Čas	Cena
30 minut	180 Kč
60 minut	350 Kč
90 minut	500 Kč
120 minut	650 Kč

Kontaktní údaje:

Tel. 733 312 722, 774 661 168

E-mail: info@vizaztu.cz

Internet: www.vizaztu.cz

7.2 Masáže Meridián

Masážní studio Meridián se nachází asi 500 metrů od centra v Pražské ulici č. 59 v prvním patře přímo naproti bývalé porodnici a nabízí široké spektrum masáží. Otevřeno od pondělí do pátku dle objednávek.

Ceník

Tab. č. 16: Ceník masáží Studia Meridián

Druh masáže	Cena	Doba
Reflexologie	175 Kč / 350 Kč	30 min/ 60 min
Anticelulitidní masáž	175 Kč / 350 Kč	30 min / 60 min
Manuální lymfodrenáž	175 Kč / 350 Kč	30 min / 60 min
Aroma masáž	175 Kč / 350 Kč	30 min / 60 min
Čínská tlaková masáž	175 Kč / 350 Kč	30 min / 60 min
Klasická masáž	175 Kč / 350 Kč	30 min / 60 min
Teplé bylinné vložky	175 Kč / 350 Kč	30 min / 60 min
Havajská masáž	440 Kč	60 min
Masáž lávovými kameny	440 Kč	60 min
Tradiční thajská masáž	440 Kč	60 min
Thajská masáž nohou	440 Kč	60 min
Ájurvédská masáž	440 Kč	60 min

Kontaktní údaje:

Tel. 605748709

E-mail: renata.meridian@seznam.cz

Internet: www.masaze-meridian.cz

7.3 Mobilní masáže

Mobilní masáže má na starosti Kateřina Enge a výhody mobilní masáže spočívají v tom, že nemusíte nikam složitě cestovat a můžete si je dopřát přímo u vás doma. S sebou si bere veškeré vybavení – nastavitelné lehátko, masážní olej, čisté ručníky a prostěradlo. Nevýhodou může být pocit, že dojde k narušení vašeho soukromí tím, že někdo cizí vstupuje k vám domů. Po Trutnově k vám přijede zadarmo, mimo Trutnov si účtuje 4 Kč za kilometr.

Ceník

Tab. č. 17: Ceník mobilních masáží Kateřiny Enge

Druh masáže	Cena	Doba
Šíje + záda	300 Kč	40 minut
Záda	200 Kč	30 minut
Dolní končetiny + hýždě	400 Kč	50 minut
Břicho	100 Kč	15 minut
Horní končetiny	300 Kč	40 minut
Celková masáž – šíje, záda, nohy, ruce, hýždě	800 Kč	120 minut
Medová masáž – šíje a záda	400 Kč	30 minut
Hrudník	150 Kč	20 minut

Kontaktní údaje:

Tel. 607285614

E-mail: masazetrutnov@seznam.cz

7.4 Solná jeskyně – Relax club

Jedná se o jedinou solnou jeskyni v Trutnově. Jeskyně se nachází v Relax clubu v Přerušené ulici č. 357 asi 500 metrů od centra.

V jeskyni se nachází, díky vybraným druhům použitých solí, jedinečné mikroklima vyznačující se svojí bakteriologickou a chemickou čistotou, optimální vlhkostí vzduchu a teplotou. Vzduch je nasycen ionty, sloučeninami jodu, bromu, selenu, vápníku, hořčíku, sodíku a spoustou dalších minerálních prvků, které pozitivně ovlivňují lidský organismus. Za jednu návštěvu v solné jeskyni absorbuje vaše tělo množství léčivých látek rovnající se dvou až tří dennímu pobytu u moře. Pět návštěv během 14 dnů nahradí až týdenní pobyt u moře.

Ceník a provozní doba

Tab. č. 18: Provozní doba Solné jeskyně v Relax klubu

Pondělí	8,00 – 12,00	14,45 - 19,00
Úterý	8,00 -19,00	
Středa	8,00 – 12,00	14,45 - 20,00
Čtvrtek	8,00 – 12,00	13,30 -19,00
Pátek	8,00 – 11,00	14,45 - 18,00
Sobota	Zavřeno	Zavřeno
Neděle	8,00 -11,00	15,45 - 18,00

Tab. č. 19: Ceník Solné jeskyně v Relax klubu

Dospělý	120 Kč	45 min
Děti od 6 - 15 let	50 Kč	45 min
Důchodci, ZTP, ZTPP	90 Kč	45 min
Rodinné vstupné (2dospělý+2děti do 6let)	210 Kč	45 min
Rodinné vstupné (2dospělý+2děti do 15let)	260 Kč	45 min
Pronájem celé jeskyně	700 Kč	45 min
Permanentka - dospělý, 5 vstupů	500 Kč	5 vstupů po 45 minutách
Permanentka - dospělý, 10 vstupů	900 Kč	10 vstupů po 45 minutách
Důchodci, ZTP, ZTPP - permanentky 5 vstupů	350 Kč	5 vstupů po 45 minutách
Důchodci, ZTP, ZTPP permanentky 10 vstupů	650 Kč	10 vstupů po 45 minutách
Děti od 6do 15let - permanentky 5 vstupů	650 Kč	5 vstupů po 45 minutách
Děti od 6do 15let - permanentky 10 vstupů	200 Kč	10 vstupů po 45 minutách

Kontaktní údaje:

Tel. 773 337 327

E-mail: bitnarova.iva@seznam.cz

Internet: www.relaxclub.trutnov.net

7 Diskuse

Diskuzi bych rád rozdělil na dvě větší části, z nichž v první části se objeví reakce na teoretickou část a v druhé části reakce na část výsledkovou.

Existuje mnoho definic vysvětlujících pojem regenerace, avšak z každé vyplývá, že se jedná o proces zaměřený na znovuoobnovení tělesných i duševních funkcí, které byly nějakou činností vychýleny a následně posunuty do určitého stupně únavy (Jansa, Dovalil a spoluautoři, 2007).

Regenerační procesy probíhají neustále, uplatňují se především po skončení závodu, tréninku, ale také po fyzicky nebo psychicky náročných činnostech. Její formy mohou být různé a vždycky se budou individuálně odlišovat podle předcházející činnosti a hlavně podle délky trvání a intenzity zátěže (Jirka, 1990).

Regenerační procesy se dají urychlit a zkvalitnit určitými regeneračními prostředky, tehdy mluvíme o aktivní regeneraci, kdy sami z naší dobré vůle děláme vše pro to, abychom byli co nejdříve fit a mohli například opět naplno trénovat (Kyrálová, Matoušová, 1996). Myslím si, že největší efekt zaujímají prostředky biologické, kam spadají ve světě nejvíce využívané masáže, vířivé koupele nebo sauna. Pro vhodný výběr těchto regeneračních procedur a zařazování do tréninků bych doporučil konzultaci s lékařem.

Každý regenerační prostředek má své kontraindikace, jejichž porušením může dojít k situacím ohrožujícím život. Kontraindikace znamená zákaz nebo nevhodnost. Například v masážích se částečnou kontraindikací rozumí vyloučení míst, které se zásadně nemasírují. Celkovou kontraindikací je pak myšleno, že provádění masáží je zakázáno úplně. V saunování může být kontraindikací například vysoký krevní tlak, vysoký věk nebo zánětlivé a degenerativní choroby (Hošková, Majorová, Nováková, 2010).

Co se týká pasivní regenerace, tak bychom neměli zapomínat na spánek, který je dle Jirky (1990) a Hoškové, Majorové a Novákové (2010) zařazován mezi pedagogické prostředky. Spánek je podle mého názoru pro každého základním kamenem regenerace, protože jej nelze nahradit žádnými jinými prostředky. Dostatek kvalitního spánku kladně ovlivňuje aplikaci dalších prostředků aktivní regenerace. Jeho nedostatek v kombinaci s ostatními regeneračními prostředky má za následek velmi negativní efekt a to například v prohloubení únavy.

Pavlová a kolektiv (1998) a Jansa, Dovalil a spoluautoři (2007) dělí regenerační prostředky do 3 skupin – pedagogické, psychologické a biologické. Jirka (1990), Hošková, Majorová, Nováková (2010), Riegerová a kol. (2007) a Kyrálová, Matoušová (1996) k nim řadí

ještě prostředky farmakologické. Souhlasím s těmito autory, že mezi regeneračními prostředky je bezprostředně souvislost a nejlepší efekt spočívá v jejich kombinování.

Dle Jirky (1990) významnou roli v regeneraci hraje adaptace. Jestliže budeme používat stále stejnou metodu a budeme působit na organismus ve stejných intervalech a i stejné intenzitě, každý organismus se na tyto podněty začne adaptovat a postupně přestává reagovat, účinky se tedy začnou snižovat. Tento stav musíme vždy včas rozpoznat a dané metody v určitých časových odstupech střídat.

Velmi zajímavé místo v regeneraci zaujímají psychologické prostředky. Čím dál tím více se setkáváme s relaxačními metodami, ať už to je progresivní svalová relaxace od Jakobsona nebo Schultzův autogenní trénink. Obě tyto metody nám pomáhají navodit psychické uvolnění pomocí speciálních dechových technik. Já sám jsem si tyto metody vyzkoušel pod zkušeným dohledem a musím přiznat, že jsem během cvičení pocítil výraznou změnu. Tyto metody bych přirovnal k strečinku, myslím si, že mají mnoho společného. Dle mého názoru se jedná o velmi účinné metody, které po osvojení fungují, a které můžete nacvičovat, ať už jste kdekoliv a zadarmo, což mi přijde skvělé. Jansa, Dovalil a spoluautoři (2007) k psychologickým prostředkům řadí ještě cvičení jógy, naopak Riegrová a kol. (2007) řadí jógu k regeneraci pohybem. Já osobně si myslím, že jógu nelze jednoznačně zařadit, jelikož využívá jak dechových prvků, tak prvků pohybu.

Největší nabídku regeneračních procedur od masáží, saun, koupele s nejrůznějšími přísadami až krátkovlnnou diatermií, nabízí prostředky biologické. Z tepelných procedur nejvíce využívám sauny. Mám rád totiž pobyt v teple a ceny za vstup do saun mi přijdou relativně nízké například oproti cenám za masáže. Z vodních procedur využívám vířivých koupelí, protože mi pomáhají uvolnit svalové spazmy. Z těchto procedur dále aplikuji šlapací koupele, které mi po tréninku dokonale uvolní svaly dolních končetin. Jedná se o proceduru, kterou můžete provozovat přímo u vás doma, což má obrovskou výhodu. Co se masáží týká, tak v regeneraci hrají nezastupitelnou roli. Existuje několik druhů masáží, které pochází z různých zemí a jejich tradičních technik. Riegerová a kol. (2007) tvrdí, že při aplikaci masáží vycházejících z filosofie východní medicíny je nutné zvládnout nauku o meridiánech (energetických drahách), jejich podstatě a průběhu. Mezi východní techniky řadíme například masáž Shiatsu, která se překládá jako umění doteků a je speciálním druhem reflexních technik. Dále sem spadají i techniky thajských masáží, které využívají různých pasivních strečinkových poloh. Cílem východní medicíny je pracovat se silami a schopnostmi lidského těla, které mají sklony k uzdravování. V současné době se setkáváme s reflexními masážemi. Jedná se o hluboce uklidňující masáž, která odplavuje napětí z celého těla. S elektroprocedurami a světelnými procedurami se většinou setkáte, pokud navštívíte rehabilitace. Jirka (1990) tvrdí, že všechny elektroprocedury mají přísné indikace a kontraindikace, jež může specifikovat jen odborně školený lékař. Při

nesprávné aplikaci hrozí poškození zdraví. Hošková, Majorová, Nováková (2010) řadí k biologickým prostředkům ještě výživu a regeneraci pohybem. Dle těchto autorek regenerace pohybem hraje důležitou roli v aktivní regeneraci. Adekvátní pohyb je předpokladem harmonického procesu růstu a vývoje a také prostředkem zdravotní prevence.

Spadají sem například kompenzační cvičení, jóga, protahovací cvičení, pilates, atd. Jelikož provozují jednostranný sport, tak se bez řádné regenerace a kompenzačních cvičení neobejdou. Po úspěšném absolvování předmětu kompenzační cvičení na FTVS už konečně vím, jak a co protáhnout, uvolnit nebo posílit. Pro mě je velkým kompenzačním cvičením např. plavání, které zatěžuje pohybový aparát symetricky a navíc má vliv na kardiovaskulární systém.

Jedním z mých cílů práce bylo zmapovat a charakterizovat veškeré regenerační prostředky na Trutnovsku, což si myslím, že se mi povedlo. Na to, že Trutnov má pouze asi 30 000 obyvatel, tak se tu dle mého průzkumu nachází relativně široká variabilita regeneračních prostředků. Z hlediska dostupnosti se většina z nich nachází přímo v centru. Zjistil jsem, že nejvíce center, studií a salónů se zaměřuje na masáže. Přijde mi to logické, protože masáže jsou z hlediska regenerace nejvyužívanějším prostředkem. Hlavně, v dnešní době není problém si udělat masérskou licenci, otevřít salon a začít podnikat. Otázkou zůstává, zda-li to bude výdělečné. Při mapování regeneračních prostředků na Trutnovsku jsem zjistil, že okolo tří salónů, zaměřujících na masáže, zkrachovalo. Hlavním důvodem, proč se těmto salonům nedařilo, bylo, že se nacházely daleko od centra, a tudíž měly malou klientelu.

Pokud si v Trutnově chcete zajít na masáž využívajících východních technik i s přizpůsobeným prostředím daného druhu masáže, tak doporučuji navštívit japonské masáže Shiatsu v Relax centru. Zde mají například zvýhodněné ceny pro studenty a děti. Pokud jste tedy studentem, tak vás hodinová masáž vyjde na 300 Kč. Mezi další bych zmínil například Siam Thai – massage, jediný salon v centru, který nabízí thajské masáže od rodilých thajských masérek. Nevýhodou zůstává jejich vysoká cenová relace, například za 30 min masáže si účtují 400 Kč, což mi přijde přehnané. Proto tyto masáže doporučím lidem, kteří mají více peněz a nebojí se je utratit. Centrum Snéhan nabízí širokou škálu ájurvédských masáží. Ceny za masáže se jako u předchozích thajských masáží pohybují ve vyšších hodnotách, a tak je doporučím lidem, kteří jsou při penězích. Zde jsem uvedl salony specifikující se hlavně na jeden druh masáže. Následující salony, které budu popisovat nabízejí několik druhů masáží. Masážní studio Meridián se nachází přímo v centru, kousek od náměstí a nabízí hned několik druhů masáží za velmi příznivé ceny. Ceny se pohybují od 175 Kč do 440 Kč, což považuji za velmi levné. Jedná se o jedno z nejlevnějších studií ve městě

vůbec. Za velmi nízké ceny se můžete nechat namasírovat ve studiu Vizáž. Zde ale nemáte možnost si vybrat z více masáží, jelikož studio nabízí pouze klasické masáže. Ceny se tu pohybují od 150 Kč do 650 Kč. Dalším salonem je K – studio, které se nachází pár metrů od Krakonošova náměstí a nabízí opravdu originální masáže. Za originalitu si zde ale budete muset připlatit, jelikož K – studio se v Trutnově řadí mezi dražší studia. Ceny se pohybují od 240 Kč do 1000 Kč. Salon Krása a péče se nachází také v centru, přímo naproti autobusovému nádraží a nabízí širokou škálu masáží. Ceny se pohybují jako u K – studia a to od 290 Kč do 1000 Kč. Salon Moniky Čtvrtečkové se nachází asi 1,5 km od centra, nabízí opět širokou škálu masáží. Ceny se pohybují od 240 Kč až do 4000 Kč. Základní svalové partie, jako jsou například záda, vás tu vyjdou do 300 Kč, což je docela dobrá cena. Nevýhodou oproti předešlým salonům je dostupnost, která je velmi špatná.

Další salon zaměřený na masáže se nachází ve sportovně relaxačním centru Hotelu Davídek. Je tu pro vás připravena široká škála masáží, které se cenově pohybují od 270 Kč do 850 Kč. Pokud se vám nechce zbytečně cestovat do studia, můžete si na masáž objednat Davida Grofa nebo Kateřinu Enge. David Grof nabízí sportovní a rekondiční masáže, za 40 minut si účtuje 220 Kč, plus za dopravu po městě 50 Kč. Kateřina Enge nabízí klasické masáže, ale za dopravu po Trutnově si neúčtuje nic. Její ceny jsou ale v porovnání s cenami Davida Grofa dražší, takže ve finále ceny v porovnání za masáže vás vyjdou nastejno.

Zde jsem uvedl výčet všech salonů v Trutnově zabývajících se masážími. Obecně platí, čím víc exotičtější masáž, tím bude dražší. Naopak, čím jednodušší masáž (klasická, sportovní), tím bude levnější. Už je jen na vás, jakou si vyberete a kolik jste za ni schopni utratit peněz.

Mezi další významné regenerační prostředky v Trutnově patří sauny a vířivé koupele. Krytý bazén disponuje saunou, která není sice vybavena luxusním interiérem, ale na druhou stranu nabízí relativně nízké ceny za vstup. Jedná se o nejlevnější dostupnou saunu v Trutnově. Jedna hodina vás vyjde na pouhých 65 Kč. Lidé, kterým sauna nedělá dobře, mohou v bazéně navštívit ještě vířivku. Pobyt ve vířivce stojí 40 Kč na 20 minut. Pokud si chcete dopřát luxusních saun nově materiálně vybavených, tak doporučuji navštívit Up - centrum, které se nachází přímo v centru na hlavní pěší zóně. Up - centrum nabízí finskou, parní a infrasaunu. Nevýhodou je, že v centru chybí bazénky na ochlazení, a tak lze využít pouze sprchy. Základní vstup do jedné z potíren stojí 115 Kč. Další možností, kam si zajít do sauny nebo do vířivky, nabízí Hotel Davídek. Naleznete tu infrasaunu, klasickou finskou saunu nebo vířivku. Všechny prostředky jsou luxusně materiálně vybaveny a tomu také odpovídají ceny za vstupné. Dvouhodinový pobyt vás v sauně vyjde na 200 Kč a privátní

rezervace do vířivky stojí 300 Kč na 20 minut, což je oproti předešlým prostředkům výrazně dražší.

V Trutnově lze pro regeneraci využít i solnou jeskyni, která se nachází poblíž krytého bazénu v Relax centru. Pobyt, který trvá 45 minut vás vyjde na 120 Kč.

V diskuzi jsem se snažil vyjádřit k tomu, jaké prostředky jsou dle mého názoru výhodné a jaké ne. Teď už je jen na vás, jaké prostředky si k regeneraci zvolíte.

8 Závěr

Veškeré zmapované regenerační prostředky potvrdily moje očekávání. Nabídka regeneračních prostředků v Trutnově je skutečně pestrá a každý si zde může vybrat hned z několika druhů.

V Trutnově jsem zaznamenal jedenáct možností, kam zajít na masáž, šest možností, kam zajít do sauny, dvě možnosti, kam zajít do vířivky a jednu možnost, kam zajít do solné jeskyně. Jsem si jist, že tato nabídka prostředků pro účely regenerace je dostačující. Já osobně v Trutnově víc prostředků nepostrádám. Otázkou zůstává, zda-li by se tu další prostředky a centra vůbec uživily.

V Trutnově se dále nachází čtyři rehabilitační centra, která využívají elektroprocedur. Tyto prostředky ale řadím do oblasti rehabilitace a to je hlavním důvodem, proč jsem je nezmapoval.

Jsem si jist, že by regenerační centra mohla rozšířit svoji nabídku o méně využívané procedury, jako jsou zábaly, obklady, polévání, sprchy, parafíny, peloidy, atd. Tyto prostředky regenerace se tu vůbec nevyskytují, což je obrovská škoda. Určitě by si tím regenerační centra zajistili větší návštěvnost.

Za nejmodernější a nejkompexnější regenerační centrum ve městě považuji Hotel Davídek. V hotelu vám udělají masáž a nebo si zde můžete odpočinout v saunách nebo vířivce. Nevýhodou zůstává, že za tyto služby zaplatíte poměrně hodně peněz, a proto bych spíše doporučil si do vířivky a sauny zajít do krytého bazénu, kde cenové relace jsou výrazně nižší. Chcete-li se pouze nechat namasírovat, tak nejvýhodnější služby nabízí studia Vizáž nebo salon Meridián. Sice nenabízejí tolik druhů masáží, ale jejich ceny jsou pro pouhé namasírování optimální. Naopak, hledáte-li něco „extra“, tak se jako nejlepší variantou jeví thajské nebo ájurvédské masáže.

A jaké prostředky regenerace pro svůj sport využívám já? Mezi mé nejoblíbenější prostředky regenerace řadím určitě finskou saunu a vířivku, které navštěvuji v krytém bazéně. Vyhovují mi jak z hlediska dostupnosti, tak z cenového hlediska. Po sauně se vždy cítím skvěle uvolněný a hlavně mě nic nebolí. Nebývám vůbec nemocný. Myslím si, že veliký vliv na to má právě sauna, která mi pomáhá zlepšovat moji imunitu. Do sauny se snažím chodit minimálně jednou za čtrnáct dní a to v den, kdy mám minimální zátěž. Co se masáží týká, tak jsem jich pár už Trutnově vyzkoušel. Z hlediska nabízených masáží a jejich cen, dále z hlediska profesionality a dostupnosti se mi jeví jako neoptimálnější masáže v Salonu Krása a péče.

9 Seznam použitých zdrojů

1. BURTON, D., RAEDEKE, T. *Sport psychology for coaches*. Humankinetics, 2008. 290 s. ISBN 978-0-7360-3986-4
2. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1
3. FINDLAY, S. *Sports massage – hands on guides for the therapists*. Humankinetics, 2010. 167 s. ISBN-978-0-7360-8260-0
4. FLANDER, S. *Klasické masáže*. 1. vyd. Praha: Poznání, 2005. 213 s. ISBN 978-80-86606-36-8
5. HAŠTO, J. *Autogenní trénink*. Praha: Triton, 2004. 52 s. ISBN 978-80-725-4516-2.
6. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2
7. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. 243 s. ISBN 80-7184-549-3
8. HOŠKOVÁ, B. *Masáž ve sportu*. Praha: Olympia, 2000. 123 s. ISBN 80-7033-093-7.
9. HOŠKOVÁ, B., MAJEROVÁ, S., NOVÁKOVÁ, P., *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Karolinum, 2010. 112 s. ISBN 978-80-246-1767-1.
10. JANSA, P., DOVALIL, J. a spoluautoři. *Sportovní příprava*. Příbram: Q-art, 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3.
11. JÁNOŠDEÁK, J. *Športová masáž*. Bratislava: Šport, 1983. 176 s. ISBN 77-006-83.
12. JÁNOŠDEÁK, J., KVAPILÍK, J. *Regenerácia síl športovcov*. Bratislava: Šport, 1981. 92 s. ISBN 77-033-81.
13. JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990. 253 s. ISBN 80-7033-052-X.
14. KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. a kol. *Zdravotní tělesná výchova*. 2. část. Praha: Onyx, 1996. 175 s. ISBN 80-85228-39-4.
15. LIDELLOVÁ, L., THOMASOVÁ, S., COOKEOVÁ, C., PORTER, A. *Masáž – podrobný a názorný průvodce masážními technikami*. Praha: Knižní klub Svojtka a Vašut, 1996. 192 s. ISBN 80-7176-257-1
16. MEEKS, L., HEIT, P. *Health - a wellness approach*. Merril publishing company, 1991. 596 s. ISBN 0-675-06344-2

17. NELSON, A., KOKKONEN, J. *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada, 2009. 144 s. ISBN 247-80-247-2784-4.
18. PALÁT, M. *Šport a rehabilitácia*. Bratislava: Šport, 1984. 128 s. ISBN 77-049-84.
19. PAVLOVÁ, Z. a kol. *Učební texty masáže a regenerace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. 95 s. ISBN 80-7040-277-6.
20. RIEGEROVÁ, J. a kol. *Rekondiční a sportovní masáže*. Olomouc: Palackého univerzita, 2007. 93 s. ISBN 978-80-244-1661-8.
21. SEARLEOVÁ, S., MEEUSOVÁ, C. *Pilates - cvičení pro dokonalou postavu*. Praha: Svojtka & Co. 2003. 224 s. ISBN 80-7237-646-2
22. SEDMÍK, J. *Masáže - kompletní kniha masážních technik*. Praha: NS SVOBODA, 1999. 192 s. ISBN : 80-205-1002-8.
23. STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada, 2011. 136 s. ISBN 978-80-247-3646-4
24. THOMASOVÁ, S. *Masáže proti běžným zdravotním potížím*. Praha: Svojtka a Vašut, 1995. 95 s. ISBN 80-7180-042-2.
25. YLINEN, J. *Stretching therapy for sport and manual therapies*. Churchill Livingstone Elsevier, 2008. 286 s. ISBN 978-0-443-10127-4

10 Přílohy

- I. Parní sauna a infrasauna v Up - centru
- II. Finská sauna s infrasaunou a odpočívárnou v Hotelu Davídek
- III. Masérský salon Siam
- IV. Masérna Moniky Čtvrtečkové
- V. Masérský salon Meridián
- VI. Solná jeskyně v Relax clubu
- VII. Salon Krása a péče - Iveta Erbenová

I. Parní sauna a infrasauna v Up - centru



Zdroj: <http://www.uptu.cz/sauny/parni-sauna>, <http://www.uptu.cz/sauny/infrasauna>

II. Finská sauna s infrasaunou a odpočívárnou v Hotelu Davídek



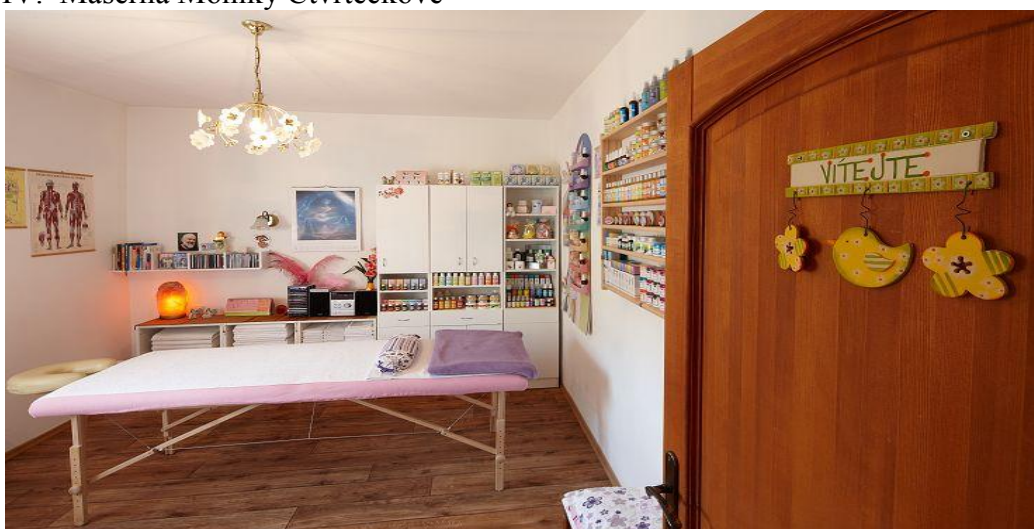
Zdroj: <http://hoteldavidek.cz/galleries/wellness?s=home>

III. Masérský salon Siam



Zdroj: <http://siam-masaze.cz/fotogalerie.php>

IV. Masérna Moniky Čtvrtečkové



Zdroj: <http://masaze.ctvrta.cz/fotogalerie.html>

V. Masérský salon Meridián



Zdroj: <http://www.masaze-meridian.cz/masazegalerie.html>

VI. Solná jeskyně v Relax clubu



Zdroj: archiv Ivany Bitnarové

VII. Salon Krása a péče – Iveta Erbenová



Zdroj: archiv Ivety Erbenové