*STŘEDNÍ ŠKOLA, ZÁKLADNÍ ŠKOLA a MATEŘSKÁ ŠKOLA*

*prof.V.Vejdovského Olomouc-Hejčín*

*779 00 Olomouc, Tomkova 42*

*Sídlo odloučeného pracoviště Střední škola, Gorazdovo nám. 1, 779 00 Olomouc*

*www.szmsvejdovskeho.cz*

PŘÍPRAVNÉ OTÁZKY K JZZ 2020 REKONDICE A REGENERACE III. M

1. Pojmy-charakteristika: kondice, rekondice, pohybové schopnosti a jejich výčet, rekonvalescence, rehabilitace
2. Životní styl-charakteristika, součásti životního stylu a jejich vliv na organismus, faktory ovlivňující životní styl jedince, zásady, pohybová aktivita, civilizační onemocnění, BMI
3. Metabolismus-definice, složky metabolismu a jejich vliv na organismus v klidu a při zátěži, význam jednotlivých složek při pohybové aktivitě, odpadní látky metabolismu, glykemický index, hypertrofie, atrofie, vitální kapacita plic, ventilace, kyslíkový dluh
4. Rekondiční a regenerační zařízení a programy-charakteristika, účel a cíl programů, pojem wellness, výčet zařízení
5. Antropometrie-charakteristika, základní antropometrické body, měření délky horních, dolních končetin a lebky
6. Somatometrie-charakteristika, somatometrické vyšetření a jeho zásady, postup a pomůcky, index BMI a WHR
7. Správné a vadné držení těla-charakteristika, segmenty páteře, fyziologické a patologické zakřivení páteře, vrozené a získané vady, faktory vzniku, příznaky, prevence a léčba
8. Svalová dysbalance-charakteristika, faktory vzniku, příznaky, prevence a léčba, svaly fixační, neutralizační a posturální, tonická a fázická svalová vlákna, definice pojmů agonista, antagonista, synergista, spazmus
9. Kondiční a rekondiční cvičení-charakteristika, zásady, výčet pohybových schopností, stavba cvičební jednotky, cíl a účel cvičení
10. Regenerační cvičení-charakteristika, zásady, druhy, sestavení cvičební jednotky, cíl a účel cvičení, zařazení do cvičební jednotky
11. Relaxační metody-charakteristika, zásady, účel a cíl, podstata relaxačních cvičení a vliv na organismus
12. Jacobsonova metoda a Schulzův autogenní trénink-definice, účel, cíl metody, způsob nácviku, vliv na organismus
13. Regenerační procedury-finská sauna, infrasauna, parná lázeň, kryoterapie, spánek – charakteristika, význam, vliv na organismus, zásady
14. Fyzikální terapie-charakteristika, účinky, výčet jednotlivých terapií, význam terapií
15. Termoterapie-definice, druhy, účinky, využití, zásady při aplikaci, indikace a kontraindikace
16. Termoterapie-charakteristika negativní a pozitivní termoterapie, aplikační techniky
17. Hydroterapie-definice, druhy, účinky, využití, zásady při aplikaci, indikace a kontraindikace
18. Balneoterapie-definice, druhy, účinky, využití, zásady při aplikaci, význam, indikace a kontraindikace
19. Hluboký stabilizační systém-charakteristika, význam, výčet svalových skupin, svalové napětí, posturika, vertebrogenní potíže

Vypracovala: Mgr. Michaela Chodilová

V Olomouci dne: 17. 10. 2019