

Obsah

Úvod

ZÁKLADNÍ ČLENĚNÍ REGENERACE SIL A REGENERAČNÍCH PROSTŘEDKŮ

I. REŽIM DNE

1. Spánek
2. Denní program

II. RACIONÁLNÍ VÝŽIVA

1. Kvantitativní dostatečnost
2. Kvalitativní dostatečnost
 - 2.1 Bílkoviny, tuky, cukry
 - 2.2 Vitaminy
3. Správný režim výživy

III. NÁPOJE A PITNÝ REŽIM

1. Nápoje konzumované před výkonem a během výkonu
2. Nápoje po výkonu

IV. REGENERACE POHYBEM

1. Svalová soustava
2. Svalová dysbalance (nerovnováha)
3. Kompenzační cvičení
 - 3.1 Zjištění zkrácených svalových skupin a jejich protažení
 - 3.2 Zjištění oslabených svalových skupin a jejich posílení
4. Regenerační cvičení
 - 4.1 Regenerační cvičení pro policisty ve vozidle
 - 4.2 Regenerační cvičení pro sedící u počítače
 - 4.3 Další regenerační cvičení
 - 4.3.1 Chůze
 - 4.3.2 Běh
 - 4.3.3 Plavání

V. VODNÍ PROCEDURY	87
1. Studené procedury	88
2. Teplé a horké procedury	89
3. Základní vodní procedury	90
4. Zásady pro vodní procedury	92
VI. SAUNA	93
VII. MASÁŽ ODSTRAŇUJÍCÍ ÚNAVU	95
1. Historie masáže	95
2. Účinky a druhy masáže	96
3. Systém masérských hmatů	98
4. Metodický postup při masáži odstraňující únavu	100
VIII. DALŠÍ PROSTŘEDKY	113
1. Elektroprocedury	113
2. Akupunktura a akupresura	113
3. Světelné procedury	114
4. Farmakologické prostředky	115
Závěr	117
Použitá literatura	119
1. Svalová soustava	
2. Svalová dysbalance (nerovnováha)	
3. Kompenzační cvičení	
3.1. Zjištění zkrácených svalových skupin a jejich protažení	
3.2. Zjištění oslabených svalových skupin a jejich posílení	
4. Regenerační cvičení	
4.1. Regenerační cvičení pro policisty ve vozidle	
4.2. Regenerační cvičení pro sedící u počítače	
4.3. Další regenerační cvičení	
4.3.1. Círuze	
4.3.2. Běh	
4.3.3. Písnění	