

PŘÍPRAVNÉ OTÁZKY K JZZ 2027

REKONDICE A REGENERACE

1. Pojmy - kondice, rekondice, regenerace, rekonvalescence, rehabilitace, vyjmenuj a charakterizuj pohybové schopnosti
2. Životní styl - charakteristika, faktory a složky životního stylu a jejich vliv na lidský organismus, pohybová aktivita, BMI, civilizační onemocnění
3. Rekondiční a regenerační zařízení a programy - charakteristika, účel a cíl programů
4. Somatometrie - charakteristika, somatometrické vyšetření a jeho zásady, postup a pomůcky, index BMI a WHR
5. Držení těla - charakteristika, segmenty páteře, fyziologické a patologické zakřivení páteře, vrozené a získané vady, faktory vzniku, prevence a léčba
6. Svalová dysbalance - charakteristika, faktory vzniku, příznaky, prevence a léčba, svaly fixační, neutralizační a posturální, tonické a fázické
7. Antropometrie - charakteristika, základní antropometrické body, měření délky a šířky horních a dolních končetin, hrudníku
8. Hluboký stabilizační systém - charakteristika, význam, výčet svalových skupin a popis jednotlivých svalů, svalové napětí, posturika, svalová dysbalance
9. Kondiční a rekondiční cvičení - charakteristika, zásady, výčet pohybových schopností, stavba cvičební jednotky, cíl, účel a vliv cvičení na lidský organismus
10. Regenerační a relaxační cvičení - charakteristika, zásady, druhy, sestavení cvičební jednotky, cíl a účel cvičení, zařazení do cvičební jednotky
11. Regenerační procedury - zásady indikace, finská sauna, infrasauna, parná lázeň, kryoterapie, spánek – charakteristika, význam, vliv na lidský organismus
12. Relaxační metody, Jacobsonova metoda a Schulzův autogenní trénink - definice, účel, cíl metody, prostředky, způsob nácviku a vliv na lidský organismus
13. Fyzikální terapie - charakteristika, účinky, výčet jednotlivých terapií, význam a vliv terapií na lidský organismus
14. Termoterapie - definice, druhy, účinky, využití, význam, zásady při aplikaci, indikace a kontraindikace, aplikační techniky, vliv na lidský organismus

15. Hydroterapie - definice, druhy, účinky, využití, význam, zásady při aplikaci, indikace a kontraindikace, vliv na lidský organismus
16. Balneoterapie - definice, druhy, účinky, využití, význam, zásady při aplikaci, indikace a kontraindikace, vliv na lidský organismus
17. Kryoterapie- definice, druhy, účinky, využití, význam, zásady při aplikaci, indikace a kontraindikace, aplikační techniky, vliv na lidský organismus

V Olomouci dne 30. 9. 2026

Zpracoval: Mgr. Martin Kotyz



Střední škola, Základní škola a Mateřská škola
prof. V. Vejvodského Olomouc-Hajčín
Tomkova 42
779 00 Olomouc

-4-

Kontrola: J. Hrnčíř ZK-DV