

Predmet: REGENERACIJSKE TEHNIKE

Število KT: 6

Vsebina:

Biološke osnove regeneracije:

- Metastaza
- Anabolno-katabolni cikel
- Regeneracija energetskih substanc
- Regeneracija strukture tkiv
- Poraba škodljivih metabolnih produktov
- Povezanost psiho-fizičnih procesov
- Glavne skupine regenerativnih tehnik (manualne, nutricistične, termoterapevtske, farmakološke, elektroterapevtske, aktivno gibalne)
- Prepoznavanje pretreniranosti in merilni pristopi

Manualne regenerativne tehnike:

- Masaža, ročna limfna drenaža, globoka prečna frikcijska masaža
- Terminologija in opis masažnih tehnik posamične metode
- Struktura in funkcija limfnega sistema in limfnih žil
- Glavne značilnosti in razlike
- Mehanični, fiziološki, refleksni in psihološki učinki
- Indikacije, kontraindikacije

Trakcija:

- Teoretične osnove mehaničnih in nevrofizioloških učinkov sklepne mobilizacije
- Načela izvajanja sklepne mobilizacije
- Artrokinematika in osteokinematika
- Biomehanske in anatomske značilnosti sinovialnega sklepa
- Položaji sklepa (v mirovanju, zaklenjen)
- Ročne, strojne in pozicijske trakcijske tehnike

Termo- in elektro-terapevtske tehnike:

- Fizikalno in biološko ozadje metod
- Spoznavanje glavnih metod
- Nizko frekvenčna električna stimulacija
- Izmenične kopeli in krioterapija
- Hipobarična, hiperbarična vreča

Prehrana in prehranska dopolnila:

- Teoretična izhodišča telesne presnove
- Smernice celostne prehrane športnika
- Izbor živil in osnove sestave jedilnikov
- Pomen razporeditve dnevnih obrokov
- Hidracija
- Pogojenost prehrane s cilji in vsebinami vadbe (nadzor telesne teže, vzdržljivost, hitrost, moč)
- Prehranska dopolnila in njihova uporaba v regeneraciji

Aktivna gibalna regeneracija:

- Biološko ozadje učinkovitosti aktivnih regenerativnih tehnik
- Učinkovanje nizko intenzivne aerobne telesne aktivnosti
- Mišična črpalka in odplavljanje metabolnih produktov
- Izbor gibalne vsebine (tek, plavanje, trenažerji, itd.)
- Regenerativni učinki raztezanja