Aktívny odpočinok

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *12/08/2011 - 23:24*

Definícia

činnosť, ktorá má menšiu intenzitu ako predchádzajúca námaha a je zameraná na zaťaženie iných svalových skupín ako tých, ktoré boli zaťažované predchádzajúcou námahou. Princíp aktívneho odpočinku formuloval ako prvý ruský fyziológ I.M. Sečenov (1829 - 1905), ktorý zistil, že odpočinok, pri ktorom sa vykonáva vhodná pohybová činnosť, je v porovnaní s pasívnym odpočinkom účinnejší. Pri experimente, keď po úplnej únave svalstva pravej ruky vykonávala počas doby odpočinku ľavá ruka ľahké cvičenia, bol proces zotavovania rýchlejší. Jeho pokračovatelia neskôr dokázali, že k účinnejšiemu odpočinku prospievajú aj pohyby celého tela. Za aktívny odpočinok sa najčastejšie pokladá telesná práca a telesné cvičenia. Princíp aktívneho odpočinku sa uplatňuje najmä pri telovýchovných chvíľkach, pri všetkých formách pohybovej rekreácie, aj v športovom tréningu, resp. pri športových súťažiach.

Zdroj

spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988 spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988

Autor

Autorský kolektív pod vedením hlavnej redakcie (predseda Ernest Demetrovič)

Výskyt

fyziológia telesných cvičení, športový tréning

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/akt%C3%ADvny-odpo%C4%8Dinok