

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Akademický rok: 2026/2027	
Vysoká škola: Univerzita Komenského v Bratislave	
Fakulta: Farmaceutická fakulta	
Kód predmetu: FaF.KTV/11-Mgr/26	Názov predmetu: Pohybová terapia 1
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.II.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: aktivita, 80 % dochádzka pri zachovaní možnosti ospravedlnenej neúčasti	
Výsledky vzdelávania: Absolvovaním predmetu je študent teoreticky oboznámený so základnými zásadami zdravotnej telesnej výchovy z hľadiska prevencie, kompenzácie a korekcie pohybových a dýchacích stereotypov, zaradením mobilizačných techník cvičení zameraných na dolné končatiny a spodnú časť chrbtice. Z praktického hľadiska je schopný v rámci profylaxie formou pohybovej terapie predchádzať úrazu. Študent bude takisto pripravený adekvátne edukovať pacientov v oblasti týkajúcej sa metabolického zdravia formou korekcie telesnej hmotnosti zaradením správne zvolenej pohybovej aktivity do denného režimu pacienta.	
Stručná osnova predmetu: 1. Dýchacie cvičenia (spôsob, rytmus, hĺbka), manažment stresu, eliminácia únavy. Dýchacie cvičenia po prekonaní respiračných ochorení a pod. Praktické cvičenia + prednáška. 2. Dýchacie stereotypy v priebehu cvičenia (silové, rýchlostné pohybové aktivity), význam zahriatia organizmu pred cvičením – využitie vybraných foriem cvičení. Praktické cvičenia + metodické video. 3. Strečing ako súčasť posturálneho zdravia – prevencia pred vznikom svalového úrazu. Strečingové cvičenia zamerané na znižovanie alebo odstránenie svalovej dysbalancie, Praktické cvičenia. 4. Svalové odchýlky – Posturálna analýza, manuálne svalové testy, funkčné testy, cv. zamerané na stabilitu lopatiek, posilnenie stredu tela, technika hip hinge cvičenia...Praktické cvičenia. 5. Muskuloskeletálny systém 1: Mobilizačné a nápravné cvičenia zamerané na chodidlo a kolenný kĺb (cvičenia pri bolesti, po úraze, operácii alebo pri obmedzenej pohyblivosti). Praktické cvičenia + metodické video. 6. Muskuloskeletálny systém 2: Mobilizačné a nápravné cvičenia zamerané na panvu a driekovú časť chrbtice. Praktické cvičenia. 7. Pohybové stereotypy pri cvičení: Vyvážená aktivita svalov pomocou metodiky Dynamickej neuromuskulárnej stabilizácie (DNS). Praktické cvičenia + workshop.	

8. Hlboký stabilizačný systém ako súčasť metodiky DNS. Zlepšenie držania tela, prevencia bolesti chrbta a efektívnejší pohyb v bežnom živote a pri športových aktivitách. Praktické cvičenia + metodické video.
9. Regulácia telesnej hmotnosti ako jeden z pilierov metabolického zdravia. Aeróbne aktivity v kombinácii s intervalovým cvičením. Diagnostika zloženia a stavby ľudského tela prístrojom InBody, základná charakteristika prístroja a možnosti jeho využitia v praxi. Praktické cvičenia + metodické video.
10. Pohyb ako súčasť prevencie úrazov 1: Silové cvičenia zamerané na posilnenie svalov s dôrazom na stabilitu a ochranu kĺbov. Praktické cvičenia.
11. Pohyb ako súčasť prevencie úrazov 2: Cvičenia zamerané na zvyšovanie koordinácie a rovnováhy s využitím cvičení metodiky DNS, cvičení s balančnými pomôckami. Praktické cvičenia.
11. Cvičebné programy so zameraním na vybrané oslabenia organizmu. Praktické cvičenia.

Odporúčaná literatúra:

<https://jurajbucek.sk/wim-hof-metoda-dychove-cvicenia/>

<https://www.svetfyzioterapie.sk/strecing-a-jeho-vplyv-na-fascialnu-a-svalovu-tuhost>

<https://www.openmind.sk/aj-strecing-ma-svoje-zasady-poznate-ich/>

Salehy-Malek Leada 2024. Science of Stretch. Ikar, 224 s. ISBN 978-80-551-9548-3

https://is.muni.cz/th/w4jhe/BP_Durec_Juraj_.pdf

<https://profy.sk/blog/nespravne-pohybove-stereotypy-zatazuju-nase-telo>

<https://www.adaptic.sk/odborne-clanky/efektivna-aplikacia-dns-metody-prof-pavla-kolara/>

<https://www.ambio.sk/blog/dns-dynamicka-neuromuskularna-stabilizacia/>

BRETT SCHNEIDER, Wolf-Dietrich, Roland NAUL. Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles. Vol. 4. Frankfurt: Peter Lang GmbH, Internationaler Verlag der Wissenschaften, 2007. ISBN 978-3-631-56469-1.

VIANA, Ricardo Borges, João Pedro Araújo NAVES, Victor Silveira COSWIG, Claudio Andre BARBOSA DE LIRA, James STEELE, James Peter FISHER, Paulo GENTIL. Is interval training the magic bullet for fat loss? A systematic review and meta-analysis comparing moderate-intensity continuous training with high intensity interval training (HIIT). British journal of sports medicine [online]. 2019. 53(10), 655-664 [vid. 2023-04-8]. ISSN 0306-3674. Dostupné z: doi: 10.1136/bjsports-2018-099928

https://kont.zsf.jcu.cz/artkey/knt-201103-0010_zdravie-a-stav-oporno-pohyboveho-systemu-u-adolescentov.php?l=cz

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 0

A	ABS	B	C	D	E	FX
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyučujúci: Mgr. Dalibor Ludvig, PhD., Mgr. Lenka Nagyová, PhD., PaedDr. Martina Tibenská, PhD., Mgr. Michal Tokár, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 30.05.2026

Schválil: prof. PharmDr. Ján Klimas, PhD., MPH