

SPECIFIKACE POŽADAVKŮ NA UKONČENÍ PŘEDMĚTŮ SPECIALIZACE WELLNESS

Trendy ve wellness

RNDr. Ludmila Vacková, Ph.D.
Doc. Dipl. Arch. Miloš Kopřiva

Požadavky na ukončení předmětu:

- Seminární práce „Současné mezinárodní trendy ve wellness a jejich využitelnost na domácím trhu“, v rozsahu 8 - 10 stran k odevzdání v termínu zkouškového období zimního semestru (PS) nebo letního semestru (KS);
- Účastníci Wellness konference na Palestře 24. listopadu 2011 zpracují pouze 2 stránkové hodnocení (v termínu zkouškového období ZS)

Povinná literatura:

- Učební materiály „Trendy ve wellness“, Palestra 2011

Doporučená literatura:

- Kopie vybraných výtisků z odborných časopisů Spa Management, Spa, Moje Generace +40, Hotely a Spa (v češtině a angličtině)

Využití vodních procedur ve wellness

Doc. MUDr. Dobroslava Jandová
RNDr. Ludmila Vacková, Ph.D.
Romana Andělová, DiS.

Požadavky na ukončení předmětu:

- Seminární práce „Využití vodních procedur ve wellness“, v rozsahu 3 stran k odevzdání v daném termínu;
- Závěrečný test

Ukázky témat pro seminární práci:

- Uplatnění částečné vodní koupele dolních končetin ve wellness
- Uplatnění střídavých nožních koupelí ve wellness
- Uplatnění částečné vodní koupele horních končetin ve wellness
- Rozdílný efekt částečných a celkových chladových vodních koupelí
- Zásady otužování
- Význam otužování
- K čemu slouží skotské stříky

Povinná literatura:

- Učební materiály „Využití vodních procedur ve wellness“, Palestra 2011

Doporučená literatura:

- Vybrané články z odborných časopisů (Sauny a bazény, Hotely a spa, Wellness-moje generace, čas. Sanquis) a webové stránky naše i zahraniční zdroje

Tvorba kondičních programů

PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

Mgr. Jana Kruková

Dr. Peter Řehoř, Ph.D.

Požadavky na ukončení předmětu:

- test (cca 15 testových otázek),
- docházka (minimálně v rozsahu 50%)
- závěrečná práce (požadavky na závěrečné práce: možnost vybrat si mezi kasuistikou (vytvořit pro konkrétního jedince s konkrétním kondičním cílem, přesný plán na základě provedené diagnostiky) a teoretickou prací, ve které student zpracuje zásady tvorby kondičních programů pro určitou specifickou skupinu osob (určitá věková skupina, např. senioři muži nebo seniorky ženy, určitá skupina sportovců, např. fotbalisté dospělého věku, skupinu s určitým zdravotním oslabením, např. jedinci trpící bolestmi krční páteře apod.), požadavky na délku práce: minimálně 5 normostran

Povinná literatura:

- Stackeová, D. *Fitness programy – teorie a praxe : metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha : Galén, 2008
- Křištofič, J. *Kondiční trénink*. Praha : Grada, 2007
- Jebavý, R., Zumr, T. *Posilování s balančními pomůckami*. Praha : Grada, 2009
- Bursová, M. *Kompenzační cvičení*. Praha : Grada, 2005
- Beránková, J., Skopová, M. *Aerobic*. Praha : Grada, 2007
- Kleiner, S. *Fitness výživa*. Praha : Grada, 2010

Doporučená literatura:

- www.health.gov

Reflexní metodiky ve wellness

MUDr. Viktorija Biljaková, CSc.

Požadavky na ukončení předmětu:

- Závěrečný test

Povinná literatura:

- MUDr. Viktorija Biljaková, CSc. *Základy reflexní masáže*. Skripta. 2011.

Doporučená literatura:

- Webové stránky z různých světových zdrojů

Funkční vyšetření

Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

MUDr. Jozef Martinča

Bc. Dagmar Mirovská

Požadavky na ukončení předmětu:

- Závěrečný test

Povinná literatura:

- Dylevsky, I.: *Základy funkční anatomie člověka*
- Dylevsky, I.: *Kineziologie*
- Vilikus, Z. a kol.: *Tělovýchovné lékařství*
- Máček: *Fyziologie tělesných cvičení*

Doporučená literatura:

- Čermák, J., a kol.: *Záda mne už nebolí*
- Kučera, M., a kol.: *Sportovní medicína*
- Kolektiv autorů: *Pohybový systém a zátěž*
- Bartůňková, S.: *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*
- Janda, V.: *Vyšetření hybnosti*
- různé internetové informace