

Při současném životním stylu, který je chudý na pohyb, dochází k častým poruchám pohybového aparátu označovaným za „civilizační potíže“. Jejich příčinou je nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání a jednostranná pohybová zátěž, ale i nedostatečná regenerace unaveného organismu. Ta je typická zvláště ve sportu, kdy především mladí sportovci, příliš zaujatí svým tréninkem a netrpěliví, podceňují přípravné a zotavné procesy. Přitom v poslední době regenerační aktivity ve sportu nabývají na významu, a to nejen díky vyrovnanosti současné sportovní špičky, kdy o úspěchu rozhodují často maličkosti, ale i díky pokrokům sportovní vědy, která jednoznačně dokazuje, že vrcholovým sportovcem nemůže být trvale ten, kdo si promyšleně nehledí svého těla a nenaučí se efektivně odpočívat.