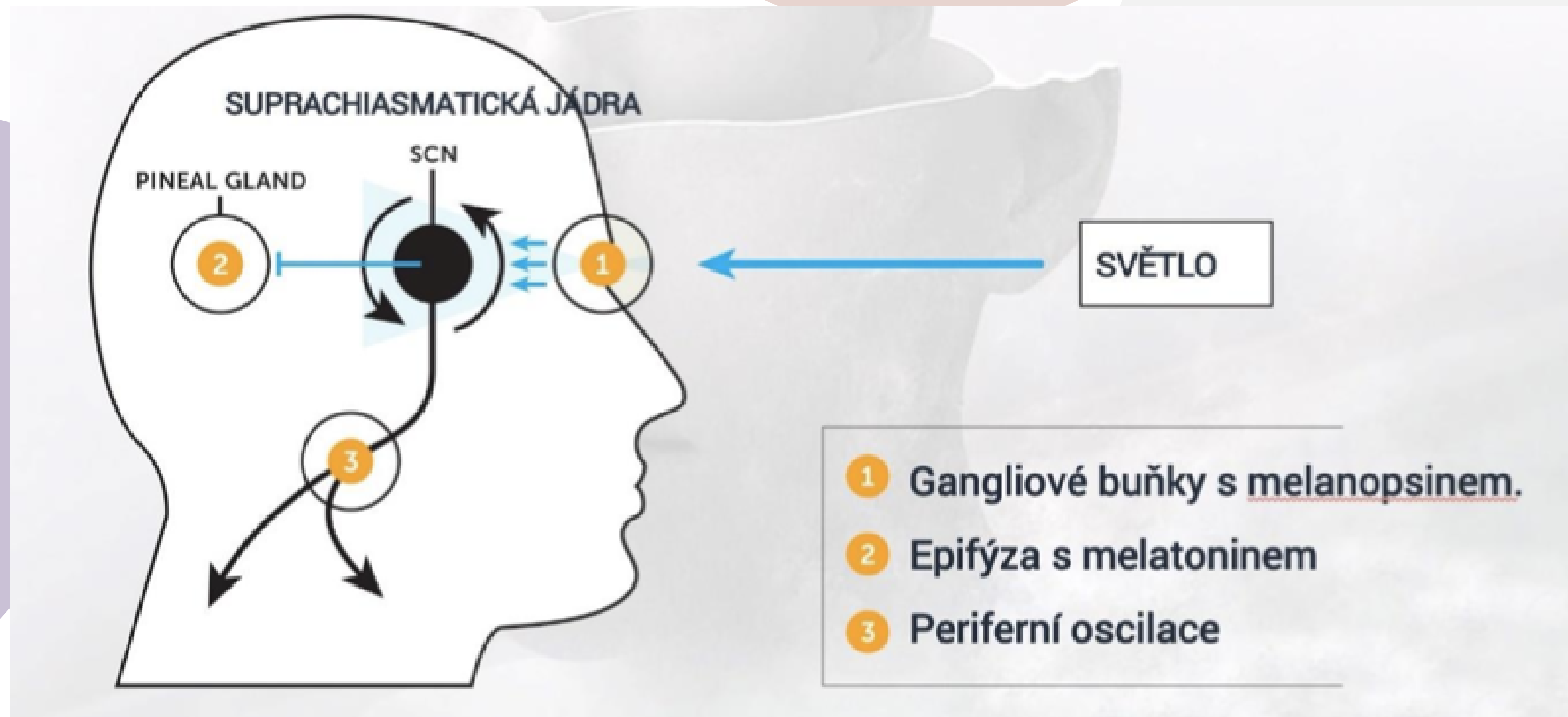


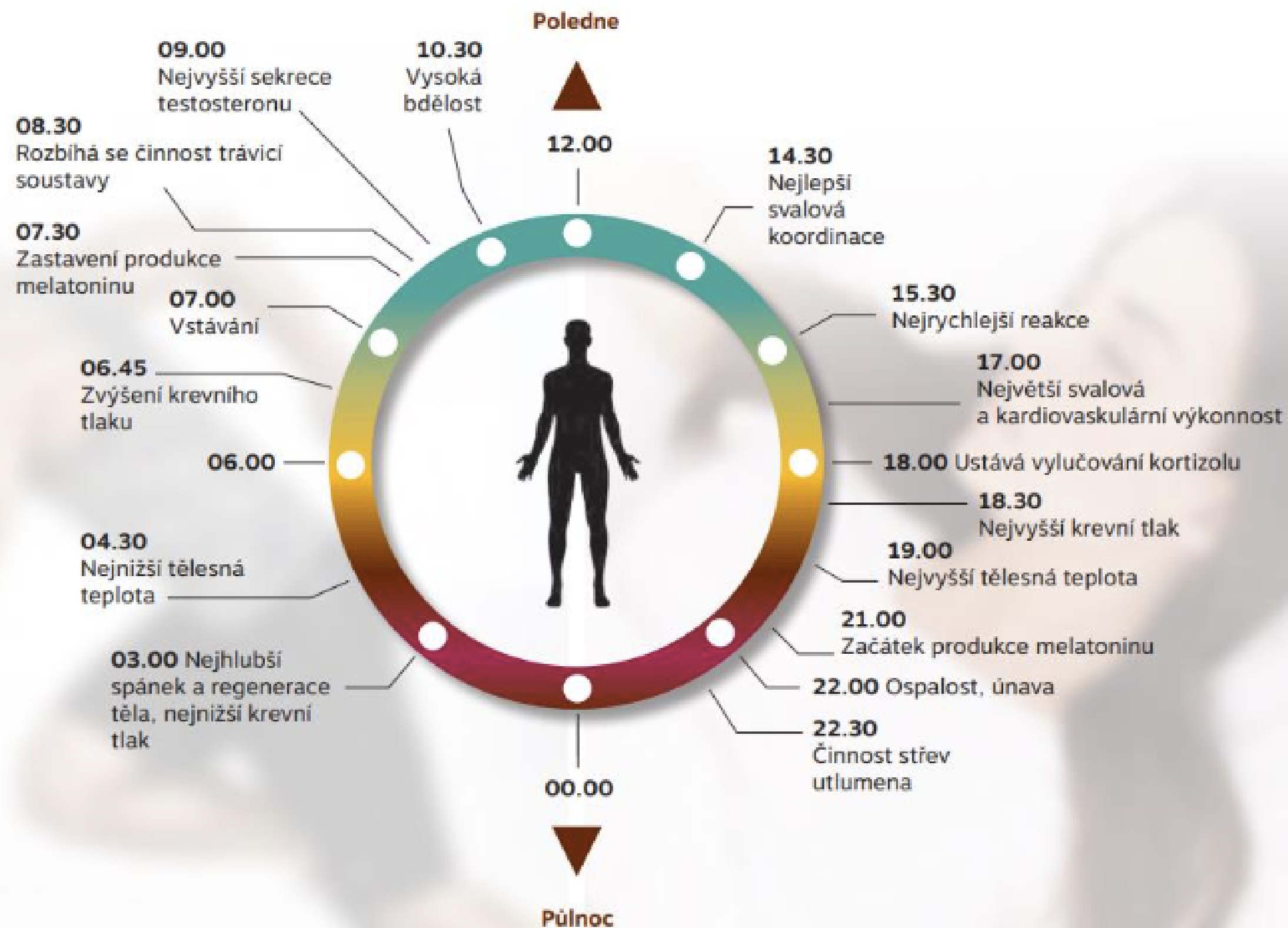
CIRKADIÁNNÍ RYTMUS

MICHAELA BENÍČKOVÁ & JIŘÍ ZÁBOJNÍK

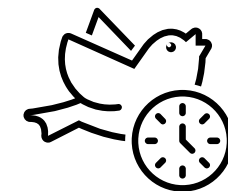
CO JE CIRKADIÁNNÍ RYTMUS ?



CIRKADIÁNNÍ RYTMY ŘÍZENÉ ZE SUPRACHIAZMATICKÉHO JÁDRA



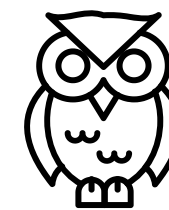
CHRONOTYP JAKO PROJEV ČR



RANNÍ PTÁČE



NEVÝHRANĚNÝ CHRONOTYP



NOČNÍ SOVA

**VLIV
CHRONOTYPU
NA KOGNITIVNÍ
VÝKON**

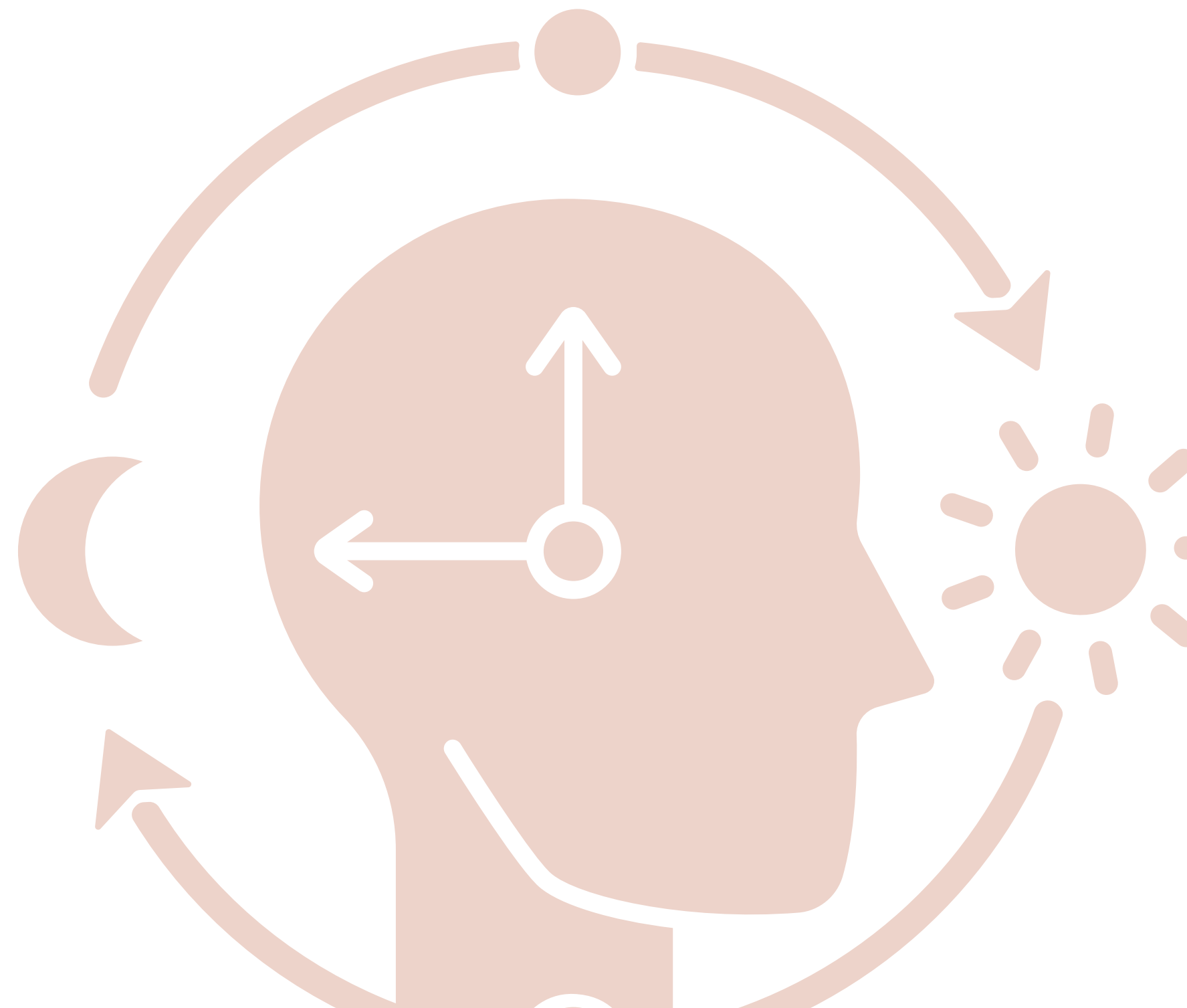


**VLIV
CHRONOTYPU
NA SPORTOVNÍ
VÝKON**



CIRKADIÁNNÍ STRAVOVÁNÍ

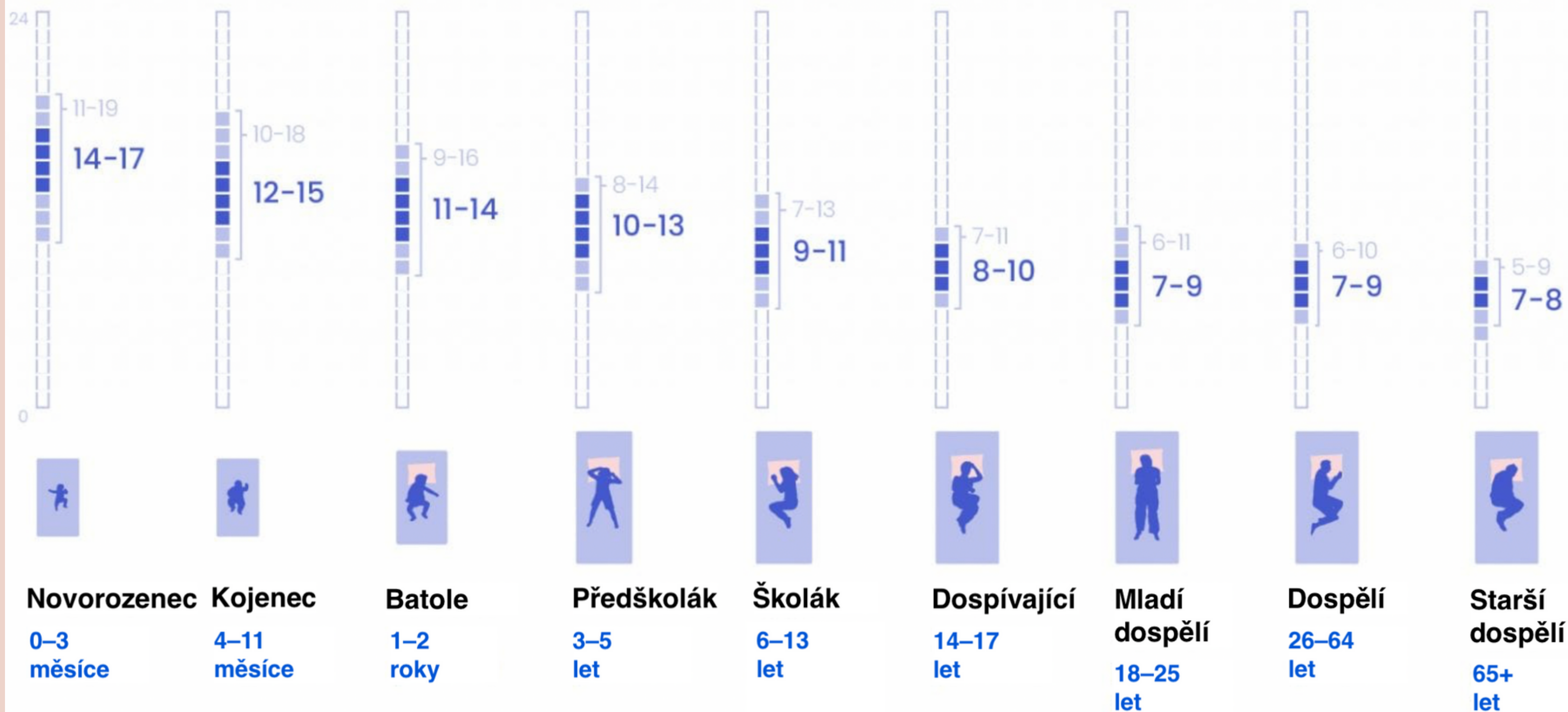
- ČASOVĚ OMEZENÉ STRAVOVÁNÍ (TRE)
 - ~ 8-12 HODINOVÉ OKNO
- PRAVIDELNOST



SPÁNEK JAKO ZÁKLADNÍ REGENERAČNÍ PROSTŘEDEK

- PODPORA VÝKONU
- ODLIŠNÁ POTŘEBA

Doporučené hodiny spánku



■ Doporučený rozsah hodin

■ Vhodný rozsah hodin

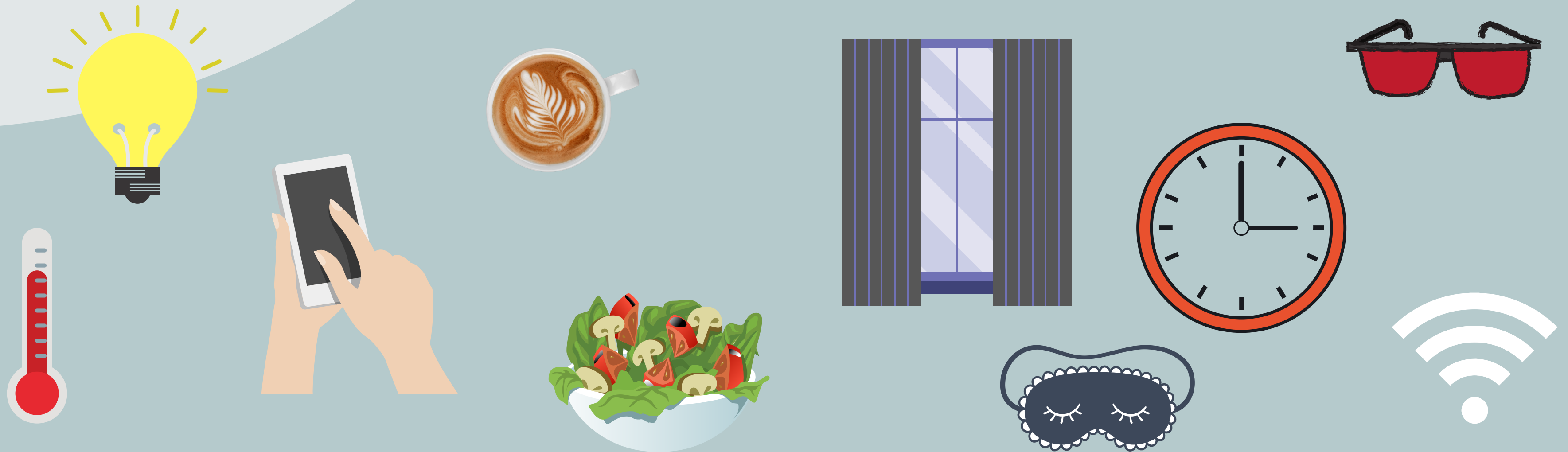
□ Nedoporučený (nevhodný) rozsah hodin

SPÁNKOVÁ DEPRIVACE

- KOGNITIVNÍ VÝKON
- VÝBĚR POTRAVIN A CHUŤ K JÍDLU (GHRELIN/LEPTIN)
- NARUŠENÍ FYZIOLOGICKÝCH FUNKCÍ
- RIZIKO ZRANĚNÍ

OPTIMALIZACE SPÁNKU

Spánková doporučení & spánková hygiena



NÁŠ VÝZKUM

VLIV CIRKADIÁNNÍHO RYTMU NA SPORTOVNÍ A KOGNITIVNÍ VÝKON

DOTAZNÍKY

Kompozitní škála
ranních a večerních
typů

Pittsburský dotazník
(PSQI)

Jednorázově v rámci
informační schůzky

ANTROPOMETRIE

Inbody

Jednorázově před
ranním testováním

KOGNITIVNÍ TEST

D2-R test

Třikrát během výzkumu
v odlišnou denní dobu

FYZICKÉ TESTY

Ruční dynamometrie

Wall sit

Beep test