

Kondiční trénink ve zdraví a nemoci

Otázky ke zkoušce

Pohybové aktivity

1. Zdatnost, Zdravotně orientovaná zdatnost, životní styl
2. Testy zdatnosti (laboratoř, terénní testy- Ruffierova zkouška, Step-test, chodecký test,..)
3. Autonomní nervový systém (popis, činnost). Variabilita srdeční frekvence (časová, frekvenční, monitorování aktivity ANS – ortostatický test)
4. ANS – vlivy působící, trénovanost, trénovatelnost, optimalizace tréninku
5. Fyzická aktivita a změny v ANS, Vagový práh, syndrom přetížení, přetrénování
6. Využití variability srdeční frekvence u oslabených osob (sekundární prevence onemocnění)
7. Preskripce programu pohybové aktivity u dospělých osob („zdravých“) -pohybový program (startovací fáze, fáze zvyšování výkonnosti, udržovací fáze)
8. Praktické výpočty optimální intenzity zatížení – příklady
9. Měření a kontrola intenzity zatížení při cvičení – (MTR, relativní zatížení cirkulace)
10. Energetický výdej (BM, redukční dieta, pohybová aktivita)
11. Systém zdravotních bodů – příklady, FITT program – principy
12. Druhy pohybových aktivit (jejich fyziologická účinnost)
13. Charakteristika pohybové činnosti (klasifikace a rozdělení)
14. Životní styl a jeho dopady na ekonomiku vyspělé společnosti
15. Interakce mezi dědičností a životním stylem

Epidemiologie a patofyziologie

1. Typy epidemiologických studií (observační, intervenční)
2. Kohortové studie
3. Studie případů a kontrol, klinické studie
4. Incidence, prevalence, attack rate, ukazatele úmrtnosti a smrtnosti
5. Epidemiologie a patofyziologie – obezita
6. Epidemiologie a patofyziologie – hypertenze
7. Epidemiologie a patofyziologie – DM
8. Epidemiologie a patofyziologie – chronická respirační onemocnění
9. Epidemiologie a patofyziologie – vertebrogenní algický syndrom
10. Epidemiologie a patofyziologie – cévní onemocnění mozku
11. Epidemiologie a patofyziologie – onkologická onemocnění
12. Epidemiologie a patofyziologie – ICHS, ateroskleróza
13. Epidemiologie a patofyziologie – demence, Parkinsonova choroba, SM

Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení – konkrétní příklady

1. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (obezita)
2. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (inzulinová rezistence)
3. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (hypertenze)
4. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (ICHS)
5. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (angína pectoris, IM)
6. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (COM)
7. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (onkologická onemocnění)
8. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (dýchací systém)
9. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (vertebrogení algický syndrom)
10. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (demence, Parkinsonova choroba, SM)

Zkouška probíhá ústním způsobem. Student si vytáhne 3 otázky (po jedné z dané oblasti). Třetí otázka bude konkrétní případ (výpočet optimálního pásma ve vztahu k oslabení)

MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D.