

Fyziologický profil sportovce

Sport: sportovní gymnastika

Svaly	Reakční změny	Adaptační změny	Monitoring změn
	+ tonus	+ Flexibilita, mobilita	
	+ prokrvení svalů	+ myofibrilární hypertrofie většiny svalových skupin	
Kardiovaskulární systém	+ TF	Koncentrická hypertrofie myokardu	
	+ Qs, Q	Vaskularizace	
	+ TK		
	Vasokonstrikce (v zatížených svalech)		
Respirační systém	+ DF (při cviku může 0 DF)	- DF klid (ale nemusí vždy)	
		+ síla bránice -> + ekonomika dýchání	
Neuro-humorální systém	+ adrenalin, noradrenalin, kortizol	+ testosteron, STH	
	+ počet zapojených motorických jednotek	+ senzitivita na inzulin	
		+ počet motorických jednotek	
		Transfer pohybu	
		Motorická koordinace	
Enzymy	+ kreatinkináza		
	+ ATPáza		
	+ myokináza		
	+ laktátdehydrogenáza		
	+ fosforyláza		
Energetický systém	ATP-CP	ATP-CP ve svalu	

	Anaerobní glykolýza/fosforylace	Glykogen ve svalech a játrech	
Somatotyp	Mezomorf		

Rizika: zlomeniny DK, pohmožděniny, ruptury a natažené svaly/šlachy/vazy