

Jméno:
 Datum vyšetření: Věk:

Test W 170

Test W₁₇₀ je stanovení výkonu, který je testovaná osoba schopna provádět při srdeční frekvenci 170 za minutu (na bicyklovém ergometru) [W]; pro interindividuální hodnocení je vhodné výkon přepočítat na kg hmotnosti [W/kg]; hodnoty nepřímo ukazují na míru adaptace především kardiovaskulárního systému na vytrvalostní výkon.

| | čas (min) | zátěž (W) | SF | systolický tlak | diastolický tlak |
|----|-----------|-----------|----|-----------------|------------------|
| 1 | 0 | | | | |
| 2 | 2 | | | | |
| 3 | 4 | | | | |
| 4 | 6 | | | | |
| 5 | 8 | | | | |
| 6 | 10 | | | | |
| 7 | 12 | | | | |
| 8 | 14 | | | | |
| 9 | 16 | | | | |
| 10 | 18 | | | | |
| 11 | 20 | | | | |
| 12 | 22 | | | | |

| | čas (min) | zátěž (W) | SF | systolický tlak | diastolický tlak |
|----|-----------|-----------|----|-----------------|------------------|
| 1 | 0 | | | | |
| 2 | 2 | | | | |
| 3 | 4 | | | | |
| 4 | 6 | | | | |
| 5 | 8 | | | | |
| 6 | 10 | | | | |
| 7 | 12 | | | | |
| 8 | 14 | | | | |
| 9 | 16 | | | | |
| 10 | 18 | | | | |
| 11 | 20 | | | | |
| 12 | 22 | | | | |

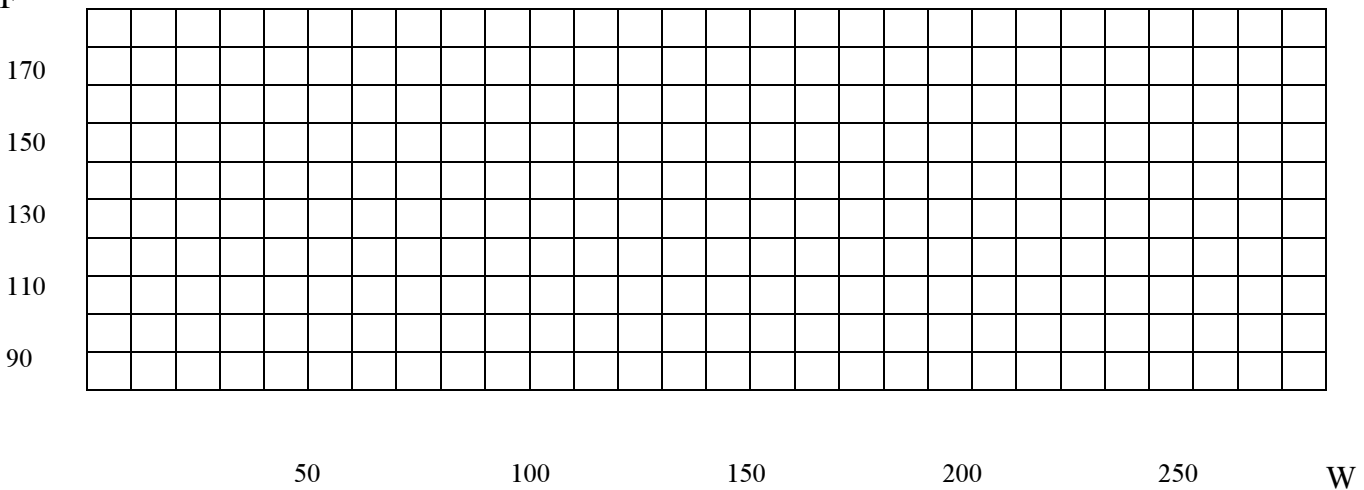
W₁₇₀ =

W₁₇₀ =

W₁₇₀/kg =

W₁₇₀/kg =

SF



Průměrné hodnoty W₁₇₀ a W₁₇₀/kg zjištěné u zdravé čs. populace při výzkumu IBP (SELIGER V. et al., 1977)

| věk | MUŽI | | ŽENY | |
|-----|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| | W ₁₇₀ | W ₁₇₀ /kg | W ₁₇₀ | W ₁₇₀ /kg |
| 20 | 185,8 | 2,7 | 105,5 | 1,8 |
| 21 | 188,1 | 2,7 | 106,3 | 1,8 |
| 23 | 191,0 | 2,7 | 107,8 | 1,8 |
| 25 | 192,6 | 2,7 | 109,1 | 1,8 |
| 27 | 193,5 | 2,7 | 110,3 | 1,8 |

| | | | | |
|----|-------|-----|-------|-----|
| 29 | 194,0 | 2,7 | 111,5 | 1,8 |
|----|-------|-----|-------|-----|

Dynamometrie

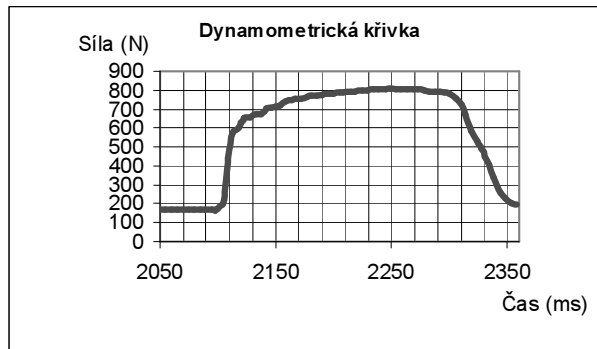
- měření síly, kterou je člověk schopen působit na určité těleso (snímací část tenzometru nebo dynamometru) po určitou dobu
- dynamometr měří souhrnný silový efekt

Dynamografie

- výpovědní hodnota
- síla (N), čas (ms)

Druhy dynamometrů:

- izometrické
- izokinetické



Izometrická dynamometrie svalů - zjištění maximální síly (F_{\max})

| Flexe prstů | | | |
|-------------|----------|----------------|----------------------------|
| měření | hmotnost | F_{\max} (N) | $F_{\max}/\text{hmotnost}$ |
| Pravá ruka | | | |
| Levá ruka | | | |

| měření | hmotnost | F_{\max} (N) | $F_{\max}/\text{hmotnost}$ |
|--------|----------|----------------|----------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| měření | hmotnost | F_{\max} (N) | $F_{\max}/\text{hmotnost}$ |
|--------|----------|----------------|----------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |