

Jméno: .....

Datum vyšetření: ..... Věk: .....

**Anaerobní práh – ANP**

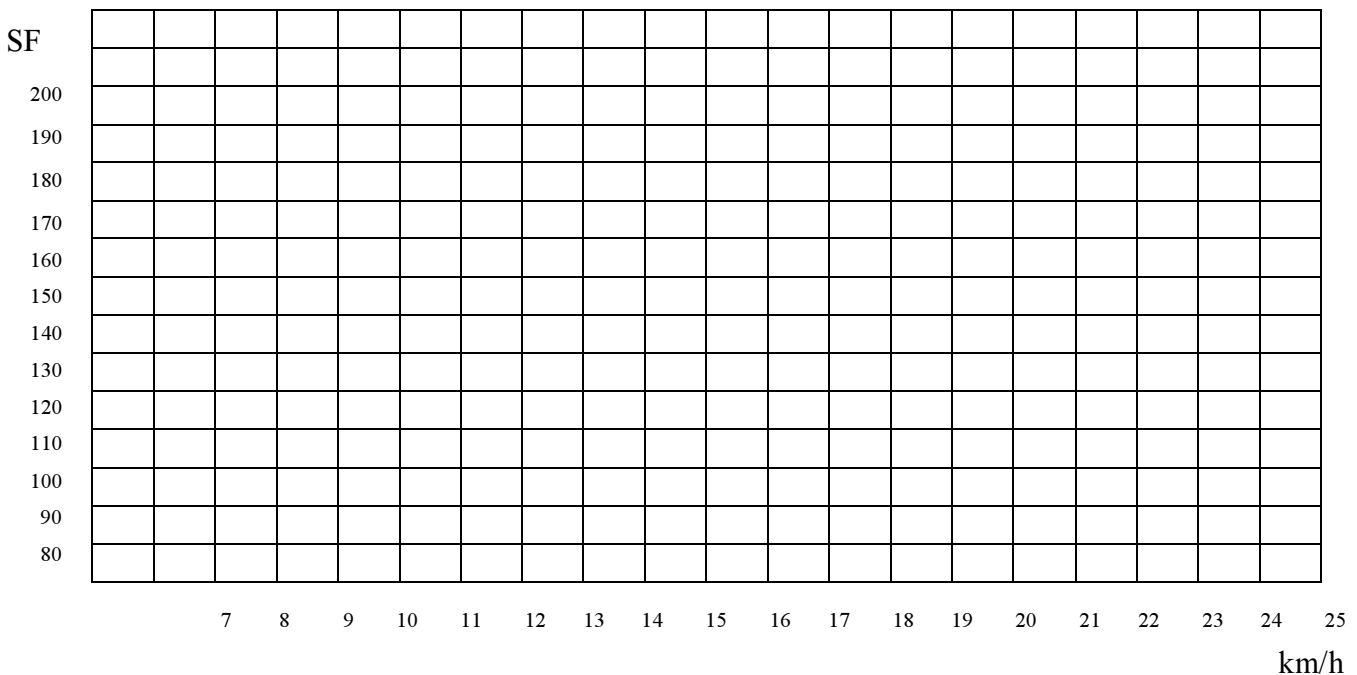
je metabolický přechod mezi převážně oxidačním (aerobním) a převážně neoxidačním (anaerobním) krytím energetických nároků; je to předěl mezi intenzitou zátěže bez výrazné kumulace laktátu v krvi a intenzitou zátěže s výraznou kumulací laktátu.

Je vyjádřen intenzitou zátěže (výkon na ergometru, rychlost pohybu při běhu, plavání apod.) nebo příslušnými fyziologickými ukazateli (koncentrace laktátu v krvi, úbytek bazí v krvi – base excess, ventilace, srdeční frekvence, dechová frekvence, příjem kyslíku, stupeň subjektivního pocíťování zátěže atd.)

**„Cirkulační“ práh – „neinvazivní“ – stanovení ANP Conconiho testem**

Práh je stanoven jako intenzita zatížení (a odpovídající srdeční frekvence atd.) v momentu odklonu srdeční frekvence od přímky, která je proložena střední částí závislosti SF na intenzitě zatížení.

rychlost běhu [km/hod]	srdeční frekvence [tepů/min]	rychlost běhu [km/hod]	srdeční frekvence [tepů/min]
7		16	
8		17	
9		18	
10		19	
11		20	
12		21	
13		22	
14		23	
15		24	



## Ventilační hodnoty vydechaného vzduchu

FEV1 [l] – objem vzduchu, který je člověk schopen vydechnout při usilovném výdechu za 1 s.

FVC [l] – vitální kapacita plic při usilovném výdechu

PEF [l/min] – maximální výdechová rychlost

FER [%] – průchodnost periferních průdušek (Tiffenau index =  $100 * [FEV1/FVC]$  )

Přepočetni faktor na standardní laboratorní podmínky BTPS : 1,09

	FEV [l]		FVC [l]		PEF [l/min]	FER [%]
		* 1,09		* 1,09		
1.měření						
2.měření						
3.měření						

## Subjektivní pocit zatížení (Borg)

- pro subjektivní vyjádření míry únavy a pocitu zátěže - ve škále od 6 do 20, kde jsou lichým číslům přiřazeny slovní hodnoty:

6	
7	VELMI VELMI LEHKÁ
8	
9	VELMI LEHKÁ
10	
11	LEHKÁ
12	
13	PONĚKUD NAMÁHAVÁ
14	
15	NAMÁHAVÁ
16	
17	VELMI NAMÁHAVÁ
18	
19	VELMI VELMI NAMÁHAVÁ
20	