

Fyziologický profil sportovce

Sport: maraton

Svaly	Reakční změny	Adaptační změny	Monitoring změn
	Vyčerpání sval. Glykogenu	Konverze typu sval. Vláken na pomalá (80:20)	
	Prokrvení svalů	+ mitochondrie	
	+ tenze svalů	+ ekonomika pohybu	
		Odolnost proti únavě	
		+ vaskularizace	
Kardiovaskulární systém	+ TF	Excentrická hypertrofie myokardu	
	+ TK	+ vaskularizace	
	+ Q, Qs	- TF klid	
	Vasodilatace	+ Qs v klidu	
	+ saturace kyslíkem	+ Q v zátěži	
Respirační systém	+ DF	+ vitální kapacita plic	
	+ DO	- DF v klidu	
	+ VE	+ VO2max	
Neuro-humorální systém	+ Adrenalin, noradrenalin, kortizol	- Testosteron, estrogen, FSH, LH (pohl. Hormony)	
	+ STH	Nižší tvorba moči	
	+ dopamin, serotonin		
	+ glukagon, - inzulín, + aldosteron, antidiuretický hormon		
	+ sympatikus		
	+ aktivace motorických jednotek		
Enzymy	+ Sukcinátdehydrogenáza, fosfofruktokináza, kataláza		

Energetický systém	Oxidativní glykolyza		
Somatotyp	ektomorf		

Rizika: křeče, unavové zlomeniny, ...