

## Kondiční trénink specifických skupin

### 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. Důsledky hypokineze. Civilizační onemocnění
8. Význam PA ve vztahu k zdravotní zdatnosti
9. Biologie stárnutí. Význam PA u seniorů
10. Růst a vývoj dětí a rizika jeho ohrožení
11. Preskripce programu pohybové aktivity u dospělých osob -pohybový program (startovací fáze, fáze zvyšování výkonnosti, udržovací fáze)
12. Měření a kontrola intenzity zatížení při cvičení – ( MTR, relativní zatížení cirkulace)
13. Energetický výdej ( BM, redukční dieta, pohybová aktivita)
14. Systém zdravotních bodů – příklady, FITT program – principy
15. Druhy pohybových aktivit (jejich fyziologická účinnost)

#### 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 seniorů
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 ( demence )
9. Optimální intenzita zatížení u různých typů oslabení ( covid-19)

**Zkouška probíhá ústním způsobem. Student si vytáhne 2 otázky. Druhá otázka bude konkrétní případ (výpočet optimálního pásma ve vztahu k oslabení)**

MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D.