

## Kondiční trénink ve zdraví a nemoci

### 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. Kvalita života a spánek
4. Autonomní nervový systém (popis, činnost). Variabilita srdeční frekvence (časová, frekvenční, monitorování aktivity ANS – ortostatický test)
5. ANS – vlivy působící, trénovanost, trénovatelnost, optimalizace tréninku
6. Fyzická aktivita a změny v ANS, Vagový práh, syndrom přetížení, přetrénování
7. Preskripce programu pohybové aktivity u dospělých osob („ zdravých“) -pohybový program (startovací fáze, fáze zvyšování výkonnosti, udržovací fáze)
8. Praktické výpočty optimální intenzity zatížení – příklady
9. Měření a kontrola intenzity zatížení při cvičení – ( MTR, relativní zatížení cirkulace)
10. Energetický výdej ( BM, redukční dieta, pohybová aktivita)
11. Systém zdravotních bodů – příklady, FITT program – principy
12. Druhy pohybových aktivit (jejich fyziologická účinnost)
13. Charakteristika pohybové činnosti (klasifikace a rozdělení)
14. Životní styl a dopad na zdraví
15. Interakce mezi dědičností a životním stylem

#### Epidemiologie a patofyziologie

1. Epidemiologie a patofyziologie – obezita
2. Epidemiologie a patofyziologie – hypertenze
3. Epidemiologie a patofyziologie – DM
4. Epidemiologie a patofyziologie – chronická respirační onemocnění
5. Epidemiologie a patofyziologie – vertebrogenní algický syndrom
6. Epidemiologie a patofyziologie – cévní onemocnění mozku
7. Epidemiologie a patofyziologie – onkologická onemocnění
8. Epidemiologie a patofyziologie – ICHS, ateroskleróza
9. Epidemiologie a patofyziologie – demence, Parkinsonova choroba, SM

#### 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 různých forem oslabení (ICHS)

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 (dýchací systém)
9. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (vertebrogení algický syndrom)
10. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (demence, Parkinsonova choroba, SM)
11. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (covid-19)
12. Optimální intenzita zatížení u různých forem oslabení (osteoporóza)

**Zkouška probíhá ústním způsobem. Student si vytáhne 3 otázky (po jedné z dané oblasti). Třetí otázka bude konkrétní případ (výpočet optimálního pásma ve vztahu k oslabení)**

MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D.