

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 bází v krvi – base excess, ventilace, srdeční frekvence, dechová frekvence, příjem kyslíku, stupeň subjektivního pocíťování zátěže atd.)

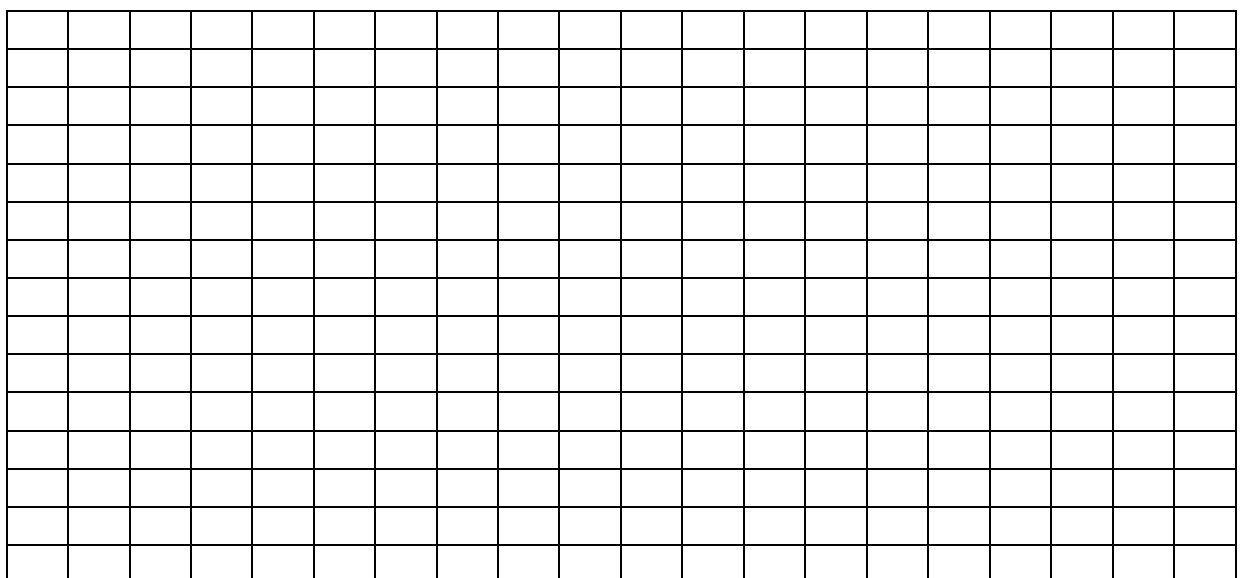
**„Cirkulační“ práh – „neinvazivní“ – stanovení ANP Conconiho testem**

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	

SF

200  
190  
180  
170  
160  
150  
140  
130  
120  
110  
100  
90  
80



7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

km/h