

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.)

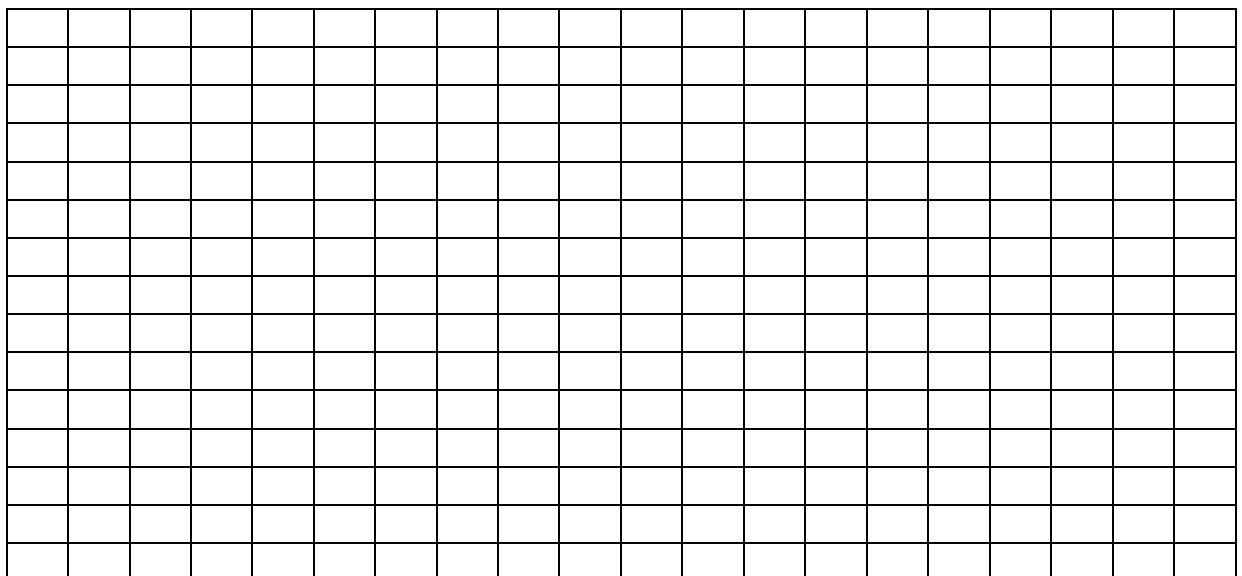
„Cirkulační“ práh – „neinvazivní“ – stanovení ANP Conconiho testem

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