

# ANP, CONCONIHO TEST

Jméno:

Hmotnost:

Datum měření:

Datum narození:

## 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.

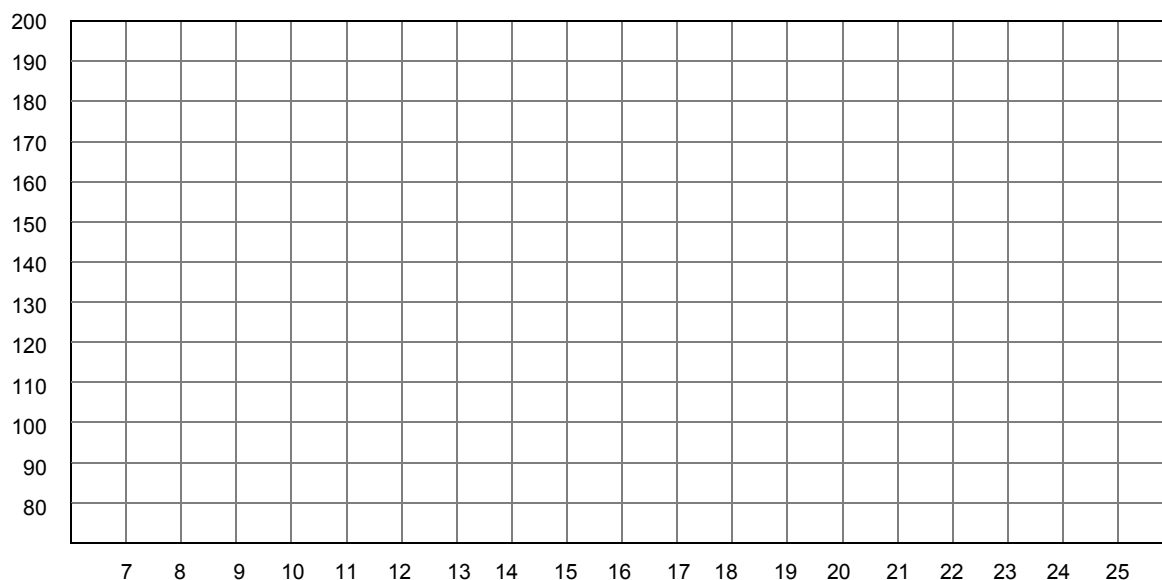
Je vyjádřen intenzitou zátěže (výkon na ergometru, rychlost pohybu při běhu, plavání apod.) nebo příslušnými fyziologickými ukazateli (koncentrace laktátu v krvi, úbytek bazí v krvi – base excess, ventilace, srdeční frekvence, dechová frekvence, příjem kyslíku, stupeň subjektivního pociťování zátěže 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



RYCHLOST (km/h)