PŘÍJMENÍ, JMÉNO:

Zakroužkujte 1 správnou odpověď.

1. VO2 max je:
2. Maximální hodnota spotřeby kyslíku při plném vytížení sportovce či pacienta\*
3. Nelze ovlivnit tréninkem, je to hodnota daná geneticky
4. Je ovlivněn hodnotou krevního tlaku
5. U pacienta s hypertenzí doporučím:
6. Nesportovat a zakážu mu závodění ve všech sportech
7. Silový trénink
8. Vytrvalostní trénink\*
9. W170/kg index:
10. Je hodnota wattů při rychlosti 170m/s při spiroergometrii
11. Je index, který se dnes již v praxi nevyužívá
12. Je hodnota výkonu měřená ve wattech při tepové frekvenci 170/min sloužící k orientačnímu zhodnocení zdatnosti jedince\*
13. Během zátěžového vyšetření se měří:
14. Tepová frekvence
15. Krevní tlak
16. Výkon
17. Všechny odpovědi jsou správné\*
18. Skokanské koleno (jumping knee):
19. Je název pro kolenní kloub vrcholových skokanů o tyči
20. Je pochoutka Francouzů z nožky skokana hnědého
21. Je poranění kolenního kloubu vznikajícím úrazem při doskoku z výše
22. Je poranění kolenního kloubu, které vzniká při přetížení a patří do skupiny tzv. plíživých poranění\*
23. Při dopingové kontrole se odebírá vzorek:
24. krve
25. moči\*
26. moči i krve
27. vlasů na DNA
28. V dětském a adolescentním věku je rozhodující pro následné složení tělesných systémů v dospělosti:
29. Sportovat každý den
30. Trénovat pouze silově
31. Trénovat pouze aerobně
32. Zahájit pohybovou aktivitu před pubertou u žen\*
33. Ženě po porodu bych doporučil/a začít pozvolna se sportem za:
34. 6 dní po porodu
35. 6 týdnů po porodu\*
36. 6 měsíců po porodu
37. Pro udržení dobrého zdravotního stav seniorů je důležité:
38. Udržovat svalovou sílu \*
39. Zvýšit příjem tuků ve stravě
40. Měřit krevní tlak každý den
41. Vytrvalostnímu běžci bych doporučil/a trénovat v pásmu:
42. 20-30% VO2max
43. 50-60% VO2max
44. 80-90% VO2max\*
45. Pozátěžové astma vzniká nejčastěji po sportovní aktivitě:
46. Za hodinu a půl po skončení cvičení
47. Vzniká pouze při zátěžovém vyšetření v laboratoři pneumologa nebo alergologa při stimulaci metacholinem
48. Většinou za 5-15 minut po skončení sportovní aktivity v suchém a studeném vzduchu\*
49. Ukončení zátěže je indikováno:
50. Při objevení arytmií na EKG
51. Při subjektivních potížích pacienta (dušnost, bolesti na hrudi apod.)
52. Při vysokém krevním tlaku (240/120)
53. Všechny odpovědi jsou správné\*
54. Při preskripci pohybové aktivity u pacientů s kardiovaskulární nemocí bych využil/a:
55. Dynamickou aerobní zátěž ideálně v kombinaci s odporovým tréninkem\*
56. Pouze silový trénink
57. Pacienti s kardiovaskulárním poškozením nesmí cvičit
58. Tepová rezerva (rozpětí):
59. Je rozdíl mezi maximální tepovou frekvencí a klidovou tepovou frekvencí
60. Její znalost je důležitá pro určení správné intenzity zatížení pacientů pohybovou aktivitou
61. Pokud to jenom trochu jde, stanovujeme ji individuálně a zvlášť pro různé sporty
62. Všechny odpovědi jsou správné\*
63. Platnost sportovní prohlídky je:
64. 12 měsíců\*
65. 3 měsíce
66. 5 roků
67. Základní postulát zátěžové fyziologie při vyšetření na ergometru je:
68. Vyšetřovat pacienty tak, že stupně zatížení určuji ve wattech na kilogram hmotnosti pacienta\*
69. Vždy odebírat laktát z krve
70. Docílit vytížení 25O wattů
71. Adaptací na zátěž:
72. Stoupá klidová tepová frekvence
73. Stoupá vitální kapacita plic
74. Klesá klidová tepová frekvence\*
75. VO2 peak je:
76. Hodnota VO2 při objevení symptomů pacienta neumožňující ve vyšetření pokračovat\*
77. Hodnota VO2max u žen
78. Hodnota VO2max u dětí
79. Pacientovi po kardiovaskulárním onemocnění bych doporučil/a trénovat v pásmu:
80. 10-20% VO2max
81. 40-60% VO2max\*
82. 80-90% VO2max
83. V léčbě mikrotraumat se lze využít:
84. omezení zátěže
85. potlačit akutní zánět a otok
86. zlepšit prokrvení při chronickém zánětu (fyzikální terapie, apod.)
87. všechny odpovědi jsou správně\*
88. Respirační výměnný koeficient RER (někdy RQ) je:
89. poměr výdeje oxidu uhličitého a příjmu kyslíku
90. sledován při spiroergometrii
91. v klidu v průměru odrazem metabolismu sacharidů či tuků
92. všechny odpovědi jsou správné\*
93. Spiroergometrie je:
94. Zátěžový test s měřením EKG, krevního tlaku a hodnocení výměny dýchacích plynů\*
95. Zátěžový test s měřením EKG, krevního tlaku a vitální kapacity plic
96. Ergometrie rozšířená o stanovení laktátové křivky
97. Osteoporóza u žen v dospělosti je ovlivněna:
98. Dobou zahájením pravidelné pohybové aktivity vzhledem k počátku puberty\*
99. Není ovlivnitelná pohybovou aktivitou
100. Typem porodu
101. Žádná odpověď není správná