

Aktívna telesná hmotnosť (ATH)

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 30/03/2010 - 00:00

Definícia

Je hmotnosť tela bez tuku, ktorá vyjadruje hmotnosť svalov, kostí, vnútorných orgánov a ďalších tkanív ľudského organizmu. Prepočtom maximálneho kyslíkového objemu (VO₂max) na aktívnu telesnú hmotnosť zistíme rezervy organizmu, spôsobené nadmerným podielom podkožného tuku. Po redukcii podkožného tuku, napr. telesnou aktivitou, tento rozhodujúci ukazovateľ vytrvalostnej schopnosti u jedinca vzrastie, čím sa významne zlepšia funkčné predpoklady pre zvýšenú výkonnosť organizmu.

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopеды/?q=content/akt%C3%ADvna-telesn%C3%A1-hmotnos%C5%A5-ath>