Anaeróbny prah (AP)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *30/03/2010 - 00:00*

Definícia

Anaeróbna glykolýza nastáva pri zvýšení intezity fyzickej záťaže keď dostupné množstvo kyslíka nestačí uspokojiť energetické potreby organizmu a musia byť využité energetické zásoby organizmu. Výstupným produktom anaeróbnej glykolýzy je kyselina mliečna (laktát). Pokiaľ sa intezitazaťaženia ďalej zvýšuje, rýchlo sa zvyšuje aj koncentrácia laktátu v pracujúcich svaloch. Tento bod sa nazýva anaeróbny prah (AP) alebo aj laktátový obrat. Subjektívne ho jedinec vníma zvýšenou námahou pri dýchaní a prítomnosťou pocitu pálenia v nohách. Trénovaní športovci dosiahnu svoj AP zvyčajne pri cca 85-90% svojej srdcovej frekvencie pri max.VO2. Netrénovaní jedinci majú AP okolo 50-70% srdcovej frekvencie pri max.VO2.

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/anaer%C3%B3bny-prah-ap