

Adaptácia krvného obehu na záťaž

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 03/06/2011 - 23:27

Definícia

Najväčší vplyv na obehovú [adaptáciu](#) [1] majú cvičenia a športy dynamického charakteru, ktoré si vyžadujú vysoký minútový srdcový objem. Prvým znakom adaptácie krvného obehu je nižšia srdcová frekvencia pri rovnakej fyzickej záťaži. Ďalšou adaptačnou zmenou je zníženie nároku kostrového svalstva na zásobovanie krvou. Tieto adaptačné zmeny neznamenaajú zlepšenie srdcovej činnosti, resp. výkonnosti, ale sú dôsledkom zlepšujúceho sa stavu pohybového ústrojenstva, hlavného kostrového svalstva, pohybovej koordinácie a neurohumorálnej regulácie.

Prvý stupeň adaptácie, ktorý sa prejavuje ekonomizáciou obeovej a predovšetkým srdcovej činnosti, môže dosiahnuť každý zdravý človek, ak sa venuje pravidelne 2 až 3 krát týždenne dynamickému cvičeniu v trvaní 20 až 30 minút, bez zvýšeného používania svalovej sily.

Dlhodobý intenzívny vytrvalostný tréning mladých osôb spôsobí aj zmeny na srdcovom svale. Srdce získava väčšiu silu zmršťovania, pri stiahnutí sa viac vyprázdňuje, čím sa zväčšuje tepový srdcový objem. U maratóncov, cestných cyšportový tréning s prevahou silových nároov (napr. vzpieranie) nemá zo zdravotného hľadiska priaznivé účinky na obehovú sústavu. Aj na tieto silové nároky sa srdcový sval adaptuje tým, že svalovina zhustne, zväčší sa hrúbka stien srdca, ale zmenší sa objem srdcových dutín, tepový objem a zhoršia sa podmienky pre dodávku krvi do srdcového sval. Takáto [adaptácia](#) [1] však nezvyšuje výkonnosť srdca, ani ekonomickosť jeho práce.

Zdroj

spracované podľa publikácie " Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988 spracované podľa publikácie " Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988

Autor

Autorský kolektív pod vedením hlavnej redakcie (predseda Ernest Demetrovič)

Adaptácia krvného obehu na záťaž

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

Výskyt

fyziológia telesných cvičení, biológia človeka

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/adapt%C3%A1cia-krvn%C3%A9ho-obehu-na-z%C3%A1%C5%A5a%C5%BE>

Odkazy:

[1] <http://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/adapt%C3%A1cia>