Adaptácia dýchania na záťaž

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *03/06/2011 - 23:43*

Definícia

Dýchanie nie je limitujúcim faktorom výkonu, znaky adaptácie [1] na záťaž sú menej výrazné. Pravidelne trénujúci jedinec má väčšiu vitálnu kapacitu pľúc (VK), vyššie hodnoty funkčných testov, čo je výsledkom lepšej koordinácie a sily dýchacích svalov. Pri záťaži sa využíva rovnaké percento VK, t.j. 60%, ale absolútna hodnota je vyššia. Adaptované svaly potrebujú na rovnaký výkon menšie množstvo kyslíku, preto pri maximálnej záťaži pracujú účinnejšie. Frekvencia dýchania je pri cyklických športoch (cvičeniach) ovplyvnená frekvenciou vykonávaného pohybu, pri trénovaných jedincoch úplne automatizovane. Pri záťaži blížiacej sa maximu sa minutová ventilácia riadi hladinou laktátu. Čím je hladina laktátu vyššia, tým je aj minútová ventilácia vyššia. Dopručuje sa preto znižovať hladinu laktátu aeróbnym tréningom. Pri rovnakej záťaži je minútová ventilácia u netrénovaných jedincov vyššia, pretože skôr začína produkcia laktátu.

Pri nižšej hustote kyslíka (nadmorská výška nad 2000 metrov) sa minútová ventilácia zvyšuje aj u trénovaných aj u netrénovaných jedincov a nastupuje proces tzv. aklimatizácie..

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)

Výskyt

fyziológia telesných cvičení, biológia človeka

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/adapt%C3%A1cia-d%C3%BDchania-na-z%C3%A1%C5%A5a%C5%BE

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