

Aeróbný výkon

Autor *Michal Bábel*

Vytvorené 04/06/2011 - 12:16

Definícia

pohybová činnosť, pri ktorej sa v čo najväčšej miere uvoľňuje energia oxidatívnym procesom. Pri oxidácii glukózy vzniká kyslíčnik uhličitý, voda a energia. Oxidácia prebieha aj odoberaním vodíka (dehydrogenácia). Reakcie sú katalyzované enzýmami. Niektoré používajú kyslík priamo ako prijímateľa vodíka (aeróbná oxidácia), ďalšie používajú na príjem vodíka iné látky (anaeróbná oxidácia)

Hlavným zdrojom energie je ATP, ktorá sa rozpadáva na ADP a AP. K resyntéze sa používa energia z oxidatívneho spaľovania cukrov a tukov. Pri spotrebe 1 litra kyslíka sa uvoľňuje 21 J (5 cal) energie.

Výrazom telesnej zdatnosti každého jedinca je jeho maximálna spotreba kyslíka (VO₂max).

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, športový tréning, testovanie výkonnosti

Aeróbny výkon

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

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/aer%C3%B3bny-v%C3%BDkon>