

## Aklimatizácia

Autor *administratorius*

Vytvorené 30/03/2010 - 10:27

### Definícia

Aklimatizácia je schopnosť prispôsobenia organizmu novým klimatickým, resp. životným podmienkam. Aklimatizácia je dlhodobý proces, ktorého prvá fáza môže trvať 3 až 5 týždňov. Závisí hlavne od stupňa odlišnosti lokálnych podmienok od podmienok v ktorých sa jedinec pravidelne zdržuje. V športe majú najväčší význam aklimatizácia na zmenu nadmorskej výšky, aklimatizácia na časový posun, pri ktorej dochádza u jedinca k zmene prirodzených biorytmov, aklimatizácia na inú stravu, významne zvýšenú, alebo zníženú teplotu prostredia. V súčasnosti, vzhľadom na časovú vyťaženosť vrcholových športovcov, sa často v športovej príprave využívajú simulované podmienky na dosiahnutie procesu aklimatizácie.