

Anaeróbna kapacita

Autor *administratorius*

Vytvorené 29/03/2010 - 23:00

Definícia

Schopnosť organizmu vykonať pohybovú činnosť, ktorú, ležiaci alebo pri prvej anaeróbnej aktivite energie pri nedostatku príjmu kyslíka. Je charakterizovaná prítomnosťou a úrovňou hladiny laktátu v krvi, poklesom pH a veľkosťou kyselého obru po ukončení zaťaženia. Rozvoj tejto schopnosti je možný u detí. Schopnosť rozvíjať anaeróbnu kapacitu sa zlepšuje postupom veku jedinca. Vrchol dosahuje medzi 12 a 16 rokom života jedinca. Pri rozvoji tejto schopnosti vznikajú markantné rozdiely medzi poškovanými, keď dievčatá výrazne zaskakujú za chlapcami.

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/anaer%C3%B3bna-kapacita>