

## Anaeróbny prah (AP)

Autor *administratorius*

Vytvorené 29/03/2010 - 23:00

### Definícia

Anaeróbna glykolýza nastáva pri zvýšení intezity fyzickej záťaže keď dostupné množstvo kyslíka nestačí uspokojiť energetické potreby organizmu a musia byť využité energetické zásoby organizmu. Výstupným produktom anaeróbnej glykolýzy je kyselina mliečna (laktát). Pokiaľ sa intezitazaaťaženia ďalej zvyšuje, rýchlo sa zvyšuje aj koncentrácia laktátu v pracujúcich svaloch. Tento bod sa nazýva anaeróbny prah (AP) alebo aj laktátový obrat. Subjektívne ho jedinec vníma zvýšenou námahou pri dýchaní a prítomnosťou pocitu pálenia v nohách. Trénovaní športovci dosiahnu svoj AP zvyčajne pri cca 85-90% svojej srdcovej frekvencie pri max.VO2. Netrénovaní jedinci majú AP okolo 50-70% srdcovej frekvencie pri max.VO2.