Lékařská prohlídka

Anča Š.

Anamnéza

- RA: rodinná anamnéza (srdce)
- OA: osobní anamnéza(nemoci, úrazy)
- AA: alergická a.
- FA: léková a.
- NO: nynější stav
- Pohybová…

Vyšetření

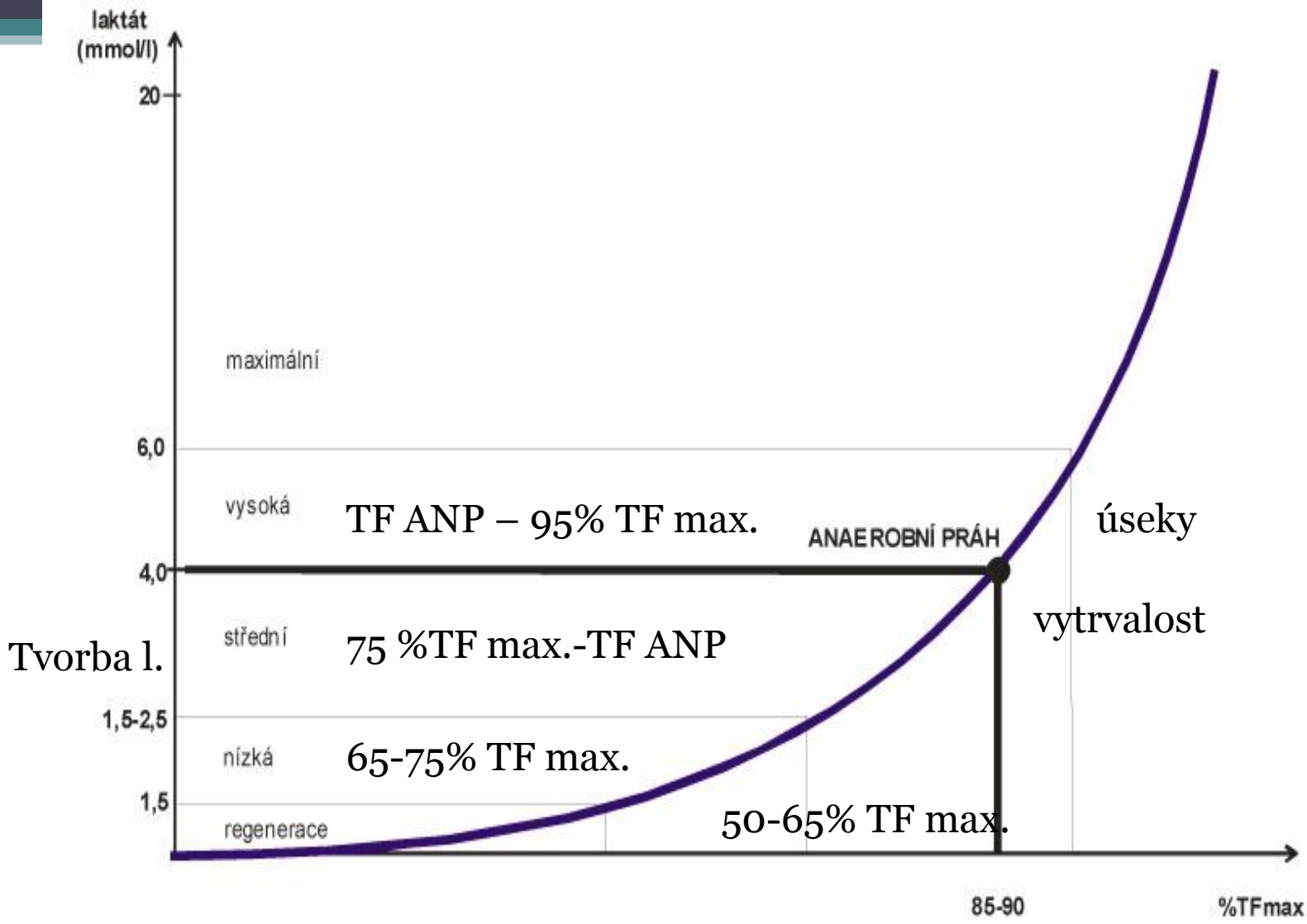
- Puls: 55-75
- BMI: 16,5-24 norma
- Tlak 125/80 – 95/55

Spiroergometrie

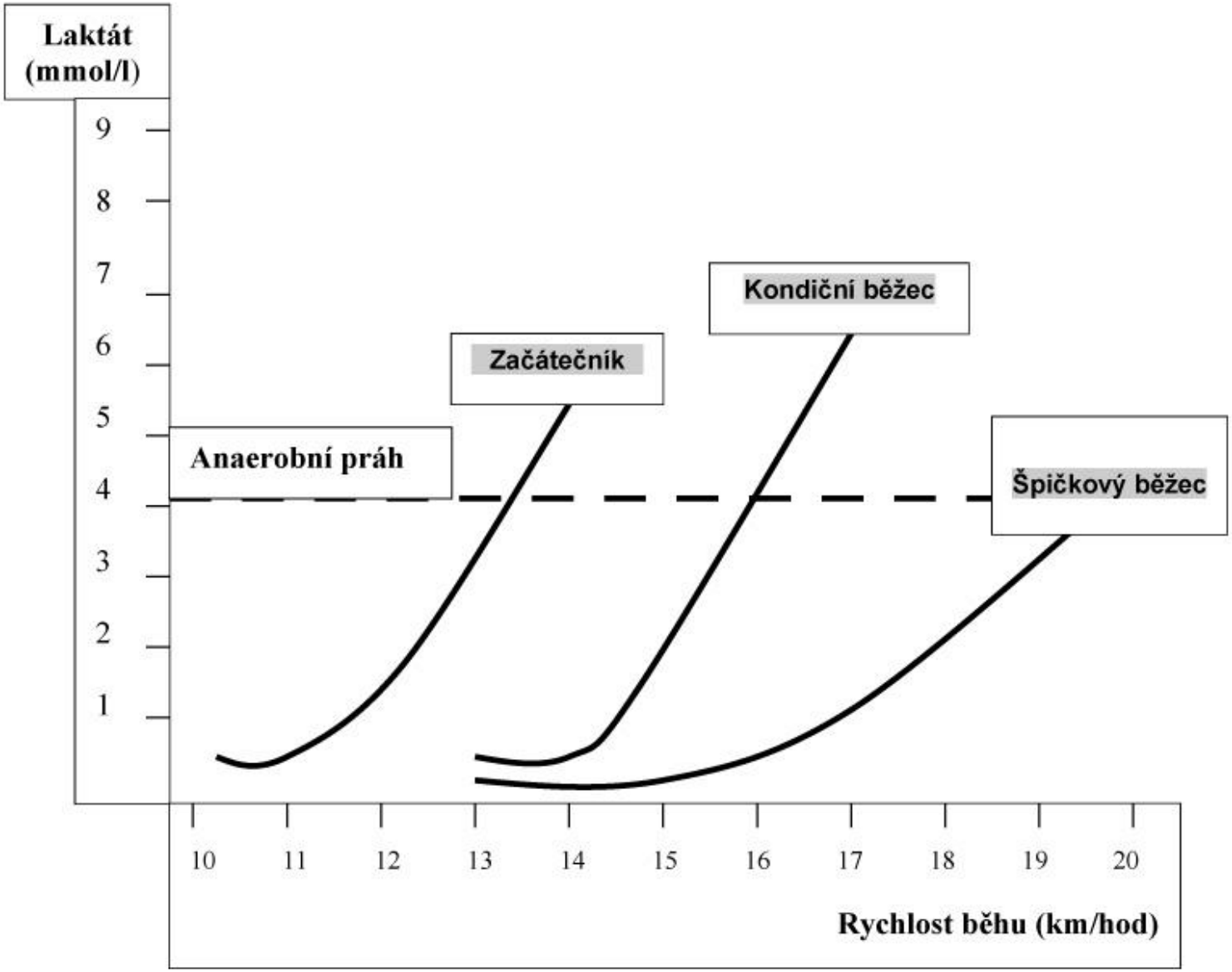
- Vyšetřuje dohromady dýchání, srdce a svaly v zátěži
- PROČ?
  1. Odhalení skrytých vad (nejčastěji srdce), které se projeví jen při max. zátěži…je tam dohled lékaře, vyloučení náhlých úmrtí při sportu
  2. Zjištění aktuálních vytrvalostních schopností, upřesnění individuálních tepových pásem, doporučení pro trénink
  3. Porovnání toho, jak trénuješ, jestli to má nějaký efekt, hlavně pro trenéry /lepší 2x do roka/

Pojmy

- Tepová frekvence – počet pulsů za min:
  1. Klidová (KF): ráno po probuzení, klid 50-65, čím nižší, tím víc trénovaný
  2. Aktuální (AF): kolik máš aktuálně
  3. Maximální (TF max.): kolik máš, když jedeš na doraz
- Aerobní práh: hranice, kdy se začíná tvořit laktát (lehce), do té doby člověk „neúnavný“ – regenerace
- Anaerobní práh: hodnota, kdy tělo naposled dokáže odbourat laktát (bez zakyselení), pak se zakyseluješ, ve svalech není kyslík – dluh, bolí nohy, „tuhneš“
- Laktát: kys. mléčná, vzniká při anaerobním získávání energie z cukru, hladina u všech cca stejná – MĚLA BY BÝT VYŠETŘENÁ (my nemáme) – důležitější, než TF



BĚŽECKÁ ŠKOLA MILOŠE ŠKORPILA



BĚŽECKÁ ŠKOLA MILOŠE ŠKORPILA

Závěr

- Nejdůležitější zjištění maximální TF a pásem – podle nich bys měl trénovat (kolem ANP)
- (vrcholoví sportovci mají ANP 95% max. TF)
- V anaerobním pásmu se tep nezvyšuje úměrně s laktátem, takže se můžeš zbytečně zakyselit, přetížit, přetrénovat, takže by se měl kontrolovat laktát při vyšetření a čas od času při tréninku