

OBSAH

ÚVOD	5
I. ODEZVA ORGANISMU NA ZATÍŽENÍ	7
1. Pracovní metabolismus, metody stanovení energetického výdeje	7
2. Změny kardiorepiračního systému při zatížení různé intenzity	15
3. Ventilační změny při stupňovaném zatížení – ventilační anaerobní práh	17
4. Termoregulace a exkrece při tělesném zatížení	20
II. JEDNODUCHÉ FUNKČNÍ ZKOUŠKY	23
5. Ruffierova zkouška	23
6. Step-test	24
7. Apnoická pauza, Stangeho test	25
8. Křížův test	26
III. ZÁKLADNÍ FUNKČNÍ ZÁTĚŽOVÁ DIAGNOSTIKA	29
9. Pracovní kapacita W_{170} a nepřímé stanovení maximálního aerobního výkonu	29
10. Aerobní zátěžová diagnostika – test VO_{2max}	31
11. Anaerobní zátěžová diagnostika – Wingate test	33
IV. POKROČILÉ ÚLOHY FYZIOLOGIE TĚLESNÉ ZÁTĚŽE	37
12. Nepřímá kalorimetrie (nepřímá energometrie)	37
13. Únava a změny reaktivity při zatížení	39
14. Bezzátěžová diagnostika	40
V. TERÉNNÍ ZÁTĚŽOVÉ TESTY	45
15. Aerobní testy: Cooperův test, Běh na 2 km, Légerův člunkový běh	45
16. Laktátová křivka a laktátový anaerobní práh	49
17. Conconiho test	52
18. Anaerobní testy: Margariův test, RAST test	54
VI. SPECIÁLNÍ LABORATORNÍ ZÁTĚŽOVÁ DIAGNOSTIKA	57
19. Test „síla-rychlost“ (F-v test)	57
20. Boscův test opakovaných výskoků	58
21. Intermittentní anaerobní test	60
22. Anaerobní testy na běhacím koberci	60
23. Ergometrie horních končetin – aerobní test	62
24. Anaerobní Wingate test horních končetin	65
VII. LITERATURA	69
VIII. NORMY	71
IX. PŘÍLOHY	87
X. PROTOKOLY	93