Metodický list: Kyslíkový dluh a intervalový trénink

[Tréninkové techniky Emila Zátopka](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13974-treninkove-techniky-emila-zatopka?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kyslíkový dluh
* Kyslíkový dluh je nadspotřeba kyslíku po výkonu. Používá se jako indikátor množství energie, jež bylo během výkonu vytvořeno aerobním způsobem. Vyrovnání kyslíkového dluhu pomocí zrychleného dýchání umožňuje opětovné obnovení energetických rezerv a odbourání nahromaděného laktátu. Z těchto důvodů bývá kyslíkový dluh o něco vyšší než skutečný nedostatek kyslíku během výkonu („kyslíkový deficit“). Při výkonech delších než asi 30 sekund se laktát nahromadí takovým způsobem, že se prudce zvyšuje čas na zotavení. Běžci na 400 metrů proto potřebují k zopakování kvalitního výkonu mnohem delší odpočinek než sprinteři na 100 metrů.
* Kyslíkový deficit vzniká nejčastěji v úvodní fázi svalové práce, zejména vykonává-li se s větší intenzitou. Protože orgány dýchacího i krevního oběhu pracují s určitou setrvačností, nejsou schopné dodat kyslík okamžitě a úroveň jeho spotřeby se jen postupně přizpůsobuje jeho potřebám v pracujících svalových buňkách. Svalové buňky jsou v takovýchto podmínkách pro své kontrakce nuceny získávat energii anaerobním způsobem. Nepoměr mezi nároky a jeho skutečným přívodem vede k vytváření kyslíkového deficitu. Ten je tím větší, čím výraznější bylo zvýšení intenzity zatížení, které vedlo k jeho vytvoření. Při snížení zátěže se organismus opět navrací k dýchání aerobnímu.
* Obvyklý mechanismus vyrovnávání – zrychlený dech, intenzivní dýchání i po ukončení námahy
1. Intervalový trénink
* Intervalový trénink je druh tělesné aktivity, která zahrnuje krátké intenzivní fyzicky náročné výkony. Vysoká intenzita se střídá v intervalech s odpočinkovou částí, která může zahrnovat úplný odpočinek a/nebo nižší intenzitu aktivity. Termín „intervalový trénink“ lze použít při jakémkoli kardiovaskulárním cvičení (například jízda na kole, běh, veslování a podobně), které zahrnuje krátké intervaly při téměř maximální zátěži, střídají se s obdobím s nižší intenzitou nebo odpočinkem. Intervalovou zátěží trénujeme především tempo, rychlost a i vytrvalost. Při intervalovém tréninku by měly být předem známy délky rychlých úseků, intenzita, délka odpočinku a počet sérií.

 Autor: Markéta Švamberk Šauerová

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs]