

Zapolni praznine

Pozorno preberi tekst.
Zapolni prazna mesta z pripadajočimi/manjkajočimi besedami.
Uporabi namig v kolikor se ti zatakne.
Obilo užikov.

športna 1 minuti 60 – 80 65 70 75 ATP Srčni utrip aerobnem anaerobnem bitje srca celo telo dalj daljši
dihalnega ene energijo intenzivnosti jakosti kisika kondicije krčenje in sproščanje krepí krvi manjše
merilec mišica mlečna kislina polar posamezne povečajo povečuje povišajo pripravljenosti pulz srčna
frekvenca srčno žilni srce starost treningom udarcev udarci srca upočasni vadbo vajami večá zgodaj zjutraj
zjutraj zvečajo zvečuje zvišajo

(sl) ▾

Dušan Štuhec Tivadar 

Telo za delovanje potrebuje [?] . Energijo celice dobijo prek krvi, ki jo po telesu poganja
 [?] . Srce z vsakim utripom požene določeno količino [?] po telesu, ki je od človeka
do človeka različna.

Posledice rednega in načrtovanega ukvarjanja z dalj časa trajajočimi športnimi dejavnostmi so znižana [?]
(utrip) v mirovanju in med vadbo ter povečana vitalna kapaciteta (kapaciteta = zmogljivost, vitalna kapaciteta = največja prostornina
zraka, ki se jo lahko izdihnemo po maksimalnem vdihu, ne glede na trajanje vdiha).

Srčni utrip je ritmično srčne mišice.

Frekvenca srčnega utripa pomeni število udarcev srca v (u/min).

lahko izmerimo ročno, kjer drugi, tretji in četrti prst ene roke položimo nad palčno stran zapestja druge roke
(število utripov v minuti dobimo tako, da ob tipanju utripajoče žile arterije štejemo število udarcev ter dobljen rezultat delimo s štiri, v
kolikor smo merili 15 sekund) ali z [?] srčnega utripa.

Na srčni utrip vpliva:

- redna [?] vadba: zniža srčni utrip v mirovanju
- : ob rojstvu je najvišji – 130 udarcev/minuto, z odraščanjem postopno upada
- spol: ženske imajo 5 – 10 u/min višji srčni utrip kot moški
- količina vključene mišične mase: pri športih, kjer je vključeno [?] (smučarski tek, veslanje) je srčni utrip večji
kot tam, kjer so vključene [?] mišične skupine (vaje na trenažerjih v fitnessu)
- položaj telesa: stoje imamo 10 – 12 u/min več kot leže
- temperatura telesa: povišana telesna temperatura pospeši SU, znižana telesna temperatura SU (npr.
podhladitev)
- čezmerna telesna teža: poviša srčni utrip
- stres, čustveno stanje – emocije: [?] SU
- klimatski pogoji: vroče in vlažno vreme in nadmorska višina povišajo SU (višinski trening)
- kajenje, droge: povišajo SU

Pri zdravem odraslem človeku znaša SU [?] utripov /min, pri dobro treniranih vzdržljivostnih športnikih
(tekači, veslači, kolesarji...) je lahko še nižji (pod 40 u/min).

Srčni utrip v mirovanju:

Srčni utrip v mirovanju se uporablja kot kazalec telesne [?] . V boljši kondiciji kot smo, manjši bo srčni utrip v
mirovanju. Dobro trenirana srčna [?] je namreč večja in močnejša, zato potrebuje manj
 [?] na minuto, da zagotovi ustrezno kroženje krvi po telesu. Merimo ga [?] v
postelji, takoj po bujenju (več dni zapored in izračunamo povprečje).

Maksimalni srčni utrip in intenzivnost:

S povečanjem gibanja energijske potrebe rastejo in zahteva po srčnem delu se [?].

Frekvenco pri najvišji stopnji napora imenujemo največji srčni utrip (FSU max). Izmerimo ga na koncu postopno naraščajoče obremenitve (predvsem v aerobnem, dolgo trajajočem področju vadbe – trajanje 6 – 8 minut). Izračunamo ga po enačbi $FSU_{max} = 220 - \text{starost (leta)}$, velja predvsem za netrenirane začetnike.

Pomen srčnega utripa za športno vadbo:

Je preprosto in objektivno merilo fiziološkega napora med športno (predvsem v aerobnem območju vadbe).

Aerobna/Anaerobna vadba.

S za boljše počutje ali zdravje največkrat mislimo na razvoj funkcionalnih sposobnosti v okviru srčno žilnega in [?] sistema na ravni aerobnega treninga. Aerobna vzdržljivost je kazalec zmogljivosti srca, ožilja in dihal.

Hkrati pa z aerobnimi dejavnostmi krepimo prav te organe. Aerobni trening pomeni, da je intenzivnost na ravni, ko je [?] sistem sposoben sproti dovajati v delujoče mišice dovolj [?], ki ga potrebujejo za svoje delo. Ob tem poteka obnova energije s prisotnostjo kisika – zadovoljena je potreba mišic po kisiku (aerobna športna dejavnost je tista, ki jo lahko opravljamo [?] časa, vendar ni tako naporna, da bi nam zmanjkovalo zraka oz. kisika in bi zato morali gibanje preiniti). Športi, ki potekajo v območju so: hoja, daljši tek, kolesarjenje, hoja in tek na smučeh, plavanje, veslanje, planinarjenje, rolanje,....

Pri večji intenzivnosti, ko srce z ožiljem ni več sposobno dovajati dovolj kisika oz. so zahteve mišic prevelike, govorimo o [?] delu (vadba z visoko intenzivnostjo, ki traja zelo kratek čas). Ob tem poteka obnova energije brez prisotnosti kisika, zato se v mišicah začne nabirati laktat – [?], ki zastruplja mišico in povzroči hitro izčrpanost, zadihanost, pekoč občutek v mišicah. MLEČNA KISLINA, ki se nabira v mišicah med vadbo, je produkt presnove (razgradnje) GLIKOGENA v mišicah.

Športi, ki potekajo v anaerobnem območju: sprint, dviganje uteži, meti, poskoki....