

Sekce užitečných odkazů je sekci spravovanou Vedoucím trenérem SCM Jeseník Janem Baďuroou ve spolupráci s dalšími trenéry.

Laktát - proč svaly bolí?

Určitě všichni ten pocit znáte - při pohybu "nadoraz" hlava říká, abyste ještě vydrželi, ale tělo se brání a musíte zpomalit. Proč k tomu dochází a co se v těle odehrává, vysvětluje Jiří Sekera.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/laktat-proc-svaly-boli/>

Vztah laktátu a tepové frekvence

Tento vztah je základem pro řízení tréninku u vytrvalostních sportů. Jde o metodu již poměrně dostupnou nejen pro vrcholové sportovce, ale i pro širokou sportující veřejnost.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/vztah-laktatu-a-tepove-frekvence/>

Zdroje energie pro sportovní výkon

Orgány v lidském těle potřebují pro svou činnost energii. Pokud má dojít ke svalové kontrakci, musí mít tělo dostatek energie v odpovídající formě. Energie se v těle uchovává v následujících formách...

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/zdroje-energie-pro-sportovni-vykon/>

Zapojení energetických systémů při pohybu

Energetické systémy slouží k hrazení energie potřebné pro činnost organismu. Vždy je však nutno pohlížet na lidský organismus jako na celek a uvědomit si, že všechny způsoby získávání energie probíhají v těle v podstatě současně, ovšem vždy s určitou dominancí toho kterého energetického systému.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/zapojeni-energetickych-systemu-pri-pohybu/>

Velká diskuse o laktátu

O kyselině mléčné se napsalo hodně špatného, dává se jí za vinu únava, vyčerpání, bolesti svalů, jejich poškození, přetrénování a další. Je opravdu tak škodlivá? Zaslouží si tolik pozornosti?

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/velka-diskuse-o-laktatu/>

Vliv nadmořské výšky na vytrvalost

Sportovci ve vytrvalostních disciplínách se stále častěji snaží zvýšit výkonnost tréninkem ve vysokohorském prostředí, s nízkou koncentrací kyslíku v ovzduší v tzv. hypoxii. Názory na význam této zátěže mezi odborníky jsou značně rozporné.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/vliv-nadmorske-vysky-na-vytrvalost-i/>

Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž

Termíny „aerobní“ a „anaerobní“ se obzvláště mezi běžci skloňují poměrně často. O co se tedy vlastně jedná? Typicky to lze ukázat na příkladu běhu.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/aerobni-versus-anaerobni-fyzicka-zatez/>

Aerobní cvičení – co bychom měli vědět

Pohybové aktivity za dostatečného přístupu kyslíku ke svalům jsou považovány pro svůj zdravotní přínos jako jedny z nejúčinnějších. Aerobní cvičení je takové, které nás přinutí zhluboka dýchat, zapojit do pohybu velké skupiny svalů při pravidelném tempu a trvá déle než 15 minut.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/aerobni-cviceni-co-bychom-meli-vedet/>

Jaká je „smrtelná“ dávka tréninku?

Sportovnímu obecnému povědomí stále vládou legendy o extrémních dávkách jako jediné univerzální cestě k úspěchu v jakékoliv disciplíně.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/jaka-je-smrtelna-davka-treninku/>