

## Anaeróbny prah (AP)

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://sportency.sk/encyclopedy>)

---

# Anaeróbny prah (AP)

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 30/03/2010 - 00:00

## Definícia

Anaeróbna glykolýza nastáva pri zvýšení intezity fyzickej záťaže keď dostupné množstvo kyslíka nestačí uspokojiť energetické potreby organizmu a musia byť využité energetické zásoby organizmu. Výstupným produktom anaeróbnej glykolýzy je kyselina mliečna (laktát). Pokiaľ sa intezitazaťaženia ďalej zvyšuje, rýchlo sa zvyšuje aj koncentrácia laktátu v pracujúcich svaloch. Tento bod sa nazýva anaeróbny prah (AP) alebo aj laktátový obrat. Subjektívne ho jedinec vníma zvýšenou námahou pri dýchaní a prítomnosťou pocitu pálenia v nohách. Trénovaní športovci dosiahnu svoj AP zvyčajne pri cca 85-90% svojej srdcovej frekvencie pri max.VO<sub>2</sub>. Netrénovaní jedinci majú AP okolo 50-70% srdcovej frekvencie pri max.VO<sub>2</sub>.

**URL adresa zdroja:** <https://sportency.sk/encyclopedy/?q=content/anaer%C3%B3bny-prah-ap>