

VO2 max

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

VO2 max

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 23:49

Definícia

Maximálna spotreba kyslíka - ide o maximálne množstvo kyslíka, ktoré je organizmus schopný prijať, preniesť pracujúcim svalom a využiť pre aeróbnú produkciu využiteľnej energie. Vyjadruje sa v litroch za minútu alebo v ml/min na kg. U vynikajúcich vytrvalcoch dosahuje hodnoty 80 - 90 ml/min. na kg.

Výskyt

Fyziológia, lekárstvo

URL adresa zdroja: <https://sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vo2-max>