

2. Ergometr

Cíl úlohy:

Zjištění kondice organismu, vliv zátěže na krevní tlak.

Potřeby k měření:

Ergometr 1 nebo 2, digitální tonometr.

Pracovní postup ergometr 1 -rotoped:

- 1) Změříte TK na digitálním tonometru, zaznamenáte také hodnotu pulsu. Před prováděním modifikovaného zátěžového testu si vypočítáme předvolbu wattů a optimální srdeční frekvenci pro vytrvalostní trénink
- 2) Nastavíme si vhodnou výšku sedadla ergometru. Displej se aktivuje připojením k síti, stisknutím libovolné klávesy na začátku tréninku. Hned proběhne automatický test a pak se zobrazí celkový počet najetých kilometrů. Tento údaj opustíte stisknutím libovolné klávesy. Na displeji v levém horním rohu se zobrazuje počet otáček pedálů, pod ním průměrná rychlost v km a v dolním rohu počet najetých km. Nahoře uprostřed zátěž ve Wattech (zvyšujete tlačítkem „+“). Uprostřed dole se zobrazuje ujetý čas a symboly $\uparrow \downarrow \heartsuit \heartsuit$. V pravém rohu nahoře vidíte energetický výdej v kilojoulech. Vlevo dole je zobrazena hodnota pulsu.
- 3) Vyberte jednu z uvedených možností (při práci ve dvojici každý student vybere jednu)
 - a) **zátěžový test vstupní**
 - b) **zjištění výkonu v pulsem řízeném programu**
 - c) **test při maximálním pulsu**

ad a) Test je jednotný pro všechny. V individuálních případech – u sportujících, kteří jsou zvyklí na fyzickou zátěž, lze test modifikovat po domluvě s vyučujícím. následovně : Mohou začít od 50W a skončit minimálně u 150 W. Pokud při zátěži 125 W (150 W) jste nedocílili zátěžového pulsu, kondiční známka nebude zcela objektivní. Proto by bylo vhodné zvýšit si zátěž na vypočtenou vytrvalostní a zkusit šlapat aspoň ještě 1 minutu při zátěžovém pulsu.

Po uvedení přístroje do chodu připněte měřidlo pulsu na ušní lalůček. Přístroj nastavíme na výchozí hodnotu zátěže 25 W. Otáčky pedálů by měly být kolem 70 za minutu. Po 2 min. zvýšte zátěž na 50 W, opět po 2 min. na 75 W, za další 2 min. na 100 W a ještě jednou po 2 min. na 125 W. Celkem šlapeme 5-10 minut, pokud nejsou zdravotní potíže.

Po skončení šlapání zmáčkněte tlačítko Recovery. Automaticky je odstartováno měření vydýchávajícího pulsu po dobu jedné minuty. Srdeční frekvence se zobrazuje na displeji. Uprostřed displeje probíhá odpočítávání času. Po ukončení opíšete hodnoty z displeje: vlevo nahoře je hodnota pulsu na začátku odpočítávání P1, pod ním hodnota pulsu na konci odpočítávání P2 a dole rozdílný puls. Vlevo nahoře je uvedena kondiční známka.

Údaje asi po 15 sekundách zmizí a objeví se zpět normální režim.

Během odpočítávání pulsu si změřte tlak krve po zátěži nebo až po odpočítávání pulsu provedeme pozátěžové měření krevního tlaku.

ad b) Při pulsem řízeném programu opakovaně stiskněte tlačítko Programm, až se rozblíká symbol $\heartsuit$ (je třetí zleva). Tento program potvrdíme tlačítkem SET. Při opětovném stisknutí tlačítka SET zmizí OFF a nyní tlačítka „+ „-“ „-“ „-“ můžeme nastavit hodnotu vypočítaného zátěžového pulsu. Potvrdíme „SETEM“. Na displeji se objeví v horním poli předvolba zátěže. Tlačítka „+ „-“ „-“ „-“ můžeme nastavit počáteční tréninkovou hodnotu zátěže ve W (25-100). Doporučujeme začít při 50 – 60 W. Opět potvrdíme tlačítkem SET a dostaneme se do tréninkového režimu

Při pulsem řízeném tréninku se výkon postupně zvyšuje až do zadané hodnoty zátěžového pulsu. Pokud hodnota pulsu je překročena, výkon je redukován. V oblasti zátěžového pulsu bychom měli trénovat aspoň 10 minut

Po skončení provedeme měření vydýchavajícího pulsu a změření krevního tlaku po zátěži

ad c) Na přístroji si nastavte jako u bodu b) vaši hodnotu maximálního pulsu a začněte šlapat. Je nutné abyste dvě minuty šlapali v oblasti maximálního pulsu. Pak zjistěte vaši kondiční známku a zaznamenejte si ji. Rovněž si zaznamenejte hodnotu výkonu ve wattech, rychlost, jakou jste jeli a kolik km jste ujeli. Změřte hodnotu krevního tlaku po zátěži. Tento test by měl nejvíce vypovídat o vaší fyzické kondici.

Výsledky

1. Vypočítáme kondiční známku s uvedením typu testu - srovnáme s opsanou z displeje
2. Vypočítáme předvolbu wattů pro odhad výkonuschopnosti srdečního systému
3. Vypočítáme optimální srdeční frekvenci pro vytrvalostní trénink
4. Zaznamenáme hodnoty tlaku krve před a po zátěži

V diskuzi zkuste navrhnout další způsoby stanovení kondice – objektivizace zátěže

Pracovní postup ergometr 2 – Kettler SATURA E



Popis displeje a tlačítek pod displejem

Tlačítka pod displejem

- , + - zvyšujeme či snižujeme vybrané hodnoty.

SET - vyvoláváme nastavení těchto hodnot

R – recovery (měříme vydýchavající puls)

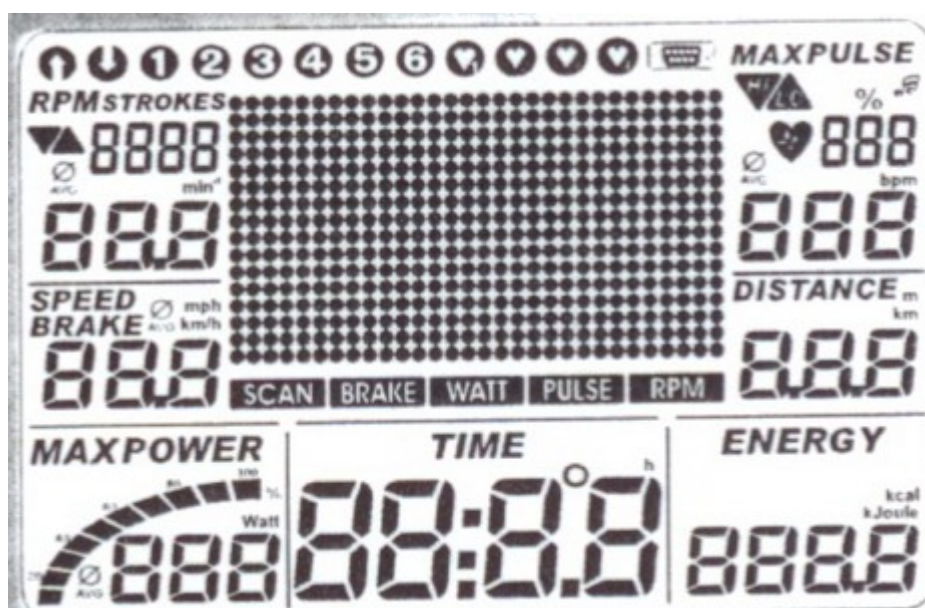
P/ SCAN - nastavujeme program

C – reset programu

Zdířka pro konektor ušní upínky

Displej se aktivuje připojením k síti, stisknutím libovolné klávesy na začátku tréninku. Hned proběhne automatický test a pak se zobrazí celkový počet našlapaných kilometrů. Tento údaj po chvíli zmizí a na displeji se objeví základní program.

Na displeji v levém horním rohu se zobrazuje rychlost šlapání, pod ní průměrná či okamžitá rychlost v km a v dolním zátěž ve wattech- (zvyšujeme tlačítkem „+“). Nahoře uprostřed zvolený program, pod ním se zobrazuje čas šlapání. V pravém rohu nahoře tepová frekvence, uprostřed počet našlapaných kilometrů. Vpravo dole vidíme energetický výdej v kilojoulech (kcal). V řadě nahoře je možno tlačítkem **P/ SCAN** vybrat jeden z 12ti nabídnutých programů. Černé body ukazují zátěžový profil.



Nejjednodušší program je nastavený při zapnutí **Count up**

Připneme si indikátor pulsu a v následujících krocích si nastavíme zátěžový puls:

SET objeví **Age off**, tlačítkem **+** nastavíme věk, potvrdíme **SET**em. Objeví se **Max.** puls pro daný věk. Potvrdíme **SET**em. Na displeji uvidíme **Fat 65%** (spalování kalorií), vpravo nahoře uvidíme odpovídající puls (65% maximálního). Pokud chceme **spalovat kalorie** dáme **SET** a jsme na hlavní obrazovce. Při tréninku s **kondiční zátěží** místo **SET** zmáčkne tlačítko **+** a objeví se **Fit 75%** (kondiční puls). Potvrdíme **SET**em.

Nyní jsou parametry zadány a můžeme začít s tréninkem. Počáteční zátěž je 25 W, vždy po minutě zvýšíme o 25 W. Zátěž zvyšujeme do doby, než se ozve sluchový indikátor

překročení zátěžového pulsu, což by mělo být minimálně 150W. Pokud jsme zdatní sportovci, můžeme místo jedné minuty šlapat při dané zátěži 1,5 minuty.

Počet otáček- pro zátěžový test je doporučeno 60-80 za minutu. Při 60ti otáčkách na jízdním ergometru je rychlost 21,3 km/min, na crossovém ergometru 9,5 km/min, na závodním ergometru 25,5 km/min.

Po ukončení testu zmáčkněte tlačítko **R** a změřte si vydýchávyjící puls, opište si kondiční známku.

Tento program nepočítá s hodnotou klidového pulsu. I ten lze manuálně nastavit. Význam má pro trénink pacientů se srdečními problémy. Pro dvacetileté při klidovém pulsu 55 je zátěžový spalovací 149, při pulsu 75 je zátěžový spalovací 156.

Vypočítáme :

1.Optimální srdeční frekvenci pro vytrvalostní trénink

(65% (max.puls – klidový puls) + klidový puls = zátěžový puls)

2.Předvolba zatížení (u mužů 3 a u žen 2,5W/kg tělesné hmotnosti a navíc je nutné vzít v úvahu to, že od 30let se výkonoschopnost snižuje u mužů asi o 1%, u žen o 0,8 % za rok)

3. Kondiční známku (na základě vydýchávajícího pulsu)

$$Zk = 6 - (10 \times (P1-P2)/P1)$$

Počítač sdělí dvě hodnoty pulsu: **P1- zátěžový puls na začátku měření vydýchávání** a **P2 - po uplynutí jedné minuty**. Pro výpočet tzv. kondiční známky tyto situace:

1. P1 je menší než P 2 – Výsledná známka je 6,0, zobrazený rozdíl je 0. vyhledat lékaře!
2. Hodnota v závorce je vyšší než 5,0. Výsledná známka je 1,0
3. P1 je větší než P 2 a hodnota v závorce se pohybuje od 0-5,0

V diskusi srovnáme vypočítané hodnoty a hodnoty z vlastního tréninku