

Obsah

- Úvod5
- Nadmořská výška6
 - Barometrický tlak7
 - Parciální tlak.....7
 - Teplota a vlhkost7
 - Klasifikace nadmořské výšky7
 - Děti, mládež a nadmořské výšky.....8
 - Hemoglobin8
- Fyziologie adaptace na hypoxii9
 - Hyperventilace9
 - Adaptace vegetativního systému.....9
 - Adaptace kardiovaskulárního systému 11
 - Adaptace v acidobazické rovnováze a laktátový paradox 11
 - Zvýšení tvorby hemoglobinu a červených krvinek 12
 - Adaptace kosterního a srdečního svalu 13
 - Adaptace v oblasti hormonálních regulací..... 13
 - Vliv genetických předpokladů k pobytu ve vyšší nadmořské výšce 14
- Fáze a průběh aklimatizace..... 15
- Reaklimatizace 15
- Metody tréninků ve vyšší nadmořské výšce..... 16
 - 1. Bydlet dole, trénovat nahoře (LLTH)..... 17
 - 2. Bydlet nahoře, trénovat dole (LHTL)..... 18
 - 3. Bydlet nahoře, trénovat nahoře (LHTH)..... 19
 - 4. Smíšená metoda s proměnnou výškou 20
 - Uměle navozené (simulované) prostředí..... 20
 - 1. Kyslíkový (výškový) stan..... 21
 - 2. Hypoxický stan 21
 - 3. Hypoxická maska..... 21
 - 4. Trénink v teple 21
- Specifika sportovního tréninku s využitím vyšší nadmořské výšky 23
 - Plánování tréninku za využití hypoxického prostředí 23
 - Příprava před vysokohorským soustředěním 23
 - Provedení samotného vysokohorského soustředění 24
 - Jak poznat vysokohorskou nemoc a jak k ní přistoupit..... 24
 - Příklad stavby tréninku pro třítýdenní pobyt ve vyšší nadmořské výšce..... 25
- Kontrola průběhu aklimatizace na vyšší nadmořskou výšku..... 26
 - Psychologické aspekty pobytu a tréninku ve výšce 27
- Zdravotní aspekty pobytu a tréninku ve výšce 28
 - Dehydratace 28
 - Železo..... 28
 - Zvýšené riziko infekcí 29
 - Sluneční záření a spáleniny 29
 - Přetížení..... 29
- Návrat do nízké výšky 30
- Závěr 31