

# Protokół

Ćwiczenia nr

Kierunek studiów

Grupa

Nazwisko

Imię

Wyjaśnij pojęcia:

1. Koszt energetyczny pracy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Deficyt tlenowy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Dług tlenowy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Część praktyczna:

Oblicz koszt energetyczny pracy na podstawie poniższych danych:

Badana osoba wykonała 10 minutowy wysiłek fizyczny. Przed wysiłkiem, w jego trakcie oraz po jego zakończeniu mierzono pobór tlenu ( $VO_2$ ) oraz ilość wydychanego dwutlenku węgla ( $VCO_2$ ).

| Czas      | $VO_2$ | $VCO_2$ | RER | kcal |
|-----------|--------|---------|-----|------|
| spoczynek |        |         |     |      |
| 1 min     |        |         |     |      |
| 2         |        |         |     |      |
| 3         |        |         |     |      |
| 4         |        |         |     |      |
| 5         |        |         |     |      |
| 6         |        |         |     |      |
| 7         |        |         |     |      |
| 8         |        |         |     |      |
| 9         |        |         |     |      |
| 10        |        |         |     |      |
| 11        |        |         |     |      |
| 12        |        |         |     |      |
| 13        |        |         |     |      |
| 14        |        |         |     |      |
| 15        |        |         |     |      |
| 16        |        |         |     |      |
| 17        |        |         |     |      |
| 18        |        |         |     |      |
| 19        |        |         |     |      |
| 20        |        |         |     |      |

Pomoce:

Zależność współczynnika kalorycznego tlenu od współczynnika oddechowego:

| RQ   | kcal |
|------|------|
| 0,78 | 4,78 |
| 0,80 | 4,80 |
| 0,82 | 4,82 |
| 0,84 | 4,85 |
| 0,86 | 4,87 |
| 0,88 | 4,90 |
| 0,90 | 4,92 |
| 0,92 | 4,95 |
| 0,94 | 4,97 |
| 0,96 | 5,00 |
| 0,98 | 5,02 |
| 1,00 | 5,05 |
| 1,02 | 5,07 |
| 1,04 | 5,10 |
| 1,05 | 5,12 |