

## **Abstrakt**

**Název:** Ověření kritické síly flexorů prstů jako ukazatele maximálního metabolického setrvalého stavu

**Cíle:** Cílem této práce bylo, zda 4minutový all-out test spolehlivě určí úroveň kritické síly

**Metody:** 7 účastníků podstoupilo 4minutový all out-test ke stanovení kritické síly při intermitentní izometrické kontrakci. Následně podstoupili ještě 2 testy: 2kg pod a 2kg nad kritickou silou, ze kterých by měl být vidět maximální metabolický setrvalý stav.

**Výsledky:** Zjistili jsme, že účastníci nezvládli splnit predikci testu, z toho vyplývá, že kritická síla stanovená 4 min all-out testem, nepředstavuje metabolický setrvalý stav.

**Klíčová slova:** sportovní lezení, kritický výkon, anaerobní práh