

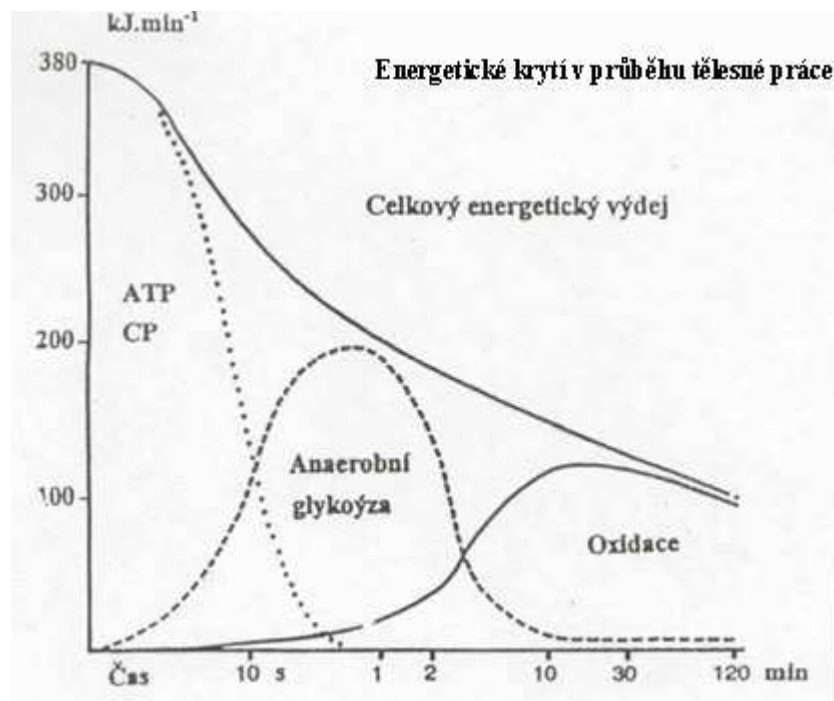
# PŘÍLOHY

**Příloha č. 1: Počty léčených osob s diabetes v ČR (tabulka)**

Pohlaví	Diabetes mellitus			
	1. typu		2. typu	
	počet	Procenta	počet	procenta
Muži	26 662	7,4	326 215	91,0
Ženy	27 812	6,7	382 632	92,2
<b>Celkem</b>	<b>54 474</b>	<b>7,0</b>	<b>708 847</b>	<b>91,6</b>

(ÚZIS, 2009)

**Příloha č. 2 Energetické krytí v průběhu tělesné práce (graf)**



(Havlíčková, 2008)

### Příloha č. 3 Energetické krytí v zátěži (tabulka)

Energetické krytí				
Intenzita zátěže	doba trvání	převažující zdroj energie	tvorba laktátu	svalové vlákna
zátěž rychlostního charakteru Intenzita maximální	do 15 sekund	ATP, CP	malá	IIB
zátěž rychlostně-vytrvalostní Intenzita submaximální	15 – 50 s.	ATP, CP, anaerobní glykogenolýza a glykolýza	maximální	IIB IIA
krátkodobá	do 120s	anaerobní a aerobní glykolýza	submaximální	IIB IIA
střednědobá vytrvalostní zátěž	do 10min	aerobní glykolýza	střední	IIA
dlouhodobá vytrvalostní zátěž	nad 10 min	aerobní glykolýza, později tuky	nizká	I

(Jirkovská, 2003)

**CP Kreatinfosfát** – je vysokoenergetická forma kreatinu obohacená o fosfátovou skupinu. V svalové buňce je jeho hlavní úlohou odevzdávat svoji fosfátovou skupinu hlavnímu poskytovateli energie pro činnost buňky: ATP

**Kreatin** – je látka schopná přijímat fosfátovou skupinu od ATP, vznikajícího v mitochondriích oxidativní anebo anaerobní glykolýzou.

### Příloha č. 4 Algoritmus doporučeného postupu při určení fyzické aktivit (obrázek)

