Физиологические значения биохимических показателей лыжников-гонщиков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Границы нормы | |
| мужчины | женщины |
| Мочевина, ммоль/л | 2,5-7,0 | 2,5-6,5 |
| КФК, Е/л | 50-250 | 40-200 |
| Глюкоза, ммоль/л | 3,5-5,5 | |
| АСТ, Е/л | 5-40 | |
| АЛТ, Е/л | 5-40 | |
| Триглицериды,ммоль/л | 0,4-1,6 | |
| Кортизол, нмоль/л | 200-800 | |
| Тестостерон, нмоль/л | 9,0-30,0 | 0,5-4,0 |
| Лейкоциты, х109/л | 4-9 | |
| Гемоглобин, г/л | 130-170 | 120-160 |
| Гематокрит, % | 39-50 | 36-46 |
| МСНС | 32-36 | |
| Лимфоциты/нейтрофилы | 0,43-1,09 | |

Физиологические значения биохимических показателей биатлонистов

|  |  |
| --- | --- |
|  | Границы нормы |
| **АП1, АП2 (значение уровня лактата при выполнении тренировки в аэробной зоне энергообеспечения), ммоль/л** | 1,5-2,5 |
| **ПАНО1, ПАНО2 (значение уровня лактата при выполнении тренировки на уровне порога анаэробного обмена), ммоль/л** | 3-5 |
| **GB1,2,3 (значение уровня лактата при выполнении тренировки в гликолитической зоне энергообеспечения), ммоль/л** | 8-15 |
| Мочевина, ммоль/л | 2,5-6,5 |
| Мочевина вечер, ммоль/л | 3,0-8,0 |
| КФК, Е/л | 40-200 |
| Глюкоза, ммоль/л | 3,5-5,5 |
| АСТ, Е/л | 5-40 |
| АЛТ, Е/л | 5-40 |
| Гемоглобин, г/л | 120-160 |
| Гематокрит, % | 36-46 |
| Триглицериды,ммоль/л | 0,4-1,6 |
| Кортизол, нмоль/л | 200-600 |

Первые 3 показателя специфичны для биатлона и означают накопление лактата при работе в трех вышеуказанных тренировочных режимах.