

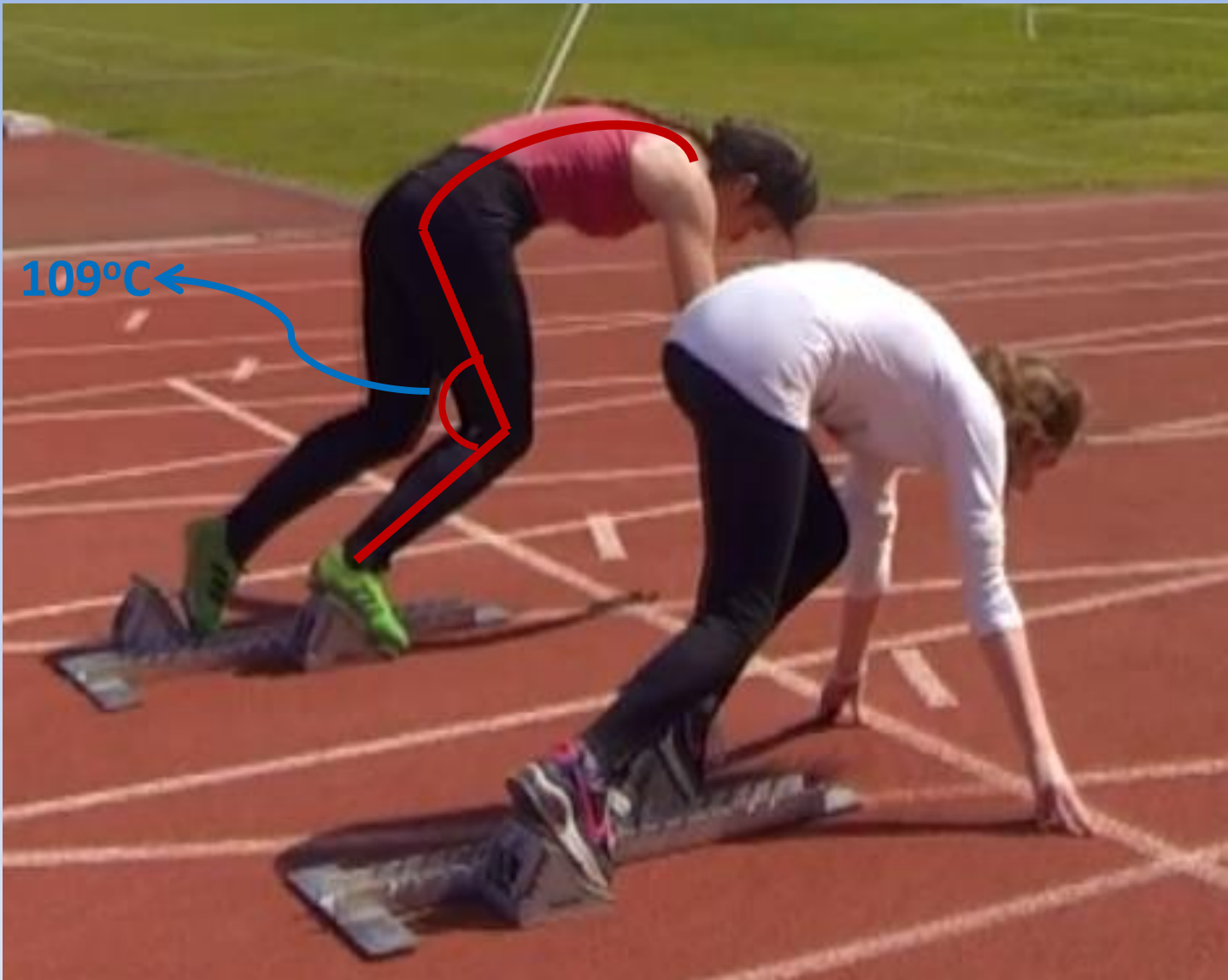


25,5°C





84°C

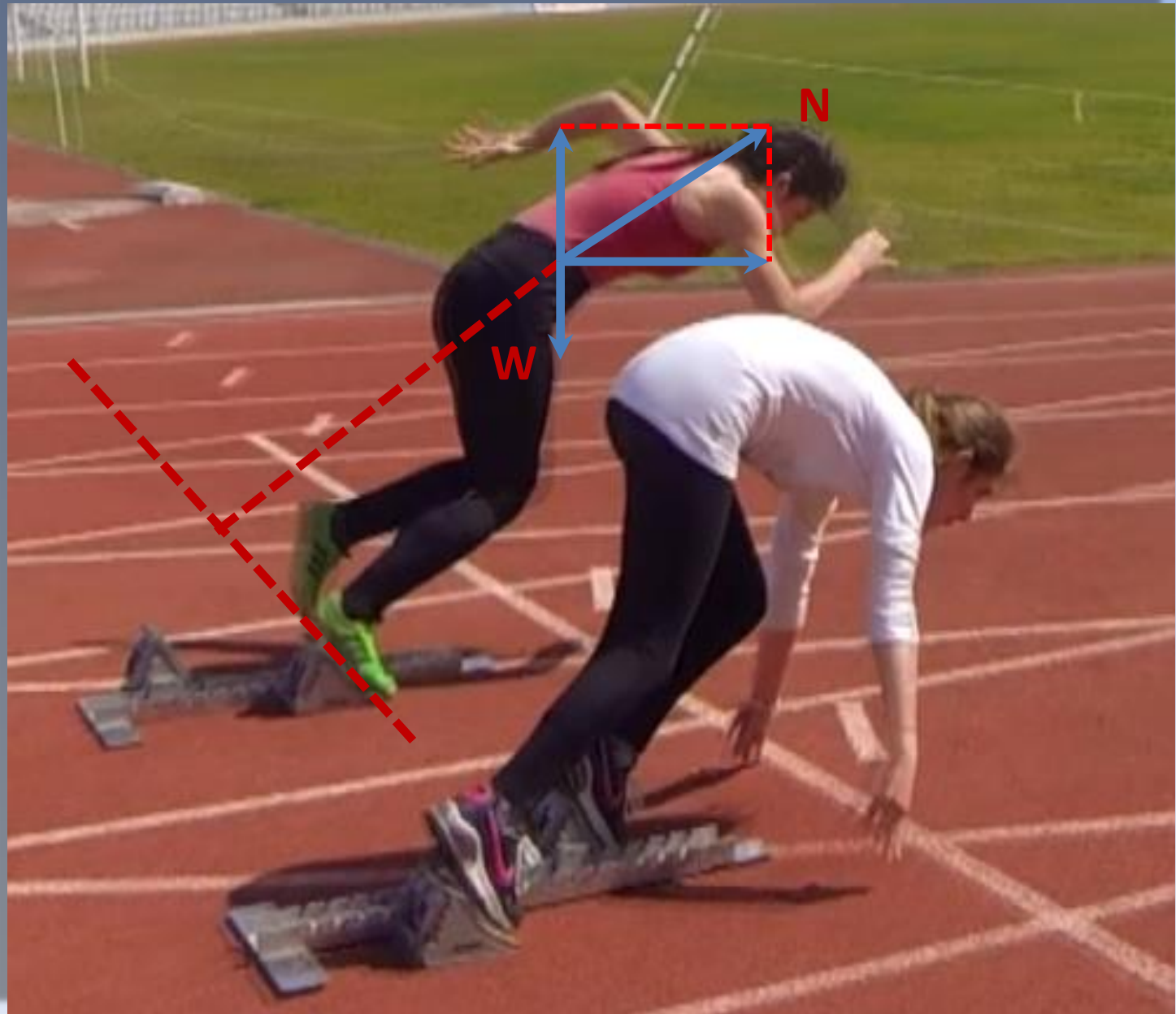


109°





168°

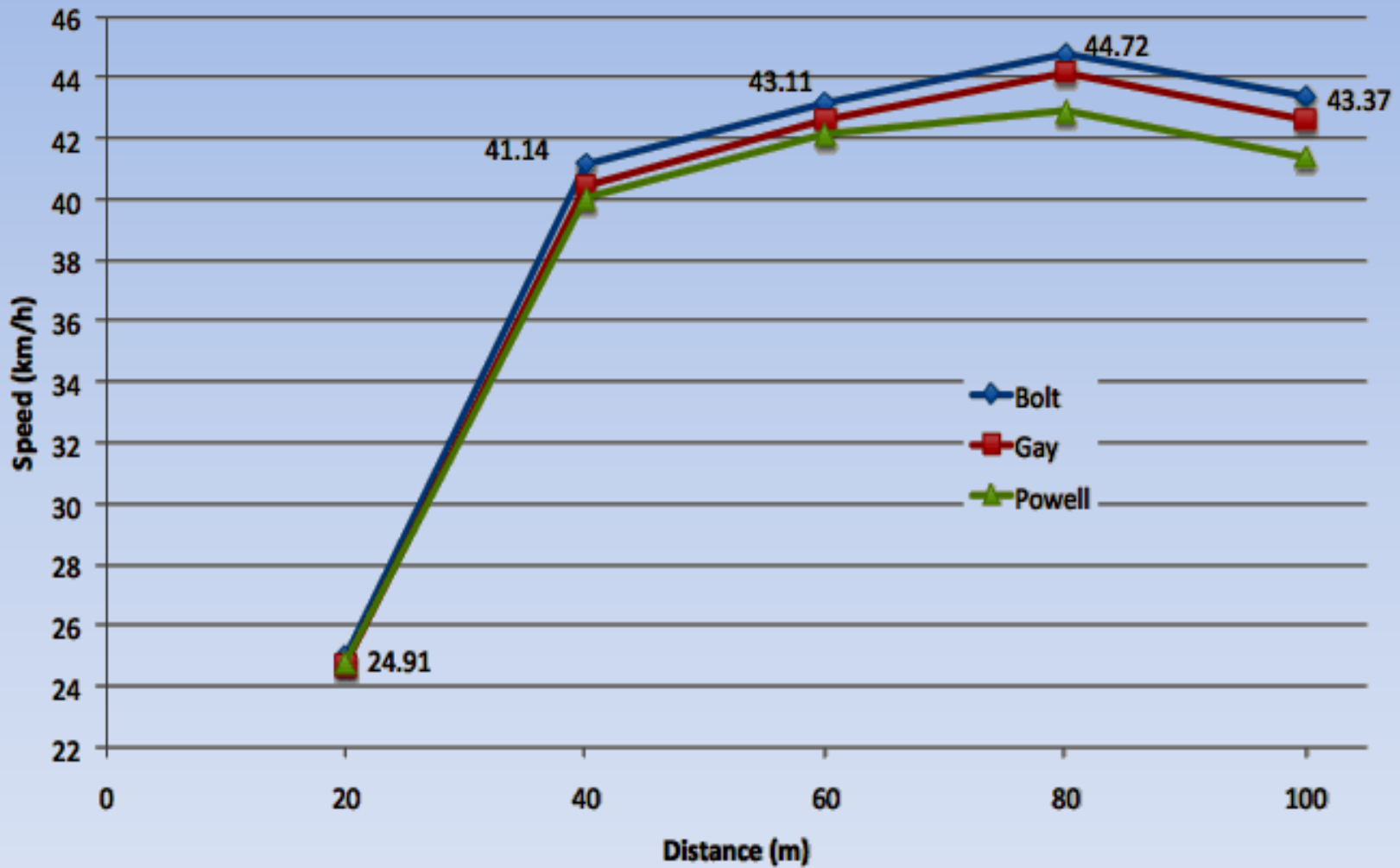






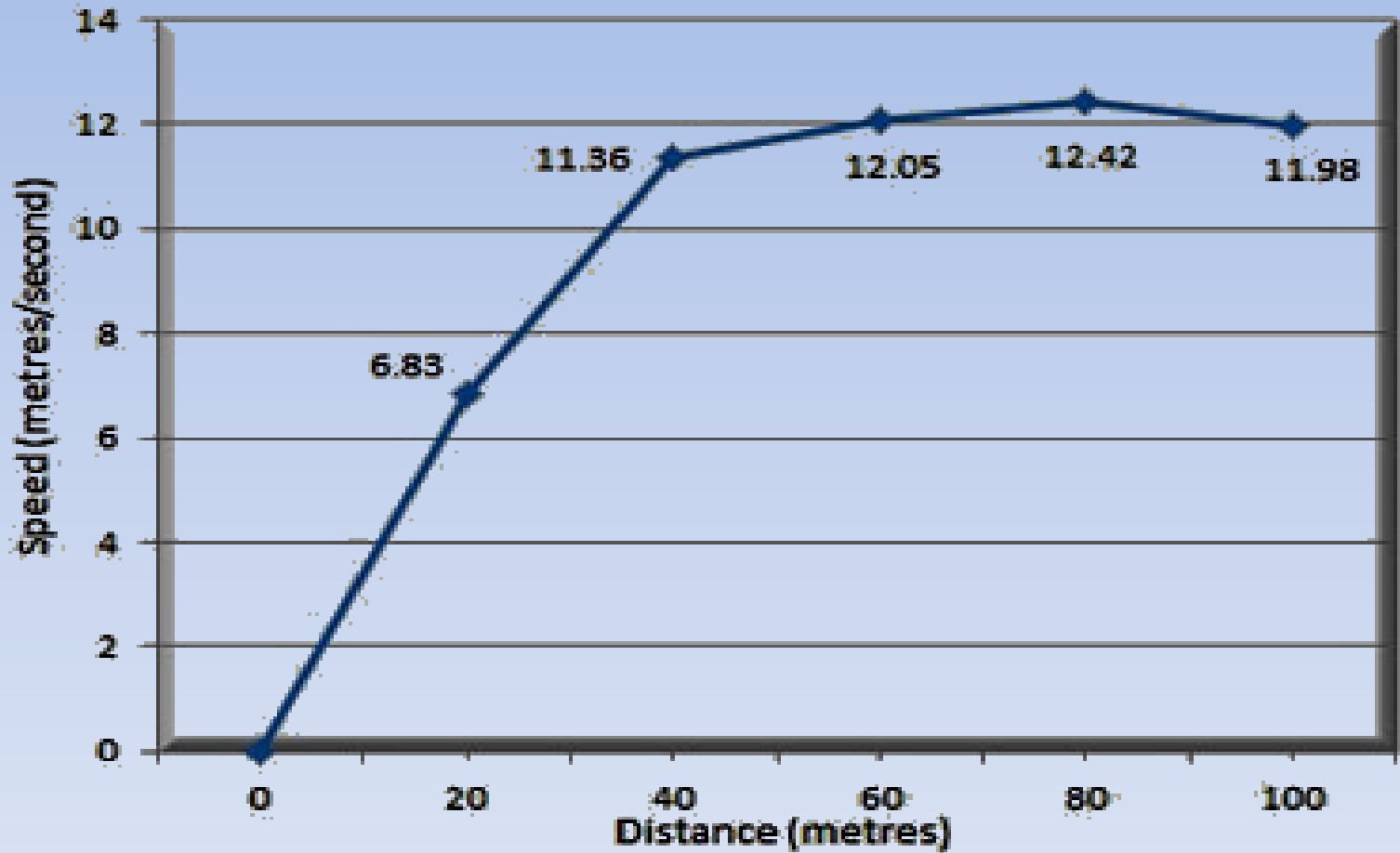


Running speed for top 3

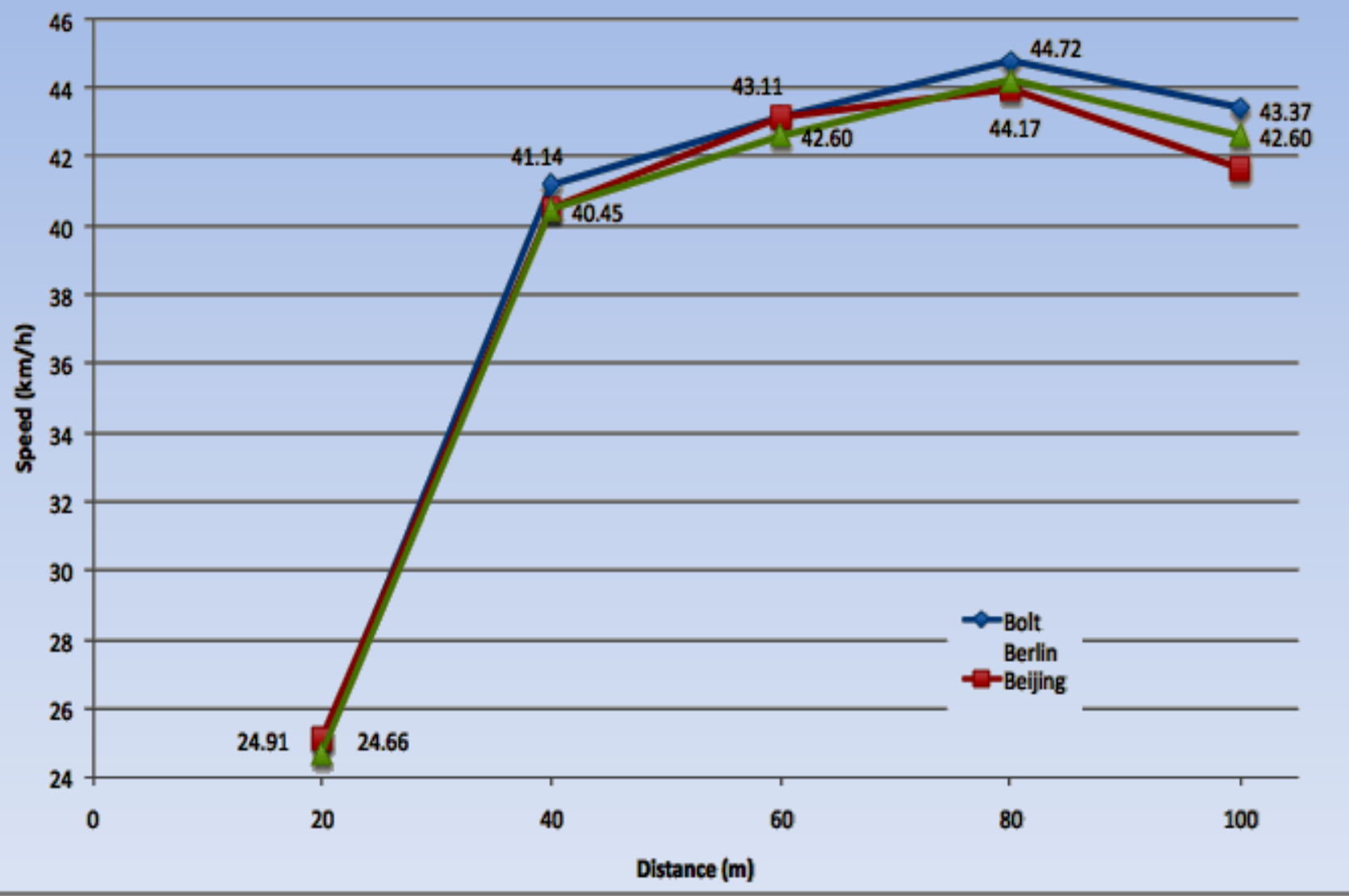




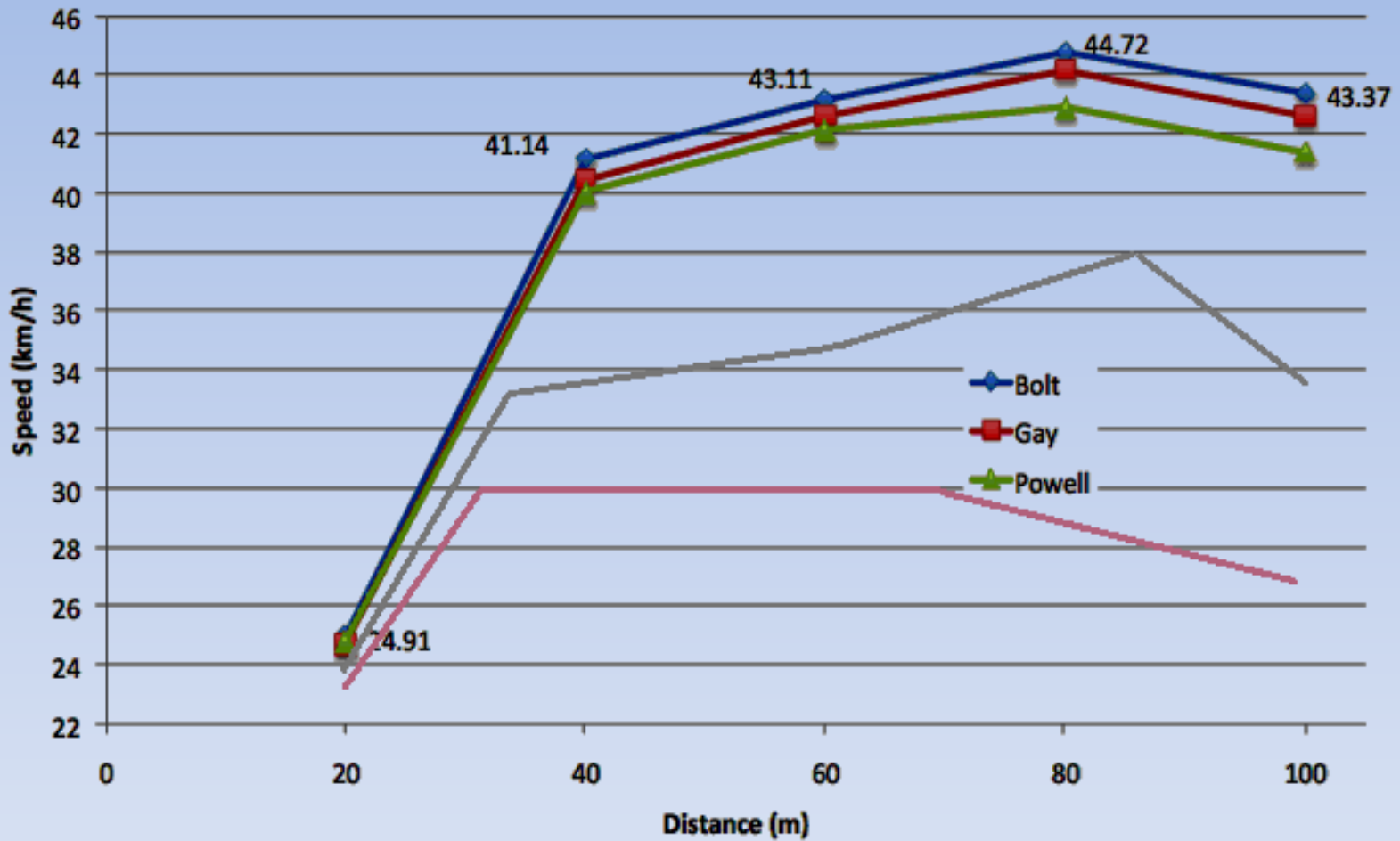
# Usain Bolt 2012 London Olympics



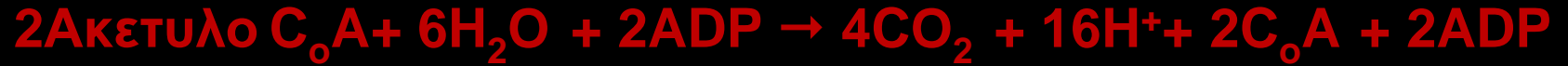
Speed comparison Berlin to Beijing



Running speed for top 3



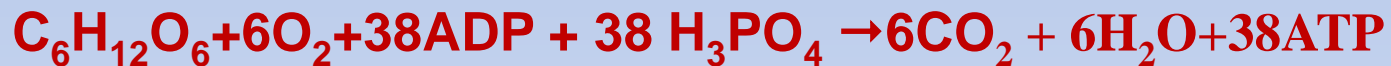




**Διάσπαση του γλυκογόνου ή του μονομερούς του (γλυκόζη)  
παραγωγή ATP και Πυροσταφυλικού οξέως.**

**Το πυροσταφυλικό οξύ λόγω έλλειψης O<sub>2</sub> μετατρέπεται σε ένα ασθενές οξύ το Γαλακτικό ο ιονισμός του οποίου καθιστά το pH του μεσοκυττάρου υγρού πιο όξινο και εμποδίζει τα εγκεφαλικά ηλεκτρικά σήματα να φτάσουν στους μύες.**

**Μια μικρή συμμετοχή του αερόβιου μηχανισμού περίπου 5%.**



**(Γλυκόζη και νερό και διφωσφορική αδενοσίνη →  
Διοξείδιο του άνθρακα και νερό και τριφωσφορική αδενοσίνη).**

**Πηγές ενέργειας του δρόμου των 100μ.**

- 1. ATP περίπου για 1 δευτερόλεπτο**
- 2. Φωσφοκρεατίνη περίπου για 6 δευτερόλεπτα αερόβια γαλακτική.**
- 3. Γλυκογόνο.**
  - α) Αναερόβια γαλακτική**
  - β) αερόβια**