



ZÁTĚŽOVÝ TEST

- anamnéza, rozhovor, samotné testování, interpretace výsledků; shrnutí e-mailem
- hodina - hodina a půl
- lze absolvovat na rotopedu (k dispozici SPD nášlapy), nebo běhátku

INSTRUKCE PŘED ZÁTĚŽOVÝM TESTEM

- na test se dostavte 10 - 15 minut předem
- nejpozději 30 minut před testem si můžete dát lehkou svačinu
- bezprostředně před testem nejezte
- večer před testem nepožívejte alkoholické nápoje
- před testem se protáhněte, zahřejte organismus

S SEBOU

- pokud máte výsledky z posledního zátěžového testování nebo z kardiologického vyšetření, vezměte je, prosím, s sebou
- přineste si s sebou sportovní oblečení, obuv (na našem rotopedu k dispozici SPD pedály) a ručník

INSTRUKCE PO ZÁTĚŽOVÉM TESTU

- bezprostředně po testu nikam neodcházejte
- po testu na 10 minut můžete využít sál

K DISPOZICI

- šatna a sprchy
- sál na rozcvičení/protažení a eventuální odpočinek po testu

UPOZORNĚNÍ

- prosíme muže se zarostlým hrudníkem, aby se oholili z důvodu nalepení elektrod pro lepší snímání vzruchů EKG



PLATBA (platí také pro laktátový test a měření tělesného složení)

- platba pouze na fakturu nebo kartou
- nepřijímáme hotovost

LAKTÁTOVÝ TEST

- anamnéza, rozhovor, samotný test, interpretace výsledků; shrnutí e-mailem
- hodina - hodina a půl
- lze absolvovat na rotopedu, běhátku

S SEBOU

- sportovní obuv/tretry (na našem rotopedu k dispozici SPD pedály)
- sportovní oblečení
- **pokud máte výsledky obdobných vyšetření, vezte je s sebou**
- sportovní nápoj

PŘED TESTEM

- poslední větší jídlo konzumujte s předstihem min. 2 hodin
- buďte dostatečně hydratovaní a přineste si nápoj s sebou

K DISPOZICI

- šatna, ručníky, sprcha
- sál na rozcvičení/protažení a eventuální odpočinek po testu

ANALÝZA TĚLESNÉHO SLOŽENÍ (InBody)

PŘÍPRAVA NA MĚŘENÍ

Pro nejpresnější výsledky platí následující doporučení:

Body Solution Lab, s.r.o.
Zenklova 1545/39, 180 00, Praha 8
polackova@bodysolutionclinic.cz
+420 601 383 276



- den před měřením dodržujte dostatečný příjem tekutin
- před samotným měřením si dojděte na záchod
- odstraňte ze svého těla všechny kovové předměty (šperky, hodinky apod.)
- nemažte si ruce či nohy mastným krémem před samotným měřením
- ideálně byste měli být před samotným měřením alespoň 5 min ve vzpřímené pozici
- 3 hodiny před měřením nejzte
- 6 hodin před měřením byste neměli sportovat ani cvičit
- vyvarujte se měření, pokud máte kovové předměty v těle (např. kardiostimulátor)
- menstruace či těhotenství může zkreslit výsledky

ANALÝZA POTU (Sweat Test)

- lze absolvovat na rotopedu (k dispozici SPD náslapy), nebo běhátku
- Doba trvání - zátěž "do zapocení" (cca 20 minut)

INSTRUKCE PŘED ZÁTĚŽOVÝM TESTEM

- na test se dostavte 5 - 10 minut předem
- nejpozději 30 minut před testem si můžete dát lehkou svačinu
- bezprostředně před testem nejzte
- večer před testem nepožívejte alkoholické nápoje

S SEBOU

- přineste si s sebou sportovní oblečení, obuv (na našem rotopedu k dispozici SPD pedály) a ručník

K DISPOZICI

- šatna a sprchy
- sál na rozcvičení/protažení a eventuální odpočinek po testu