



BICYKEL / CYCLUS2

CYKLO

LAKTÁT COMPLEX

Stupňovaný test na bicykli s odberom kapky krvi z ušného lalôčika. Z hodnôt laktátu určíme vaše prahy a tréningové zóny – miesta, kde sa mení spôsob, akým telo získava energiu.

🍷 Ľahké jedlo 2–3 h pred

🌞 Deň pred dostatok sacharidov

☕ Kofeín nie 3 h pred

🍷 Alkohol nie 24 h pred

ČO VÁS ČAKÁ



2 DNI PRED

Šetríte sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



V DEŇ TESTU

Ľahké jedlo 2–3 h pred, bez kávy.



PRÍCHOD

Príďte 10 minút vopred, s bicyklom aj skôr.



TEST

Bicyklovanie so stúpajúcou záťažou, priebežne odoberáme kapku krvi z ucha.



VÝSLEDKY

Výsledky vám vysvetlíme a odporučíme ďalší postup.

AKO SA PRIPRAVIŤ



2 DNI PRED TESTOM

- ☐ Len ľahká aktivita (napr. prechádzka alebo ľahké vyjazdenie), žiadny náročný tréning; 24 hodín pred testom úplný odpočinok
- ☐ Žiadny alkohol 24 hodín pred testom
- ☐ Deň pred testom jedzte normálne a s dostatkom sacharidov (cestoviny, ryža, zemiaky, pečivo); nedržte nízkosacharidovú diétu ani pôst
- ☐ Dostatok spánku a tekutín



V DEŇ TESTU

- ☐ Ľahké jedlo (napr. pečivo, ryža, banán) 2–3 hodiny pred testom, nie ťažké a masťné jedlo
- ☐ Žiadna káva, energetické nápoje ani nikotín 3 hodiny pred testom
- ☐ Asi 0,5 l vody 2 hodiny pred testom
- ☐ Nekrémuje si ušné lalôčky
- ☐ Lieky užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich



ČO SI PRINIESTĚ

- ☐ Cyklistické oblečenie a tretry
- ☐ Uterák a fľašu s vodou
- ☐ Pri teste na Cyclus2 aj svoj bicykel (pozri časť Test na vlastnom bicykli)



Test môžete absolvovať aj na vlastnom bicykli na trenažéri Cyclus2 – postup nájdete na strane 2.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE



PRÍDTE 10 MINÚT VOPRED

s vlastným bicyklom ešte o 10 minút skôr



VODA JE POVOLENÁ VŽDY

platí pre všetky testy



LIEKY UŽITE AKO ZVYČAJNE

a povedzte nám o nich

TEST NA VLASTNOM BICYKLI (CYCLUS2)

Zadné a predné koleso sa vyberie a bicykel sa upevní priamo na trenažér.



AKO BICYKEL PRIPRAVIŤ

- ☐ Prineste bicykel čistý a v poriadku (funkčné radenie)
- ☐ Pedále nechajte na bicykli
- ☐ Príďte o 10 minút skôr, upevnenie bicykla chvíľu trvá

KEDY TEST PRESUNÚŤ



Test prosím presuňte a dajte nám vedieť čo najskôr, ak:

- ste boli chorí (prechladnutie, chrípka, horúčka) v posledných 2 týždňoch
- máte akékoľvek zranenie alebo bolesť, ktorá vám nedovolí ísť naplno
- ste tesne pred testom trénovali alebo pretekali



VOPRED NÁM POVEDZTE, AK

užívate lieky (najmä na srdce, tlak alebo astmu), máte kardiostimulátor alebo ste tehotná.

„ZA KAŽDÝM ODPORÚČANÍM STOJÍ LEKÁR A ODBORNÍK, NIE ANONYMNÝ ALGORITMUS.“

Máte otázku k príprave? Ozvite sa nám cez www.atletec.sk – radi poradíme.