



POKOJ + BICYKEL ALEBO PÁS

METAZOOM

METABOLICKÝ POTENCIÁL

Komplexný pohľad na váš metabolizmus: meranie pokojového metabolizmu (RMR) a záťažový FatMax test. Zistíte, koľko energie telo reálne potrebuje a pri akom tepe spaľuje najviac tukov. Vhodný pri chudnutí aj pri ladení vytrvalostného tréningu.

🕒 Nalačno 8 h

☕ Bez kávy, čaju a nikotínu

🚫 Alkohol nie 24 h pred

🏃 2 dni bez náročného tréningu

ČO VÁS ČAKÁ



2 DNI PRED

Šetríte sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



RÁNO V DEŇ TESTU

Nalačno 8 h, bez kávy.



PRÍCHOD

Príďte 10 minút vopred a v pokoji.



TEST

Najprv meranie v pokoji, potom FatMax test so stúpajúcou záťažou.



VÝSLEDKY

Výsledky vám vysvetlíme a odporučíme ďalší postup.

AKO SA PRIPRAVIŤ



2 DNI PRED TESTOM

- 🏃 ☐ Žiadny náročný tréning ani veľká fyzická záťaž
- 🚫 ☐ Žiadny alkohol 24 hodín pred testom
- 🌙 ☐ Dobre sa vyspíte



RÁNO V DEŇ TESTU

- 🕒 ☐ Príďte nalačno: 8 hodín bez jedla
- ☕ ☐ Bez kávy, čaju, energetických nápojov a nikotínu
- 💧 ☐ Voda je povolená
- 📍 ☐ Do laboratória príďte pokojne, nie behom ani rýchlo na bicykli
- 💊 ☐ Lieky užíte ako zvyčajne a povedzte nám o nich (hlavne lieky na štítnu žľazu)



ČO SI PRINIEST

- 🚴 Športové oblečenie a obuv (na bicykel tretry, na pás bežecké topánky)
- 🧻 Uterák a fľašu s vodou
- 🕒 Desiatu na po teste, keďže test robíte nalačno

„VIDÍME, ČO HODINKY NEUKÁŽU – A POVIEME VÁM, ČO S TÝM.“

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE



PRÍĎTE 10 MINÚT VOPRED

platí pre všetky testy



VODA JE POVOLENÁ VŽDY

aj keď prichádzate nalačno



LIEKY UŽITE AKO ZVYČAJNE

a povedzte nám o nich

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.