



BEŽECKÝ PÁS

VO₂MAX

BEH

Zlatý štandard merania výkonu. Bežíte na páse so stúpajúcou záťažou a cez masku meriame, koľko kyslíka dokáže vaše telo spracovať. Z výsledkov určíme tréningové zóny podľa reálnych dát, nie odhadu hodiniek.

☞ Ľahké jedlo 2–3 h pred

☕ Kofeín nie 3 h pred

🍷 Alkohol nie 24 h pred

🏃 24 h pred odpočinok

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 a v pokoji.



TEST

Beh na páse s maskou, záťaž postupne stúpa až po vaše maximum.



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
- 🌙 ☐ Dostatok spánku a tekutín



V DEŇ TESTU

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



ČO SI PRINIEST

- 👕 Športové oblečenie a bežecké topánky
- 🧻 Uterák a fľašu s vodou

„HODINKY KALKULUJÚ, MY MERIAME – S PRESNOSŤOU, KTORÚ CÍTITE VO VÝKONE.“

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE



PRÍĎTE 10 MINÚT VOPRED

platí pre všetky testy



VODA JE POVOLENÁ VŽDY

platí pre všetky testy



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.