

BICYKEL / CYCLUS2

VO₂MAX

CYKLO

Zlatý štandard merania výkonu pre cyklistov a triatlonistov. Bicyklujete so stúpajúcou záťažou a cez masku meriame, koľko kyslíka dokáže vaše telo spracovať. Test môžete absolvovať aj na vlastnom bicykli na trenažéri Cyclus2.

Ψ Lahké jedlo 2–3 h pred

☕ Kofeín nie 3 h pred

🍷 Alkohol nie 24 h pred

🛌 24 h pred odpočinok

ČO VÁS ČAKÁ



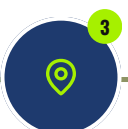
2 DNI PRED

Šetrite sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



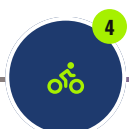
V DEŇ TESTU

Lahké jedlo 2–3 h pred, bez kávy.



PRÍCHOD

Príďte 10 minút vopred, s bicyklom aj skôr.



TEST

Bicyklovanie 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

- ☐ Lahké 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 užíte ako zvyčajne a povedzte nám o nich



ČO SI PRINIEST

- ☐ 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.

„TEST – RETEST – PROGRES. CESTA, KTORÁ FUNGUJE U PROFESIONÁLOV AJ HOBBY ŠPORTOVCOV.“

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.