

# PRÍPRAVA NA TESTOVANIE

Dobrá príprava je rovnako dôležitá ako samotný test: jedlo, kofeín, únava či choroba zmenia výsledky a z nich aj vaše tréningové zóny.



**PRÍĎTE 10 MINÚT VOPRED**  
platí pre všetky testy



**VODA JE POVOLENÁ VŽDY**  
aj pri testoch nalačno



**LIEKY UŽITE AKO ZVYČAJNE**  
a povedzte nám o nich

## PREHĽAD

| TEST                                                       | 🍴 JEDLO                                                 | ☕ KOFEÍN A ALKOHOL                                              | 🏃 TRÉNING PRED TESTOM                                                 | 🧴 ČO PRINIEST                                                           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>VO<sub>2</sub>MAX (BEH)</b><br><a href="#">str. 2</a>   | ľahké jedlo 2–3 h pred testom                           | kofeín nie 3 h pred,<br>alkohol nie 24 h pred                   | 2 dni len ľahká aktivita, 24 h pred testom odpočinok                  | športové oblečenie,<br>bežecké topánky, uterák,<br>voda                 |
| <b>METABOLIZMUS V POKOJI RMR</b><br><a href="#">str. 3</a> | <b>nalačno 8 h</b>                                      | bez kávy, čaju a nikotínu<br>v deň testu, alkohol nie 24 h pred | 2 dni pred testom bez náročného tréningu                              | pohodlné oblečenie                                                      |
| <b>VO<sub>2</sub>MAX (CYKLO)</b><br><a href="#">str. 4</a> | ľahké jedlo 2–3 h pred testom                           | kofeín nie 3 h pred,<br>alkohol nie 24 h pred                   | 2 dni len ľahká aktivita, 24 h pred testom odpočinok                  | cyklistické oblečenie,<br>tretry, uterák, voda                          |
| <b>METAZOOM</b><br><a href="#">str. 5</a>                  | <b>nalačno 8 h</b>                                      | bez kávy, čaju a nikotínu<br>v deň testu, alkohol nie 24 h pred | 2 dni pred testom bez náročného tréningu                              | športové oblečenie a obuv,<br>desiata na po teste                       |
| <b>LAKTÁT COMPLEX (CYKLO)</b><br><a href="#">str. 6</a>    | ľahké jedlo 2–3 h pred,<br>deň pred dostatok sacharidov | kofeín nie 3 h pred,<br>alkohol nie 24 h pred                   | 2 dni len ľahká aktivita, 24 h pred testom odpočinok                  | cyklistické oblečenie,<br>tretry, uterák, voda                          |
| <b>ENDUZZOOM (CYKLO)</b><br><a href="#">str. 7</a>         | ľahké jedlo 2–3 h pred,<br>deň pred dostatok sacharidov | kofeín nie 3 h pred,<br>alkohol nie 24 h pred                   | 2 dni len ľahká aktivita, 24 h pred testom odpočinok                  | cyklistické oblečenie,<br>tretry, uterák, voda,<br>desiata na prestávku |
| <b>WINGATE (CYKLO)</b><br><a href="#">str. 8</a>           | ľahké jedlo 2–3 h pred testom                           | kofeín nie 3 h pred,<br>alkohol nie 24 h pred                   | 2 dni len ľahká aktivita (bez posilňovne), 24 h pred testom odpočinok | cyklistické oblečenie,<br>tretry, voda                                  |

🟡 Testy nalačno. Podrobný postup pre každý test nájdete na ďalších stranách.

**„TRÉNING BEZ PRESNÝCH DÁT JE AKO JAZDA AUTOM BEZ TACHOMETRA – NEVIEŠ, ČI IDEŠ V SPRÁVNOM TEMPE.“**



BEŽECKÝ PÁS

# VO<sub>2</sub>MAX

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

Prídte 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.“



V POKOJI, V LAHU

# METABOLIZMUS V POKOJI

RMR

Zmeriame, koľko energie vaše telo spáli v úplnom pokoji – základ pre presné nastavenie stravy. Z dychu zistíme pokojový metabolizmus (RMR) aj respiračný koeficient (RQ), teda či telo v pokoji berie energiu skôr z tukov, alebo zo sacharidov.

⚡ Nalačno 8 h

☕ Bez kávy, čaju a nikotínu

🍷 Alkohol nie 24 h pred

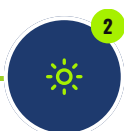
🏃 2 dni bez náročného tréningu

## ČO VÁS ČAKÁ



### 2 DNI PRED

Šetríte sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



### RÁNO V DEŇ TESTU

Nalačno 8 h, bez kávy.



### PRÍCHOD

Prídte 10 minút vopred a v pokoji.



### TEST

Ležíte v pokoji s maskou, dýchate normálne – nič viac nerobíte.



### 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 vyspiť



### RÁNO V DEŇ TESTU

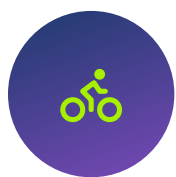
- ⚡ ☐ Prídte nalačno: 8 hodín bez jedla
- ☕ ☐ Bez kávy, čaju, energetických nápojov a nikotínu
- 💧 ☐ Voda je povolená
- 📍 ☐ Do laboratória prídte pokojne, nie behom ani rýchlo na bicykli
- 💊 ☐ Lieky užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich (hlavne lieky na štítnu žľazu)



### ČO SI PRINIEST

- 👕 Pohodlné oblečenie

„MERANIE NIE JE CIEĽ, ALE ŠTART K EFEKTÍVNEJŠIEMU TRÉNINGU.“



BICYKEL / CYCLUS2

# VO<sub>2</sub>MAX

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.

🍴 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

Šetrite sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



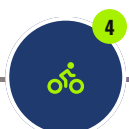
### V DEŇ TESTU

Ľahké jedlo 2–3 h pred, bez kávy.



### PRÍCHOD

Príďte 10 minút vopred, s bicyklom aj skôr.



### TEST

Bicyklovanie 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

- 👕 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 9.

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



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.“



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 dostatkem 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 masné 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 9.



BICYKEL / CYCLUS2

# ENDUZOOM

## VYTRVALOSTNÝ POTENCIÁL · CYKLO

Rozšírená diagnostika pre vytrvalcov na bicykli. Skladá sa z viacerých testov s prestávkou medzi nimi a súčasťou je aj odber kapky krvi z ušného lalôčka. Výsledkom je podrobný obraz vašej vytrvalosti a podklady pre tréning.

Ψ Lahké jedlo 2–3 h pred

☀ Deň pred dostatok sacharidov

☕ Kofeín nie 3 h pred

🍷 Alkohol nie 24 h pred

## ČO VÁS ČAKÁ



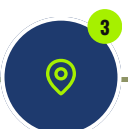
### 2 DNI PRED

Šetríte sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



### V DEŇ TESTU

Lahké jedlo 2–3 h pred, bez kávy.



### PRÍCHOD

Príďte 10 minút vopred, s bicyklom aj skôr.



### TEST

Niekoľko testov na bicykli s prestávkou, vrátane odberu 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

- ☐ 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
- ☐ Nekrémuje si ušné lalôčky
- ☐ Lieky užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich



### ČO SI PRINIEST

- ☐ Cyklistické oblečenie a tretry
- ☐ Uterák a fľašu s vodou
- ☐ Desiatu (napr. banán alebo tyčinku) a nápoj na prestávku medzi testami
- ☐ 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 9.



BICYKEL

# WINGATE

CYKLO

Krátky šprint naplno na bicykli, ktorý meria vašu anaeróbnú silu: najvyšší výkon, ktorý dokážete podať, a ako rýchlo klesá. Vhodný pre šprintérov, kolektívne a silové športy.

🍽️ Naozaj ľahké jedlo 2–3 h pred

☕ Kofeín nie 3 h pred

🚫 Alkohol nie 24 h pred

🚫 2 dni bez posilňovne

## ČO VÁS ČAKÁ



### 2 DNI PRED

Šetríte sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



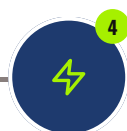
### V DEŇ TESTU

Naozaj ľahké jedlo 2–3 h pred.



### PRÍCHOD

Príďte 10 minút vopred a v pokoji.



### TEST

Krátky maximálny šprint na bicykli – ide sa naplno od prvej sekundy.



### VÝSLEDKY

Výsledky vám vysvetlíme a odporučíme ďalší postup.

## AKO SA PRIPRAVIŤ



### 2 DNI PRED TESTOM

- 🚫 ☐ Len ľahká aktivita (napr. prechádzka alebo ľahké vyjazdenie), žiadna posilňovňa ani šprinty; 24 hodín pred testom úplný odpočinok
- 🚫 ☐ Žiadny alkohol 24 hodín pred testom
- 🌙 ☐ Dostatok spánku a tekutín



### V DEŇ TESTU

- 🍽️ ☐ Naozaj ľahké jedlo 2–3 hodiny pred testom – pri maximálnom šprinte môže prísť nevoľnosť
- ☕ ☐ Žiadna káva, energetické nápoje ani nikotín 3 hodiny pred testom
- 💊 ☐ Lieky užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich



### ČO SI PRINIESTĚ

- 👕 Cyklistické oblečenie a tretry
- 💧 Fľašu s vodou

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



VO<sub>2</sub>MAX (CYKLO) · LAKTÁT COMPLEX · ENDUZOOM

# TEST NA VLASTNOM BICYKLI

CYCLUS2

Zadné a predné koleso sa vyberie a bicykel sa upevní priamo na trenažér. Testujete tak na bicykli, na ktorom aj trénujete.



## 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](http://www.atletec.sk) – radi poradíme, ktorý test je pre vás ten pravý.