BICYKEL / CYCLUS2

LAKTÁT COMPLEX

CYKLO

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

1. **2 DNI PRED** – Šetrite sa – bez náročného tréningu a alkoholu.
2. **V DEŇ TESTU** – Ľahké jedlo 2–3 h pred, bez kávy.
3. **PRÍCHOD** – Príďte 15 minút vopred, s bicyklom aj skôr.
4. **TEST · 90 MIN** – Bicyklovanie so stúpajúcou záťažou, priebežne odoberáme kapku krvi z ucha.
5. **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 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
- [ ] Nekrémujte si ušné lalôčiky
- [ ] Lieky užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich

ČO SI PRINIESŤ

- Cyklistické oblečenie a tretry (SPD, SPD-SL)
- 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

PRÍĎTE 15 MINÚT VOPRED
s vlastným bicyklom ešte o 15 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 15 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 ODBORNÍK, NIE ANONYMNÝ ALGORITMUS.“

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