POKOJ + BICYKEL ALEBO PÁS

METATRACE

METAZOOM + RETEST PO 3 MESIACOCH

MetaTrace sa skladá z dvoch meraní MetaZoom: vstupného testu a retestu po 3 mesiacoch. Pri oboch zmeriame pokojový metabolizmus (RMR) a nasleduje FatMax test do strednej záťaže. Retest ukáže, ako sa váš metabolizmus za tri mesiace zmenil.

Nalačno 8 h | Bez kávy, čaju a nikotínu | Alkohol nie 24 h pred | 2 dni bez náročného tréningu

ČO VÁS ČAKÁ

1. **2 DNI PRED**
   Šetrite sa – bez náročného tréningu a alkoholu.
2. **RÁNO V DEŇ TESTU**
   Nalačno 8 h, bez kávy.
3. **PRÍCHOD**
   Príďte 15 minút vopred a v pokoji.
4. **TEST · 120 MIN**
   Najprv meranie v pokoji, potom FatMax test do strednej záťaže.
5. **VÝSLEDKY**
   Výsledky vám vysvetlíme a nastavíme tepové zóny.

AKO SA PRIPRAVIŤ

2 DNI PRED TESTOM

- [ ] Žiadny náročný tréning ani veľká fyzická záťaž
- [ ] Žiadny alkohol 24 hodín pred testom
- [ ] Dobre sa vyspite

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 užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich (hlavne lieky na štítnu žľazu)

ČO SI PRINIESŤ

- 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 15 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 ODBORNÍK, NIE ANONYMNÝ ALGORITMUS.“

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

Retest po 3 mesiacoch: Pripravte sa rovnako ako na vstupný test, aby sa výsledky dali porovnať.