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

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 a v pokoji.
4. **TEST · 90 MIN**
   Beh na páse s maskou, záťaž postupne stúpa až po vaše maximum.
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
- ☐ 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
- ☐ Lieky užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich

### ČO SI PRINIESŤ

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

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

# DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

**PRÍĎTE 15 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 ODBORNÍK, NIE ANONYMNÝ ALGORITMUS.“

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