



DIAGNOSTICKÉ CENTRUM FAKULTY ŠPORTU FAKULTA ŠPORTU, PU V PREŠOVE

Ul. 17. novembra č. 15, 080 01 Prešov, Slovenská republika

Tel.: +421 908 617 932; e-mail: pavol.cech@unipo.sk

Záväzné podmienky testovania

Záväzné podmienky pre uskutočnenie diagnostiky v Diagnostickom centre Fakulty športu Prešovskej univerzity v Prešove

Dva dni pred diagnostikou:

- Neabsolvovať fyzicky náročné zaťaženie (napr. aeróbny tréning so znížením obsahu glykogénu vo svaloch, ktorého regenerácia trvá viac ako dva dni, čím sa môžu výrazne ovplyvniť výsledky vyšetrenia, aeróbno-anaeróbny tréning a silový tréning so zvýšením hladiny laktátu). Odporúčané zaťaženie do úrovne anaeróbného prahu (140 ~ 150 PF/min - 60% PFmax..). **Vynechať užívanie podporných prostriedkov a liekov.**

Deň pred diagnostikou:

- Neabsolvovať fyzicky náročnú činnosť. Športovec musí mať deň voľna – netrénovať.
- Nefajčiť, nepiť alkohol a nejesť ťažké jedlá 12 hodín pred diagnostikou.
- Mať dostatočný spánok deň pred vyšetrením.

V deň diagnostiky:

- Dostaviť sa na testovanie v dohodnutý termín v Diagnostickom centre Fakulty športu v Prešove, prevádzka: Ul. 17. novembra č. 1.; alebo na iné vopred dohodnuté miesto.
- Aspoň dve hodiny pred diagnostikou obmedziť príjem ťažko stráviteľnej potravy (v prípade merania telesnej kompozície úplne vynechať príjem potravy)
- Priniesť si so sebou športové oblečenie (v prípade diagnostiky na bicyklovom ergometri si môže klient doniesť cyklistické tretry so systémom SPD a cyklistické oblečenie) a hygienické potreby (šortky, tričko, čisté tenisky, uterák, pitný režim,...).

Prešov, 03. 01. 2017

... "podporujeme Vaše úspechy" ...