



## **Laboratoř funkční zátěžové diagnostiky Katedra tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty JU**

### **Nabízené služby:**

#### **Analýza tělesného složení**

*Popis:* Analýzu tělesného složení provádíme bioimpedanční metodou (InBody). Jedná se o stanovení procenta tuku, tělesné vody. Dále o diagnostiku segmentálního rozložení svalové hmoty v horních a dolních končetinách a trupu jako jeden z pomocných ukazatelů symetrie tělesného zatížení

*Finanční náročnost:* 150,- Kč

*Časová náročnost:* bioimpedance 15 minut

*Forma výstupu:* Individuální protokol, komentář.

#### **Spiroergometrické vyšetření na bicyklovém ergometru**

*Popis:* Maximální zátěžový test na bicyklovém ergometru, stanovení  $VO_2\max$  a dalších ukazatelů zatížení, stanovení anaerobního prahu a následně tréninkové doporučení v podobě protokolu tréninkových zón.

*Pokyny:* s sebou sportovní oblečení, čistou sportovní obuv (případně SPD nášlapy), ručník

*Finanční náročnost:* 700,- Kč

*Časová náročnost:* 40 minut

*Forma výstupu:* Individuální protokol, komentář k výsledkům, základní tréninková doporučení.

#### **Spiroergometrické vyšetření na běhátku**

*Popis:* Maximální zátěžový test na běžeckém ergometru (běhátku), stanovení  $VO_2\max$ , ventilační AEP, ANP a dalších ukazatelů zatížení, následně tréninkové doporučení v podobě protokolu tréninkových zón.

*Pokyny:* s sebou sportovní oblečení, čistou sportovní obuv, ručník

*Finanční náročnost:* 800,- Kč

*Časová náročnost:* 40 minut

*Forma výstupu:* Individuální protokol, komentář k výsledkům, základní tréninková doporučení.

#### **Wingate test**

*Popis:* Tento test slouží ke zjištění anaerobní kapacity a rychlostně-silových schopností dolních končetin. Provádí se na bicyklovém ergometru. Výsledkem je stanovení maximálního anaerobního výkonu, anaerobní kapacity, indexu únavy.

*Pokyny:* s sebou sportovní oblečení, čistou sportovní obuv, ručník

*Finanční náročnost:* 400,- Kč

*Časová náročnost:* 15 min

*Forma výstupu:* Individuální protokol (graf) a komentář.

### **Odrazová deska**

*Popis:* Tento test slouží ke zjištění odrazových dispozic. Provádí se na odrazové desce. Slouží ke stanovení výšky výskoku, síly odrazu a délky opory.

*Pokyny:* s sebou sportovní oblečení, čistou sportovní obuv, ručník

*Finanční náročnost:* 200,- Kč

*Časová náročnost:* 15 min

*Forma výstupu:* Individuální protokol (graf) a komentář.

**Testovací balíček-bicykl** (Analýza tělesného složení, Spiroergometrické vyšetření na bicyklu, Wingate test)

*Finanční náročnost:* 1 000,- Kč

### **Terénní laktátový test**

*Popis:* Tento test slouží ke stanovení laktátové křivky. Provádí se na stadionu, běh 4x2000 m (4x1600 m). Výsledkem je stanovení jednotlivých prahů.

*Pokyny:* s sebou sportovní oblečení, běžeckou obuv.

*Finanční náročnost:* 1 400,- Kč

*Časová náročnost:* 60 min

*Forma výstupu:* Individuální protokol (graf) a komentář.

### **Laboratorní laktátový test – běhátko**

*Popis:* Tento test slouží ke stanovení laktátové křivky. Provádí se na běžeckém trenažéru, běh 4x2 000 m (4x1600 m). Výsledkem je stanovení jednotlivých prahů, spirometrických a spiroergometrických parametrů.

*Pokyny:* s sebou sportovní oblečení, běžeckou obuv.

*Finanční náročnost:* 1 800,- Kč

*Časová náročnost:* 70 min

*Forma výstupu:* Individuální protokol (graf) a komentář.

### **Laboratorní laktátový test – bicykl**

*Popis:* Tento test slouží ke stanovení laktátové křivky. Provádí se na bicyklovém ergometru, např. 4–5x4 minuty (lze individuálně nastavit). Výsledkem je stanovení jednotlivých prahů, spirometrických a spiroergometrických parametrů.

*Pokyny:* s sebou sportovní oblečení, běžeckou či cyklistickou obuv (SPD nášlapy).

*Finanční náročnost:* 1 700,- Kč

*Časová náročnost:* 70 min

*Forma výstupu:* Individuální protokol (graf) a komentář.