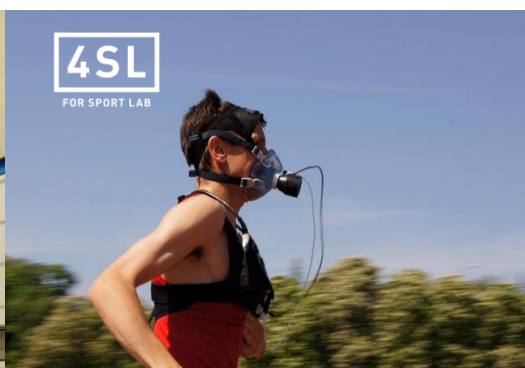




**FOR SPORT LAB**

**LABORATORIUM PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO**



**CENNIK BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH**

**Test MLECZANOWY****149 zł**

Wyznaczenie **progów metabolicznych** na podstawie **krzywej mleczanowej**. Pomiar **kwasu mlekowego** odbywa się **przy każdej zmianie stopnia wysiłkowego**.

**Pakiet SILVER****249 zł**

**Badanie spirometryczne** metodą bezpośrednią (w masce). Metoda zdecydowanie precyzyjniej określająca parametry treningowe niż sam test mleczanowy. Polecane dla osób początkujących oraz dla osób nie tolerujących nakłóć.

**Pakiet GOLD (polecamy)****349 zł**

**Badanie spirometryczne** metodą bezpośrednią (w masce) wraz z **dokładnym pomiarem kwasu mlekowego (LA)** przy każdej zmianie stopnia wysiłkowego. **Polecane wszystkim osobom trenującym** np.: bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie, gry zespołowe i inne w których wydolność jest ważną cechą motoryczną. Najbardziej precyzyjna metoda.

**RABATY NA KOLEJNE BADANIA W SEZONIE:**    II badanie 315zł    III badanie 300zł    IV badanie 280zł

**Pakiet VIP****599 zł**

**Pakiet Gold plus badanie przeprowadzone u klienta w domu lub wskazanym miejscu na terenie Warszawy.** Wyniki wysłane w ciągu 24h oraz konsultacja wyników ze specjalistą fizjologii wysiłku we wskazanym przez klienta miejscu.

**Pakiet TRIATHLONOWY****599 zł**

Dwa badania w **pakiecie GOLD** (rower + bieżnia) wykonywane w okresie nie dłuższym niż 30dni. Reakcja organizmu na wysiłek biegowy i kolarski jest odmienna, dlatego parametry uzyskane podczas testu na bieżni nie przenoszą się na parametry uzyskane w teście rowerowym (i odwrotnie). Dlatego z myślą o osobach trenujących triathlon stworzyliśmy ten pakiet.

**TESTY TERENOWE**

Testy prowadzone **na stadionie lekkoatletycznym Agrykola Warszawa**, w każdą sobotę. Polecane szczególnie zaawansowanym biegaczom chcącym wykonać test w środowisku zbliżonym do środowiska walki sportowej. **Pakiety cenowe takie jak w przypadku testów laboratoryjnych powyżej.**

Możliwość przeprowadzenia powyższych badań grupom - kalkulacja indywidualna.

UZYSKANE DANE	TEST mleczanowy	SILVER	GOLD	VIP
prędkość/moc progowa (próg przemian tlenowych i beztlenowych)	●	●	●	●
HR na progu tlenowym i progu beztlenowym	●	●	●	●
prędkość/moc maksymalna, HR max.	●	●	●	●
krzywa mleczanowa	●		●	●
badanie na bieżni lub rowerze	●	●	●	●
wyniki w formie tabeli bez opisu	●	●		
wyniki w formie obszernego opisu wraz z analizą			●	●
określenie VO <sub>2</sub> max.		●	●	●
określenie VE max.		●	●	●
precyzyjne wyznaczenie stref intensywności wysiłku			●	●
dokładna analiza i opis wyników przez specjalistę fizjologii wysiłku			●	●
wskazanie właściwych obciążeń treningowych i kierunku treningu			●	●
konsultacja wyników ze specjalistą fizjologii wysiłku			●	●
najbardziej precyzyjna metoda wyznaczenia parametrów treningowych			●	●
badanie przeprowadzone we wskazanym przez klienta miejscu				●
wyniki w 24h				●
konsultacja wyników we wskazanym przez klienta miejscu				●