

# Sportovní laboratoř

## Kontakt:

Mgr. Jan Hnízdil, Ph.D., (vedoucí laboratoře)

tel: 737 811 074,

e-mail: [jan.hnizdil@ujep.cz](mailto:jan.hnizdil@ujep.cz)

## Nabízené služby:

### Kompletní spiroergometrické vyšetření

**Popis:** Stanovení tělesného složení (% podkožního tuku a % vody), maximální zátěžový test na běhacím koberci nebo bicyklovém ergometru (podle volby klienta), stanovení VO<sub>2</sub>max a dalších maximálních kardiopulmonálních parametrů, stanovení ventilačního anaerobního prahu a doporučených tréninkových intenzit.

**Časová náročnost:** 1 hod vyšetření, 1 hod vyhodnocení

**Cena:** 800,- Kč

**Výstup:** Prahové a maximální hodnoty, záznam průběhu srdeční frekvence, doporučené tréninkové intenzity, komentář.

### Stanovení maximálních a prahových hodnot srdeční frekvence

**Popis:** Stanovení aerobního, anaerobního prahu a maximálních hodnot srdeční frekvence. Conconiho test. Rozbor křivky a stanovení tréninkových intenzit. Při opakovaném vyšetření lze využít jako indikátor trénovanosti

**Časová náročnost:** 15 min test, 45 min vyhodnocení

**Cena:** 500 Kč

**Výstup:** Grafický a tabelární průběh srdeční frekvence při zátěžovém testu. Výpočet hodnot doporučených tréninkových intenzit.

### Měření reakční rychlosti

**Popis:** Měření a testování vizuální a akustické reakční rychlosti na jednoduchý nebo výběrový podnět.

**Časová náročnost:** cca 10 min test, 20 min vyhodnocení.

**Finanční náročnost:** 200 Kč

**Forma výstupu:** Tabelární hodnoty

### Analýza tělesného složení

**Popis:** Stanovení procenta tuku a tělesné vody bioimpedanční metodou. Návrhy pohybových a dietních programů pro úpravu hmotnosti.

**Časová náročnost:** bioimpedance 10 min

**Cena:** 100 Kč vyšetření 250 Kč návrh programu a konzultace

**Výstup:** Tabelární hodnoty

**3 nebo 5 stupňový laktátový test** v laboratoři či v terénu dle domluvy s klientem cena (500-1000 Kč)