

LABORATORIUM PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO



FOR SPORT LAB

pomagamy osiągnąć Twoje sportowe cele



Pytania i rezerwacje

Kamil Rajczak

k.rajczak@4sportlab.pl

tel. 603 150 000

Laboratorium Przygotowania Fizycznego **4Sport LAB** oferuje w pełni profesjonalne badania wydolnościowe.

Wytrzymałość zawodnika (kluczowa m.in. w biegach średnich i długich, kolarstwie, triathlonie oraz będąca podstawą przygotowania ogólnego we wszystkich grach zespołowych) jest związana ze zdolnością do długotrwałej pracy bez obniżenia jej intensywności i efektywności. Jest to cecha motoryczna, którą **podczas odpowiednio dobranej, zindywidualizowanej intensywności treningu można zdecydowanie poprawić.**

4Sport LAB oferuje kompleksowe wykonanie badań - najlepsi specjaliści, najnowszy sprzęt, nowoczesne metody - pozwoli nam prawidłowo ocenić **stan Twojego organizmu** i umożliwi Ci przygotowanie odpowiedniego treningu w taki sposób, aby wspomóc osiągnięcie Twojego celu, jednocześnie chronić Twoje zdrowie. **Kształtowanie wytrzymałości** jest możliwe tylko wtedy, kiedy trening wykonywany jest z **optymalną intensywnością, indywidualnie dobraną dla Twojego organizmu** – do tego niezbędne jest właściwie przeprowadzone badanie wydolnościowe.

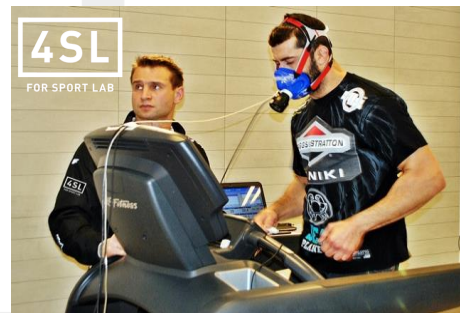
Inne obciążenia oraz intensywność treningu będziemy stosować, aby **przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej**, a inne przygotowując się np.: **do startu w maratonie, triathlonie lub rowerowym wyścigu górskim.** W każdym przypadku, w celu **wyznaczenia najbardziej efektywnych parametrów treningu**, istotnym jest zbadanie **aktualnego poziomu wydolności organizmu.**

Przebieg testu: badanie polega na wykonaniu testu wysiłkowego o stopniowo wzrastającej intensywności. W zależności od Państwa sportowych celów i praktykowanego sportu badanie wykonujemy na bieżni mechanicznej lub cykloergometrze rowerowym. Wnikliwe **poznanie Państwa celów** podczas krótkiej konsultacji z naszym ekspertem umożliwi nam dobór odpowiedniego protokołu badania. Czas trwania wraz z konsultacją z fizjologiem to ok. 40-45 min.

Badanie na bieżni rozpoczyna test od określonej prędkości uzależnionej od masy ciała oraz poziomu zaawansowania badanego (około 6-8 km/h). Co 2 lub 3 minuty następuje przyrost prędkości, któremu towarzyszy pobór krwi z opuszka palca, w celu bieżącego monitoringu poziomu mleczanu we krwi. Próbkę poddawane są natychmiastowej analizie. Próbę kontynuujemy do momentu subiektywnego odczucia wyczerpania badanego (do odmowy).

Analogiczna sytuacja ma miejsce podczas **badania rowerowego.** Jedyną różnicą jest rodzaj zadawanego obciążenia, którym w tym przypadku jest moc wyrażona w watach. Istnieje możliwość dowolnego modelowania prób i testów w zależności od potrzeb i możliwości badanego. W obu przypadkach **badanie odbywa się w specjalnej masce**, w celu analizy wydychanego powietrza i określenia jego parametrów.

Przygotowanie do badania: Nie należy spożywać posiłków na 2 godziny przed testem, ani wykonywać intensywnego wysiłku w dniu poprzedzającym badanie, tak by podczas testu czuć się komfortowo.



W celu określenia poziomu wydolności dokonujemy dokładnej oceny czynnościowej układu sercowo-naczyniowego i oddechowego (VO₂max, HR, VE i inne). Dodatkowo wyznaczamy podstawowe progi metaboliczne (próg przemian tlenowych i beztlenowych). Na tej podstawie określimy **indywidualne strefy treningowe** (tzw. strefy intensywności wysiłku) co pomoże Ci przygotować właściwy plan treningowy. Badanie jest przeprowadzane przez najlepszych w tej dziedzinie specjalistów, za pomocą najwyższej klasy aparatury. **Tylko takie testy pomogą Ci właściwie monitorować trening, a przede wszystkim uczyć trening bezpieczniejszym dla zdrowia!**



MetaMax®3B jest nowoczesnym, przenośnym, technologicznie zaawansowanym systemem CPET do prowadzenia ergospirometrycznych badań wysiłkowych. Dzięki uniwersalności rozwiązania możliwe jest jego zastosowanie w różnych dziedzinach i warunkach. **Pozwala na najbardziej precyzyjne określenie parametrów wydolności tlenowej.**



Nasza Oferta

Test Mleczanowy

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

Ilość osób	Cena
5-9 osób	129 zł
10-14 osób	99 zł
powyżej 15 osób	89 zł

Pakiet Silver

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.

Ilość osób	Cena
5-9 osób	229 zł
10-14 osób	199 zł
powyżej 15 osób	179 zł

Pakiet Gold

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.

CENNIK BADAŃ DLA GRUP NA TERENIE CAŁEJ POLSKI				
Ilość osób	I badanie w sezonie	II badanie w sezonie	III badanie w sezonie	IV badanie w sezonie
5-9 osób	305 zł	285 zł	270 zł	250 zł
10-14 osób	285 zł	270 zł	260 zł	250 zł
powyżej 15 osób	265 zł	250 zł	250 zł	250 zł

Pakiet Triathlonowy

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.

CENNIK BADAŃ DLA GRUP NA TERENIE CAŁEJ POLSKI				
Ilość osób	I badanie w sezonie	II badanie w sezonie	III badanie w sezonie	IV badanie w sezonie
5-9 osób	580 zł	565 zł	555 zł	545 zł
10-14 osób	565 zł	550 zł	540 zł	530 zł
powyżej 15 osób	550 zł	535 zł	525 zł	515 zł

Dodatkowo w cenie badania pakietów GOLD i Triathlonowego bez względu na wielkość grupy istnieje możliwość interpretacji dostarczonych wyników krwi ze wskazaniem ewentualnej suplementacji.

Dodatkowo w cenie pakietów GOLD i Triathlonowego mieści się badanie poziomu hemoglobiny - białka odpowiadającego za transport tlenu z płuc do tkanek, którego stężenie w dużej mierze warunkuje wydolność tlenową.

Pakiet GOLD to:

- precyzyjne wyznaczenie **indywidualnych 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
- określenie **VO2 max., VE max., HR max.**
- **prędkość/moc progowa** (próg przemian tlenowych i beztlenowych)
- **HR na progu tlenowym i progu beztlenowym**
- badanie na **bieżni lub rowerze**



Grupa naszych ekspertów to nasza największa zaleta. Są to pasjonaci sportu, największe autorytety w dziedzinie fizjologii wysiłku i przygotowania fizycznego. Posiadamy olbrzymie doświadczenie w pracy z najlepszymi sportowcami w kraju. Byliśmy w sztabie szkoleniowym przed Igrzyskami Olimpijskimi w Pekinie (judo), Igrzyskami Olimpijskimi w Londynie (kolarstwo torowe). W dorobku mamy także pracę z wieloma drużynami ekstraklasy w grach zespołowych, znakomitymi zawodnikami sportów walki, kolarstwa, biegania, triathlonu. Nasi specjaliści mają w dorobku prowadzenie szkoleń, wykładów, udział w konferencjach o tematyce przygotowania fizycznego i monitoringu stanu wytrenowania zawodników.

prof. dr hab. Urszula Szmatlan–Gabryś

prof. dr hab. Tomasz Gabryś

dr Anna Mróz

mgr Michał Garnys



- Kadra Polski MTB m.in. Maja Włoszczowska - Mistrzyni Świata
- Kadra Rosji MTB m.in. Irina Kalentiewa – Mistrzyni Świata
- Kadra Polski kobiet w kolarstwie torowym m.in. Katarzyna Pawłowska –Mistrzyni Świata
- Federacja KSW w tym Mamed Khalidov, Michał Materla, Anzor Azhiev
- Kadra Polski w Squash’u
- Kadra Polski Juniorów Siatkówki mężczyzn
- Piłka nożna: Podbeskidzie Bielsko Biała, Górnik Zabrze, Dolcan Ząbki, Cracovia Kraków, Piast Gliwice, Zagłębie Lubin
- Siatkówka: AZS Politechnika Warszawa
- Piłka ręczna: MMTS Kwidzyn, MKS Zagłębie Lubin
- Koszykówka: SIDE’n Toruń
- Copernicus Akademia Michała Kwiatkowskiego - MŚ w kolarstwie

