



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

### **Nabízené služby:**

#### **Analýza tělesného složení**

*Popis:* Analýzu tělesného složení provádíme bioimpedanční metodou (Tanita). 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 10 minut

*Forma výstupu:* Individuální protokol, komentář.

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

*Popis:* Maximální zátěžový test na bicyklovém ergometru, stanovení  $VO_2max$  a dalších ukazatelů zatížení, stanovení anaerobního prahu a následně tréninkové doporučení v podobě protokolu tréninkových zón.

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

*Finanční náročnost:* 500,- 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  $VO_2max$ , 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:* 600,- 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:* 350,- Kč

*Časová náročnost:* 15 min

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

## **Odrázová 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:* 900,- 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:* 1000,- Kč

*Časová náročnost:* 60 min

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

## **Laboratorní laktátový test**

*Popis:* Tento test slouží ke stanovení laktátové křivky. Provádí se na běhátku či bicyklovém ergometru, běh 4x2000 m (4x1600 m) nebo speciální protokol pro cyklisty (je možno vytvořit i individuální protokol). Výsledkem je stanovení jednotlivých prahů a spirometrických a spiroergometrických parametrů.

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

*Finanční náročnost:* 1300,- Kč

*Časová náročnost:* 60 min

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

Pedagogická fakulta  
katedra tělesné výchovy a sportu  
Jeronýmova 10, 371 15 České Budějovice  
Česká republika, [www.pf.jcu.cz](http://www.pf.jcu.cz)

Vyřizuje:  
PhDr. Petr Bahenský Ph.D.  
Email: [pbahensky@pf.jcu.cz](mailto:pbahensky@pf.jcu.cz)  
Telefon:+420387773171, +420604525876