
Běh



Běh je vytrvalostní sport, jehož obliba v české republice stále stoupá. Jeho vyznavači jsou jak z řad vrcholových a výkonnostních sportovců, tak rekreační sportovci. Podíl této skupiny se v posledních letech výrazně zvyšuje. Z hlediska diagnostických metodik je pro běžce důležité sledovat a hodnotit tělesné složení (podíl tukové hmoty, tukuprosté hmoty, svaloviny a množství tělesné vody) a úroveň předpokladů pro vytrvalostní výkon (spirometrické a spiroergometrické ukazatele, posuzování aktuální výkonnosti (identifikovat anaerobní a aerobní práh) a stanovit pásma zatížení. V neposlední řadě je důležité získat informace o stavu pohybového aparátu (kineziologický rozbor) pro diagnostiku dysbalancí, posouzení možných rizik při tréninku a popř. závodech a návrhu jejich korekcí. Další oblastí je hodnocení techniky běhu a její detailní analýza.

Nejčastější balíčky

Uvedené balíčky a jejich ceny platí při minimálním počtu pěti testovaných osob najednou. Při účasti více osob v jednom balíčku je možná sleva až 20% (při 20 a více osobách najednou).

1. Tělesné složení, spiroergometrie (běh)

Časová náročnost: cca 60 min

Finanční náročnost: 900Kč (vč. DPH)

Forma výstupu: komentář + individuální protokol s porovnáním se standardy pro běžce

2. Tělesné složení, spirometrie, spiroergometrie (běh), kineziologický rozbor

Časová náročnost: cca 80 min

Finanční náročnost: 1600Kč (vč. DPH)

Forma výstupu: komentář + individuální protokol s porovnáním se standardy pro běžce

3. Tělesné složení, spirometrie, spiroergometrie (běh), analýza techniky

Časová náročnost: 100-120 cca min

Finanční náročnost: 1600Kč (vč. DPH)

Forma výstupu: komentář + individuální protokol

4. Tělesné složení, kineziologický rozbor, spirometrie, spiroergometrie (běh/kolo), analýza techniky vybraného sportu v rámci zátěžového testu (kolo, běh)

Časová náročnost: cca 120-140 min

Finanční náročnost: 1900Kč (vč. DPH)

Forma výstupu: komentář + individuální protokol

5. Individuální konzultace s detailní interpretací výsledků a s doporučením do tréninku

Časová náročnost: 60 min

Finanční náročnost: 800Kč (vč. DPH)

