
Triatlon



Triatlon je mladý moderní sport, který kombinuje tři nejoblíbenější vytrvalostní sporty. Zařazením do rodiny olympijským sportů se jeho obliba ještě zvýšila. Dynamicky se rovněž rozšířily i další modifikace tohoto sport (dlouhý triatlon, duatlon, zimní triatlon, aquatlon). Pro triatlonisty je důležité sledovat a hodnotit tělesné složení (podíl tukové hmoty, tukuprosté hmoty, svaloviny a množství tělesné vody), úroveň předpokladů pro vytrvalostní výkon (spirometrické a spiroergometrické ukazatele, posuzovat aktuální výkonnost (identifikovat anaerobní a aerobní práh) a stanovit pásma zatížení pro jednotlivé sporty (plavání, cyklistika, běh). V neposlední řadě je důležité získat informace o stavu pohybového aparátu (kineziologický rozbor) pro diagnostiku disbalancí, posouzení možných rizik při tréninku a závodech a návrhu jejich korekcí. Další oblastí je hodnocení techniky plaveckého způsobu kraul, techniky šlapání na kole a běhu.

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

Časová náročnost: 60 min

Finanční náročnost: 800Kč (vč. DPH)