

PROTOKÓŁ PRZYGOTOWANIA

Odpowiednie przygotowanie do badań jest istotnym elementem otrzymania powtarzalnych i wiarygodnych danych w wynikach.

Prosimy o przybycie na czczo, zabierz z sobą przekąskę węglowodanową (może to być żel węglowodanowy, banan, kanapka) do zjedzenia przed badaniem ACTIVE, oraz posiłek do zjedzenia po zakończonych badaniach.

Zabierz z sobą również odzież treningową, buty, butelkę wody i ręcznik.

CZĘŚĆ 1: Compleat BODY

Analiza składu ciała (protokół ISAK i analiza BIA)

Co sprawdzimy?

- Grubość fałdów skórnych (mm, suma 6 i 8)
- Obwody
- Wzrost, rozpiętość ramion
- Długość kości
- % zawartość tkanki tłuszczowej oraz masy mięśniowej
- Analiza BIA

Jak się przygotować do badania?

Badanie warto wykonywać w podobnych warunkach za każdym razem.

- strój sportowy – najlepiej top + spodenki (krótkie, obciste). W przypadku mężczyzn slipki
- warto zabrać ze sobą klapki, aby nie chodzić boszo, przydadzą się również po badaniu active do ew kąpieli
- pomiary kaliprem wymagają czystej, suchej powierzchni skóry (bez balsamu)
- badanie wykonujemy na czczo (jeżeli w godzinach porannych) lub 3-4 godziny po ostatnim posiłku
- wskazane jest wstrzymanie się od intensywnej aktywności fizycznej w dniu badania, oraz dzień przed
- do badania należy przystąpić w podobnym stanie nawodnienia za każdym razem (normalne nawodnienie)
- należy unikać spożywania kofeiny w dzień przeprowadzanego badania
- należy unikać spożywania alkoholu 24h przed przeprowadzonym badaniem
- należy opróżnić pęcherz moczowy najpóźniej 30 minut przed badaniem

CZĘŚĆ 2: Compleat REST

O badaniu

Badanie spoczynkowej przemiany materii uznawane jest obecnie za „złoty standard” w ocenie tempa przemiany materii (metabolizmu).

To najdokładniejsza metoda analizy zapotrzebowania energetycznego.

Test przeprowadzany jest w pozycji leżącej i trwa około 10-15 minut.

Jak się przygotować do badania?

- jeśli są wykonywane rano - przyjdź na czczo, w przeciwnym razie przez 5 godzin powstrzymać się od spożycia pokarmu (woda dozwolona)
- nie pij kawy ani żadnych innych napojów energetyzujących (pobudzających)
- unikaj intensywne ćwiczeń (dłuższych niż 1 godzina) przynajmniej 24 godziny przed badaniem
- jeśli zażywasz leki, niczego nie zmieniaj

CZĘŚĆ 3: Compleat ACTIVE

O badaniu

Badanie ergospirometryczne w połączeniu z badaniem spirometrycznym dostarczy danych na temat funkcjonowania trzech kluczowych dla zdrowia systemów: sercowo-naczyniowego, oddechowego oraz metabolicznego.

Przebieg badania

Badanie przeprowadzone jest na bieżni lub cykloergometrze.

Po rozgrzewce i ustaleniu parametrów badania przejdziemy do samego testu.

Badanie potrwa ok. 15 minut, z ostatnimi kilkoma intensywnymi minutami (praca maksymalna).

Jak przygotować się do testu?

Aby wziąć udział w teście ACTIVE **potrzebujemy podpisanego kwestionariusza zdrowotnego** (zgoda na aktywność fizyczną).

Jakieś pytania?

Jeśli masz jakieś pytania, skontaktuj się z nami:

+48694932247

diagnostyka@becompleat.pl