

## PROTOKÓŁ PRZYGOTOWANIA Compleat ACTIVE

### O badaniu

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

Badanie BIA pozwala na analizę składu ciała i monitoring zmian w kompozycji sylwetki.

Analiza wyników oraz monitoring postępu pozwalają na zidentyfikowanie oraz zaadresowanie czynników ograniczających każdy z nich.

### Przebieg badania

Jeśli wykonujesz badanie Compleat REST oraz ACTIVE podczas jednego spotkania, zaczniemy od wykonania badania REST. Następnie wykonamy badanie spirometryczne i przejdziemy do przygotowania do testu ACTIVE.

### Jak się przygotować do badania?

Aby przystąpić do badania ACTIVE **wymagane jest podpisanie zgody na podjęcie aktywności fizycznej**. Pobierz arkusz do wypełnienia i prześlij wypełniony na adres [kontakt@becompleat.pl](mailto:kontakt@becompleat.pl).

- jeśli przyjmujesz leki, nie odstawiaj ich
- załóż strój i wygodne obuwie sportowe
- weź z sobą butelkę wody, ręcznik i ubranie do przebrania (jeżeli planujesz się wykąpać po badaniu)
- zabierz z sobą przekąskę do zjedzenia przed badaniem ACTIVE (sprawdzoną, która nie powoduje dyskomfortu trawiennego)
- przyjedź na badanie przynajmniej 10 minut wcześniej
- nie trenuj w dzień poprzedzający badanie

### Jak często powtarzać badanie?

W przypadku zidentyfikowania ograniczeń strukturalnych pierwszy test kontrolny sugerujemy wykonać po około 8-12 tygodniach.