

## ***Kompleksowe badania biegacza przed rozpoczęciem sezonu biegowego 2018/2019***

Jak ważne jest przygotowanie do sezonu biegowego dla świadomego biegacza, nawet amatora, wie chyba każdy. Pozwala ono uniknąć niepotrzebnych kontuzji i przetrenowań, poznać i bardziej zrozumieć funkcjonowanie własnego organizmu czyli po prostu cieszyć się z biegania pełną parą! Dlatego też Stowarzyszenie Visegrad Maraton Rytko zaprasza swoich członków jak i biegowych przyjaciół do wzięcia udziału w akcji: „Kompleksowe badania biegacza przed rozpoczęciem sezonu biegowego 2018/2019 „. Będzie się ona składać z dwóch części (każdy może wybrać odpowiednia dla siebie lub obydwie naraz). Szczegóły w załączniku. Zapraszam, Dorota Dąbrowska wraz ze Stowarzyszeniem Visegrad Maraton Rytko :)

### **1) Badania laboratoryjne w NZOZ DIAGMED w Nowym Sączu obejmujące badanie poziomu:**

- Morfologia z rozmazem automatycznym (DIFF),
- glukoza
- Lipidogram ( cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy)
- jonogram (sód i potas)
- magnez
- żelazo,
- Ferrytyna,
- Próby wątrobowe ( alat, aspat, GGTP, bilirubina)
- insulina
- Transferyna
- TSH, FT4
- badanie ogólne moczu
- kreatynina
- kw. Moczowy
- Ck (kinaza kreatyninowa)
- witamina D3 (25-OH),
- wapń,
- fosfor
- Echo serca
- EKG spoczynkowe

Cena standardowa, dostępna w przychodni : **518,50zł**, dla członków Stowarzyszenia Visegrad Maraton oraz sympatyków – **280,00zł** – aby była tak niska, trzeba zakupić cały pakiet, nie ma możliwości wykonania tylko części badań z przedstawionych poniżej, chyba że po cenie dostępnej dla każdego pacjenta przychodni.

Płatność - przy wykonywaniu badań, w rejestracji analityki medycznej w przychodni Diagmed, ul. Lwowska 20, wejście od ul. Wałowej 11 w Nowym Sączu. - proszę powiedzieć, że są Państwo na badania Profilaktyczne dla biegaczy ze Stowarzyszenia Visegrad Maraton :) Najlepiej przychodzić między 7.00 a 9.00 rano – mniejsze kolejki do pobrania :)

Na badania można już przychodzić **od poniedziałku, 26.02.2016 r. (za wyjątkiem 28.02. - 02.03.2018r.) do końca marca 2018r.**, jeśli chodzi o badanie EKG spoczynkowe, Echo serca i spirometrię, terminy trzeba ustalić w poradniach specjalistycznych przychodni, piętro niżej niż znajduje się analityka.

**2) Badania wydolnościowe** przeprowadzi profesjonalna firma SPORTSLAB na *bieżni mechanicznej – typ pakietu to Pakiet Standard*: bardzo wysoki standard, firma dysponuje najlepszym sprzętem pomiarowym dostępnym na rynku. Badania prowadzą i opisują doświadczeni pracownicy naukowcy, dr fizjologii sportowej. Wszelkie pomiary zakresów i progów są bardzo precyzyjne i Sportslab udziela na to świadczenie gwarancji, rekomendowanej przez najlepszych biegaczy w Polsce, m.in. Henryka Szosta, Arkadiusza Gardzielewskiego, Marcina Świerca i wielu innych biegaczy. Badanie zawiera:

- Bezpośredni pomiar VO2max (maksymalnego minutowego poboru tlenu),
- HR max (maksymalnego minutowego tętna),
- VE max (maksymalnej minutowej wentylacji płuc),
- Kosztu energetycznego i fizjologicznego (wskaźniki energetyki wysiłku, jego ekonomii i zużywanych kalorii)
- Wyznaczenie indywidualnych zakresów tętna i tempa biegu dla progów metabolicznych (tlenowy i beztlenowy) na podstawie analizy gazów oddechowych,
- Wyznaczenie indywidualnych zakresów tętna i tempa biegu dla poszczególnych intensywności wysiłku (stref wysiłkowych) m. in. strefy najwyższego spalania tłuszczu, strefy tlenowej (OWB 1), strefy średniego i wysokiego usprawniania.

#### **PO ZAKOŃCZONYM TEŚCIE DODATKOWO UZYSKASZ:**

- Opracowanie wyników i ich analizę wraz z zaleceniami treningowymi,
- Badanie składu ciała z określeniem zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej na profesjonalnym analizatorze medycznym marki Tanita BC-418 lub Tanita MC780A

Więcej informacji na temat firmy SPORTSLAB i badań przez nich przeprowadzanych znajdziecie na stronie [www : http://sportslab.pl/](http://sportslab.pl/) .

**cena 190,00zł /osoba**

Jeśli ktoś jest zainteresowany **także zbadaniem profilu mleczanowego (pomiar stężenia mleczanu)** to dodatkowy koszt badania to + 60,00zł/os. do Pakietu Standard, czyli **250,00zł / osoba**

**Termin i miejsce badania:**

**Termin: 24 i 25 marca 2018r.**

**Wpłaty**, w wysokości 190,00zł /os. na konto stowarzyszenia Visegrad Maraton Rytro do **19.03.2018r.**

**Nr konta: Stowarzyszenie Visegrad Maraton Rytro, Rytro 265, 33-343 Rytro**  
**43 1750 0012 0000 0000 2257 2296**

**na tytuł opłaty: opłata za badania wydolnościowe SPORTSLAB marzec 2018, imię i nazwisko uczestnika badań**

**Miejsce: szczegóły wkrótce, na chwilę obecną będzie to siłownia Genesis w Nowym Sączu, na początku marca będą wiedziały już na 100% :)**

**zapisy na badania na stronie Stowarzyszenia od 26.02.2018r.**

Zachęcam do przeczytania załącznika do badań analitycznych – **zał. nr 2 „ jak przygotować się do badań”** i poczytania na temat badań wydolnościowych na stronie <http://sportslab.pl/> w razie pytań, proszę dzwonić : Dorota Dąbrowska – kom 725 300 188

Zapraszamy!