

## ***Kompleksowe badania biegacza przed rozpoczęciem sezonu biegowego 2019/2020***

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 i biegowych przyjaciół do wzięcia udziału w akcji: „ Kompleksowe badania biegacza przed rozpoczęciem sezonu biegowego 2019/2020 „. Do wyboru będą trzy opcje (jedna dotyczy będzie samych członków VMR, pozostałe dwie członków VMR jak i ich przyjaciół)

Zapraszam,

Dorota Dąbrowska wraz ze Stowarzyszeniem Visegrad Maraton Rytko :)

### **1. Badania wydolnościowe (dla członków Stowarzyszenia VMR i biegowych przyjaciół Stowarzyszenia)**

Przeprowadzi je 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 VO<sub>2</sub>max (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 (strefy wysiłkowe) 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 <http://sportslab.pl/> . **Koszt to: 180,00zł /osoba (brutto)**

Jeśli ktoś jest zainteresowany także zbadaniem profilu mleczanowego (pomiar stężenia mleczanu) to dodatkowo **koszt badania to + 60,00zł/os.** do Pakietu Standard, czyli **180 zł + 60 zł = 240,00zł / osoba**

**Termin i miejsce badania:**

- **Termin: 16 i 17 (w zależności od liczny osób) marca 2019 r.**
- **Wpłaty, w wysokości 180,00zł /os. na konto stowarzyszenia Visegrad Maraton Rytro do 14.03.2019r.**
- **Nr konta: 43 1750 0012 0000 0000 2257 2296**

**Stowarzyszenie Visegrad Maraton Rytro,  
Rytro 265,  
33-343 Rytro**

**tytuł przelewu: badania wydolnościowe 2019, imię i nazwisko**

- **Miejsce: Siłownia Fitness Trzy Krony w Galerii Trzy Korony na ostatnim pietrze, ul. Lwowska 80 w Nowym Sączu**
- **Zapisy na badania na stronie Stowarzyszenia VMR od 19.02.2019r.**

Zachęcam do poczytania na temat badań wydolnościowych na stronie <http://sportslab.pl/> w razie pytań, proszę dzwonić : Dorota Dąbrowska – kom 725 300 188

**2.) THRIATHLON (po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym). Opcja dodatkowa dla osób trenujących do zawodów Triathlonowych – nowość! Dwa badania od kątem Thriatlonu: badanie na bierzni mechanicznej ( tak jak dał biegaczy) + badanie na rowerze ( dwa pomiary w ten sam dzień z odstępem 3 godzin między badaniem)**

Dla oceny rowerowej test przeprowadzany jest na własnym rowerze wykorzystując najnowocześniejszy ergometr CYCLUS2. Daje to możliwość utrzymania indywidualnej pozycji i geometrii podczas testu, co w najlepszym stopniu odwzorowuje warunki naturalne. Jeśli nie posiadasz własnego roweru możesz wykonać test na naszym stacjonarnym ergometrze rowerowym Daum Premium i8.

**Termin i miejsce badania:**

- **Termin: 16 i 17 (w zależności od liczny osób) marca 2019 r.**
- **Wpłaty, w wysokości 180,00zł /os. na konto stowarzyszenia Visegrad Maraton Rytro do 14.03.2019r.**
- **Nr konta: 43 1750 0012 0000 0000 2257 2296**

**Stowarzyszenie Visegrad Maraton Rytro,  
Rytro 265,  
33-343 Rytro**

**tytuł przelewu: badania wydolnościowe 2019, imię i nazwisko**

- **Miejsce: Siłownia Fitness Trzy Krony w Galerii Trzy Korony na ostatnim pietrze, ul. Lwowska 80 w Nowym Sączu**
- **Zapisy na badania na stronie Stowarzyszenia VMR od 19.02.2019r.**
- **Koszt badania: do uzgodnienia pod numerem telefonu 725-300-188**

Zachęcam do poczytania na temat badań wydolnościowych na stronie <http://sportslab.pl/> w razie pytań, proszę dzwonić : Dorota Dąbrowska – kom 725 300 188

### **3. OFERTA PROFESJONALNEJ ANALIZY SKŁADU CIAŁA W 4FIT STUDIO W NOWYM SĄCZU (dla członków Stowarzyszenia VMR oraz przyjaciół VMR) – NOWOŚĆ!**

Jest to analiza składu ciała przy udziale nowoczesnego, specjalistycznego analizatora składu ciała InBody270.

Analizowane są parametry: masa ciała, masa mięśni szkieletowych, masa tkanki tłuszczowej, całkowita zawartość wody w organizmie, beztłuszczowa masa ciała (FFM), BMI, kontrola tk. Tłuszczowej, kontrola mięśni, kontrola masy ciała, ocena balansu ciała (dzieci), wykres rozwoju (dzieci), segmentowana analiza tk. Tłuszczowej i beztłuszczowej (prawego i lewego ramienia, prawej i lewej nogi, tułowia), kontrola tk tłuszczowej, ilość białka i substancji mineralnych, impedancja (zależność) każdego z segmentu i każdej częstotliwości, ocena otyłości, odżywiania, historia składu ciała, wydatek kaloryczny ćwiczeń, poziom tł. trzewnego.

Ta bardziej szczegółowa analiza składu ciała jest przeznaczona dla zawodników przed testem wydolności na bieżni mechanicznej (lepszy obraz pomiaru bo tydzień przed badaniem i bezpośrednio przed (na sprzęcie firmy Sportslab), co daje większy obraz funkcjonowania organizmu), jak i dla osób które nie biorą udziału w badaniach wydolnościowych i po prostu chcą się czegoś dowiedzieć na temat swojego organizmu. Jest to jedyny analizator tego typu na rynku który może zbadać także dzieci już od 2 roku życia!

**Koszt badania:** cena jednostkowa przy grupie ok 30 osób:

- **analiza podstawowa: 24,00 zł/brutto**
- **analiza podstawowe + sesja terapii tlenowej dla danego uczestnika: 30,00 zł brutto**

**Termin i miejsce badania:**

- **Miejsce:** 4Fit EMS/EMA Studio, ul. Nadbrzeżna 49, 33-300 Nowy Sącz
- **Termin: 09 marca 2019 r.**
- **Płatność: na miejscu w dniu wykonania pomiaru.**
- **Więcej na temat badań analizy składu ciała można poczytać na Facebook'u firmy: 4fitstudio.pl – Załącznik nr 2 (przykładowy wynik badania)**

### **4.) Badania laboratoryjne w NZOZ DIAGMED w Nowym Sączu ( tylko dla członków Stowarzyszenia Visegrad Maraton Rytro) obejmujące badanie poziomu:**

- - Morfologia z rozmazem automatycznym (rozmaz automatyczny 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

**KOSZT PAKIETU BADAŃ:**

- **Cena standardowa, dostępna w przychodni: 506,00zł,**
- **Cena dla członków Stowarzyszenia Visegrad Maraton: 256,50zł .**

Płatność - przy wykonywaniu badań, w rejestracji analityki medycznej w przychodni Diagmed, ul. Lwowska 20, wejście od ul. Wałowej 11 w Nowym Sączu lub w NZOZ Remedium, ul. Poniatowskiego ( punkt pobrań w pokoju nr 7 na parterze) w Nowy, Sączu - proszę powiedzieć, że są Państwo na badania Profilaktyczne dla członków Stowarzyszenia Visegrad Maraton :) **Najlepiej przychodzić między 7.00 a 9.00 rano – mniejsze kolejki do pobrania :)**

Na badania można już przychodzić od poniedziałku, **25.02.2019 r. - po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym, że Państwo przyjdziecie - nr tel 725 300 188.** Jeśli chodzi o badanie EKG spoczynkowe i Echo serca , terminy trzeba ustalić w poradniach specjalistycznych przychodni, piętro niżej niż znajduje się analityka.

Zachęcam do przeczytania załącznika do badań analitycznych – **zał. nr 1** „, jak przygotować się do badań” w razie pytań, proszę dzwonić : Dorota Dąbrowska – kom 725 300 188

**UWAGA! TYLKO DLA CZŁONKÓW STOWARZYSZENIA VISEGRAD MARATON RYTRO**