

Inštrukcie pred záťažovým vyšetrením

Pre správny priebeh testu je dôležité, aby ste dodržali nasledovné inštrukcie:

- Na diagnostiku prídte oddýchnutý, dostatočne vyspatý (minimálne 2 dni po ťažkej laktátovej záťaži, deň pred testovaním odporúčame maximálne ľahký aeróbny tréning)
- 90 minút pred vyšetrením nefajčite, nejedzte, nepite kofeín a neužívajte lieky
- Posledné jedlo pred testovaním by malo byť ľahké, netukové s dostatočným obsahom sacharidov.
- Ak dlhodobo užívate lieky, je treba, aby ste o tom informovali personál pred začiatkom testu.
- Prineste si pohodlné športové oblečenie a obuv.
- Prineste si uterák – budete sa potiť ☺
- Po skončení testu je možnosť osprchovať sa (prineste si druhý uterák, ten prvý bude spotený ☺)