

## **Jak se připravit před zátěžovým vyšetřením (ergometrie, spiroergometrie)**

- 3 hodiny před výkonem sníst pouze lehčí jídlo, nepít kávu ani energetické nápoje
- 24 hodin před výkonem nepít alkoholické nápoje
- 24 hodin před výkonem nerealizovat intenzivní pohybovou aktivitu
- výkon nelze provádět při akutní infekci (nachlazení, zvýšená teplota, zažívací potíže)
- vzít s sebou seznam užívaných léků (některé léky je třeba před výkonem vysadit)
- donést vhodnou sportovní obuv (možno i cyklistické tretry) a ručník – po testu je možno se osprchovat

## **Jak se připravit před vyšetřením variability srdeční frekvence (SA HRV)**

- 3 hodiny před výkonem sníst pouze lehčí jídlo, nepít kávu ani energetické nápoje
- 24 hodin před výkonem nepít alkoholické nápoje
- 24 hodin před výkonem nerealizovat intenzivní pohybovou aktivitu (netýká se monitorování sportovců v tréninkovém procesu)
- výkon nelze provádět při akutní infekci (nachlazení, zvýšená teplota, zažívací potíže)
- vyšetření se provádí v tělesném klidu, není potřeba sportovní oblečení (pokud nenásleduje zátěžové vyšetření)

