

## INFORMACE A POKYNY PŘED VYŠETŘENÍM – Laktátová křivka

### Účel vyšetření:

Vyšetření zátěžového testu na kole, běhátku či trenažéru slouží k posouzení fyzické kondice, funkční kapacity kardiovaskulárního systému a svalového aparátu. Výsledky testu jsou využity pro diagnostiku a monitorování tréninkového procesu. Test **není sportovní prohlídkou** (neslouží pro posouzení zdravotního stavu)!

### Popis testu a jeho průběh:

Jedná se o **submaximální zátěžový test se stupňovanou zátěží**, během kterého je sledována fyziologická reakce organismu, zejména dynamika koncentrace **laktátu** v krvi. Vyšetření poskytuje objektivní informace o úrovni **vytrvalostní zdatnosti**, pomáhá stanovit **individuální tréninkové zóny** a zhodnotit toleranci k zátěži.

Test zahrnuje:

- měření **antropometrických ukazatelů** (výška, hmotnost, tělesná skladba, síla stisku ruky),
- **sledování srdeční frekvence** pomocí hrudního pásu,
- **opakované kapilární odběry krve z ušního lalůčku** pro stanovení koncentrace laktátu během zátěže.

Zátěž probíhá na kole, běhátku nebo trenažéru a není vedena do maximální únavy – test končí po dosažení předem stanovené hranice laktátu nebo subjektivní limitace. Po celou dobu je přítomna kvalifikovaná osoba dohlížející na průběh testu. Odběry provádí odborně způsobilý pracovník.

### Chování před testem:

Test je určen **zdravému a odpočatému jedinci**. V případě akutního onemocnění, únavy či jiného omezení nebude test proveden.

Doporučení:

- minimálně **24 hodin před testem** neabsolvovat intenzivní trénink,
- minimálně **12 hodin před testem** nekonzumovat alkohol ani nekouřit,
- **2 hodiny před testem** nejíst těžké jídlo, nepít kávu.

Vyšetření lze provádět od 15 let. **U osob mladších 18 let je doporučena přítomnost zákonného zástupce nebo jiného odpovědného dospělého (např. trenér).**

### Možné následky a rizika:

Test je pro zdravého jedince bezpečný, ale může způsobit přechodnou:

- **únavu, pocení, mírné závratě** nebo
- **svalové vyčerpání** u netrénovaných osob.

Závažné komplikace jsou velmi vzácné. V případě jakýchkoliv potíží bude test okamžitě přerušeno.

### Kontraindikace:

Závažná srdeční nebo respirační onemocnění, akutní infekce, ortopedické problémy nebo jakýkoli zdravotní stav, který by mohl být fyzickou zátěží zhoršen.

*S případnými dotazy se na nás neváhejte obrátit.*

*Tým fyziologické laboratoře CASRI*