

INFORMACE A POKYNY PŘED VYŠETŘENÍM – Wingate test

Účel vyšetření:

Vyšetření zátěžového testu na kole či trenažéru slouží k posouzení fyzické kondice, funkční kapacity anaerobního metabolismu 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:

Wingate test je laboratorní diagnostické vyšetření anaerobní výkonnosti, které poskytuje objektivní informace o schopnosti organismu generovat maximální silový výkon v krátkém časovém úseku. Vyšetření se provádí na speciálně upraveném ergometru (cyklistický, rumpál nebo nemotorizované běhátko) s vysokou zátěží. Během krátkého časového úseku (5-10s) je zátěž vedena do MAXIMA a cílem je udržet maximální výkon co nejdéle po stanovenou dobu (20, 30, 60 nebo 90 s). Měří se maximální výkon, průměrný výkon a stupeň únavy.

Test zahrnuje:

- měření **antropometrických ukazatelů** (výška, hmotnost, tělesná skladba, síla stisku ruky),
- měření maximálního a průměrného výkonu,
- **kapilární odběry krve z ušního lalůčku a prstu** pro stanovení koncentrace laktátu a stavu acidobazické rovnováhy před a po testu.

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 vyžadujeme přítomnost zákonného zástupce nebo jiného odpovědného dospělého (např. trenér).**

Možné následky a rizika:

Přechodně se může objevit únava, bolesti svalů a zvýšené pocení. Komplikace vyšetření jsou ojedinělé. Nejčastěji se jedná o nepříjemné akutní vegetativní reakce (nevolnost, závratě, zvracení) po ukončení testu. Velmi vzácně pak poruchy srdečního rytmu. U Wingate testu na nemotorizovaném běhátku může při zhoršené koordinaci dojít k pádu. V případě jakýchkoliv potíží bude test okamžitě přerušeno.

Kontraindikace:

Vyšetření není vhodné pro netréované jedince. Není možné provést pro osoby s akutními onemocněními, těžkými srdečními nebo respiračními onemocněními nebo dalšími zdravotními problémy, které by mohly být zátěží zhoršeny.

S případnými dotazy se na nás neváhejte obrátit.

Tým fyziologické laboratoře CASRI