



FTI LAB

BADANIA WYDOLNOŚCIOWE

Może kiedyś zastanawialiście się...

co daje nam informacja o tętnie w zegarku sportowym? Jak to wykorzystać?

Może chcecie dowiedzieć się...

jaką moc produkujecie na rowerze w watach? O czym świadczy wynik?

Może chcecie dowiedzieć się...

na jaki czas możecie sobie pozwolić podczas np. biegu maratońskiego?
Jak trenować aby pobijać rekordy?

A może zaczynacie przygodę ze sportem...

i chcecie dowiedzieć się na jakim poziomie jesteście? Jak bezpiecznie trenować?



Szczegóły na naszej stronie internetowej
[www.fti.com.pl / badania wydolnościowe](http://www.fti.com.pl/badania_wydolnosc_iowe)
lub +48 506 209 129 / lab@fti.com.pl



BADANIE WYDOLNOŚCIOWE

NA CZYM POLEGAJĄ?

Badanie polega na wykonaniu wysiłku fizycznego o narastającej intensywności, podczas którego za pomocą analizatora zakwaszenia określimy twój próg przemiany tlenowej i beztlenowej (czyli tzw. zakresy treningowe). Informacje te wykorzystasz do pracy z pulsometrem, do efektywnego spalania tkanki tłuszczowej oraz oceny twojego poziomu wytrenowania. Wartości te zmieniają się pod wpływem regulamego i zaplanowanego treningu. Dlatego też, badanie powinno wykonywać się średnio około trzech razy w ciągu jednego sezonu treningowego. Częstotliwość badań wpływa nie tylko na stan wiedzy na temat poziomu wytrenowania, ale również motywuje poprzez zauważalne postępy wzrostu wydolności. Jeśli planujemy osiągnąć wyższą formę, zacznijmy kontrolować swoje ciało.

DLACZEGO FTI LAB?

Wykonujemy badanie z pomiarem mocy i prędkości na progach co jest bardzo ważnym elementem do oceny stanu wytrenowania, możliwości a nawet predyspozycji. Badanie daje nam dokładne informacje na jakim poziomie wytrenowania jesteśmy, jak trenować oraz po powtórzeniu badania jakie są efekty pracy. Ponad to klient po badaniu otrzymuje poza wartościami progów, prędkości oraz mocy tabelę z wytyczonymi 5 indywidualnymi strefami treningowymi jak też krótką konsultację opartą o wyniki. W czasie badania możesz także skorzystać z pomiarów masy ciała oraz składowych organizmu (tkanka tłuszczowa, tkanka mięśniowa, masa kości, ilość wody). Są to cenne informacje o stanie zdrowia, ale także wytyczne do obciążeń treningowych jak też sposobu odżywiania czy nawet doboru sprzętu.

DLA KOGO?

Dla sportowców wyczynowych, dla osób amatorsko uprawiających sport, dla osób chcących zmienić styl życia na aktywny. Dyscypliny szczególnie takie jak: kolarstwo górskie i szosowe, triathlon, bieg, wioślarstwo itp. Również osoby ćwiczące w klubach fitness lub trenujące w innych miejscach, chcące zwiększyć osiągnięcia swojego ciała oraz osoby starsze, które w swoim założeniu traktują ćwiczenia fizyczne prozdrowotnie.



aktywni
sportowcy
fitness
wyczynowcy

O F E R T A



POZIOM I

Badanie z określeniem progu tlenowego, beztlenowego oraz wyznaczenie stref treningowych

160zł

POZIOM II

Badanie z określeniem progu tlenowego i beztlenowego, określenie tętna maksymalnego, maksymalnej mocy w (Wat), wyznaczenie stref treningowych

180zł

POMIAR MASY ORAZ SKŁADU CIAŁA

Pomiar masy ciała oraz składowych organizmu (tkanka tłuszczowa, mięśniowa, woda w organizmie, dzienny wydatek energetyczny, masa kości). Pomiaru dokonujemy za pomocą faldomierzu skórniego oraz specjalistycznej wagi i analizatora składu ciała.

20zł

WYZNACZENIE STREF TRENINGOWYCH NA PODSTAWIE WYZNACZONYCH PROGÓW

Określimy 5 indywidualnych stref treningowych z opisem celu oraz formy realizacji treningu.

w cenie badania

KRÓTKA KONSULTACJA TRENINGOWA NA PODSTAWIE WYNIKÓW BADAŃ

w cenie badania

PLAN TRENINGOWY MIESIĘCZNY OPARTY O WYZNACZONE STREFY TRENINGOWE

100zł

PLAN TRENINGOWY MIESIĘCZNY POD WYTYCZONY CEL KLIENTA

150 - 200zł

TRENING PERSONALNY - JEDNOSTKA

150 - 200zł

KONSULTACJA DIETETYCZNA NA PODSTAWIE WYNIKÓW BADAŃ

120zł

O F E R T A D O D A T K O W A

BADANIE FMS (FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN)

Służy znalezieniu najsłabszego ogniwa we wzorcu ruchowym i pozwala zidentyfikować ograniczenia ruchowe, występujące asymetrie i kompensacje, które wpływają na czynności dnia codziennego, aktywność ruchową i sportową.

Test składa się z 7 ćwiczeń ocenianych według ustalonych kryteriów.

100zł

USTAWIENIE ROWERU FTI

To złożony proces dopasowywania roweru do potrzeb jego użytkownika. Chodzi o to, by na rowerze było wygodnie, jazda na nim była wydajna, a pozycja aerodynamiczna. Jednocześnie dba się o to, by podczas jazdy zminimalizować wystąpienie kontuzji.

Podstawowy poziom ustawienia roweru.

150zł

USTAWIENIE ROWERU VELO LAB

Dokładna analiza pozycji na rowerze, biorąca pod uwagę budowę naszego ciała, biomechanikę, wady postawy i predyspozycje.

Zaawansowany poziom ustawienia roweru.

450zł

DIETETYKA

W ofercie konsultacja dietetyczna, ułożenie indywidualnej diety (przyrost masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej, zwiększenie wytrzymałości, szybkości), dobór suplementów modyfikacja nawyków żywieniowych).

2 tygodnie 150zł

4 tygodnie 200zł

PANEL BADAŃ DLA SPORTOWCA EUMEDICA

Dobry stan zdrowia Twojego organizmu to podstawa do osiągnięcia sukcesu. W panelu: mocznik, OB., elektrolity, morfologia, glukoza, lipidogram, próby wątrobowe, mocznik i kreatynina, kwas moczowy, magnez, żelazo, TSH.

170zł

FTI CYCLING

WEJDŹ NA WYŻSZY
POZIOM TRENINGU!



FTI
LAB

Szczegóły na naszej stronie internetowej
[www.fti.com.pl / badania wydolnościowe](http://www.fti.com.pl/badania_wydolnosc_ciwowe)
lub +48 506 209 129 / lab@fti.com.pl