



Atmintinė kaip pasiruošti tyrimams Reabilitacijos ir sporto medicinos centre

Krūvio mėginys su dujų analize – VO2max testas Kaip pasiruošti VO2max tyrimui



Tyrimo metu rekomenduojame vilkėti sportinę arba judesių nevaržančią aprangą ir avalynę.

Prieš tyrimą rekomenduojame:



- 2 val. iki tyrimo išgerti 500 ml vandens;



- 2-3 val., iki tyrimo pradžios nerekomenduojama valgyti, jei visgi valgėte 2 val. iki tyrimo pradžios, prašome apie tai informuoti gydytoją;



- 8 val. iki tyrimo nevertoti stimuliuojančių maisto papildų;



- 8 val. iki tyrimo nerūkyti, nevertoti alkoholio;



- 24 val. iki tyrimo nedaryti sunkios treniruotės (4-5 zonos ir ilgos kardio treniruotės);



- neplanuoti tyrimo iš karto po varžybų (2 dienos), nes gali būti sudėtinga testo metu išlaikyti maksimalias pastangas.



- Jei tyrimo dieną sergate ūmiomis virusinėms infekcijomis (sloga, kosulys ir kt.), rekomenduojame testą perkelti.



- Gydytojo paskirtus vaistus, vartokite kaip įprastai.

3D judesio analizė – biomechaninis judesio vertinimas

Kaip pasiruošti 3D judesio analizės tyrimui



Tyrimo metu rekomenduojame vilkėti sportinę arba judesių nevaržančią aprangą ir avalynę, be šviesą atspindinčių detalių. Juoda spalva nerekomenduojama.

Šviesą atspindinčios detalės ir juoda rūbų spalva gali trukdyti kameroms tiksliai fiksuoti jūsų judesius tyrimo metu.

Jokio kito specifinio pasiruošimo prieš tyrimą nereikia.

Tensiomiografija (TMG) – raumenų funkcijos tyrimas

Kaip pasiruošti TMG tyrimui



Jokio kito specifinio pasiruošimo prieš tyrimą – nereikia, tačiau rekomenduojame vilkėti rūbus, kurie būtų patogūs apnuoginti tiriamas kūno vietas (pvz. kaklą, nugarą, sėdmenis, pilvą, kojas, rankas).

Raumenų disbalanso tyrimas BIODEX

Kaip pasiruošti raumenų disbalanso tyrimui BIODEX



Tyrimo metu rekomenduojame vilkėti sportinę arba judesių nevaržančią aprangą ir avalynę.

Jokio kito specifinio pasiruošimo prieš tyrimą nereikia.



V. Grybo g. 32A, Vilnius, Lietuva
Registracija tel. +370 698 0000

hila.lt



I-V 7.00-20.00 val. MRT tyrimai atliekami iki 21.00 val.
VI 8.00-15.00 val. MRT tyrimai atliekami iki 21.00 val.
VII 9.00-15.00 val. Atliekami tik MRT tyrimai!



Paskutinis tyrimas atliekamas likus 30 min. iki darbo pabaigos.