



## Terheléses (Ergometriai) vizsgálatok során:

- információt kapsz a szervezeted működéséről, egészségi állapotáról és a terhelhetőségedről



- megtudhatod, hogy mennyire hatékonyak az edzések amiket végzel, megfelelő mennyiségben edzel-e, ahhoz, hogy a teljesítményed javuljon
- felvilágosítást kaphatsz arról, hogy milyen pulzus tartományban kell dolgoznod
- rendszeresen megnézzük a vérképedet, melynek során meg tudhatjuk, hogy van-e gyulladás a szervezetedben, nem vagy-e vérszegény és elég folyadékot fogyasztasz-e

## Mi kell tenned egy terheléses vizsgálat előtt:



- az edződ segítségével időpontot kell kérned a **NSI Diagnosztikai** részlegétől, melyet a következő telefonszámon érhetek el:
- **06-1-422-35-11, Sziva Ágnes laborvezető** vagy [diagnosztika@nupi.hu](mailto:diagnosztika@nupi.hu) email címen
- a vizsgálat előtti **1-2 napban** jó, ha nem végzel nagyon megterhelő edzéseket
- csak **egészségesen** vehetsz részt egy ilyen vizsgálaton. Ha a vizsgálatot megelőző **2 héten** belül lázad, hasmenésed vagy bármilyen sérülésed volt, akkor telefonon vagy



személyesen kérjél információt a labor vezetőjétől, hogy mikor leszel terhelhető állapotban

- ha van vagy volt valamilyen betegség, akkor az erről szóló **orvosi papírjaidat** feltétlenül hozd magaddal (pl: műtét, cukorbetegség, epilepszia, szív betegség stb)



- a vizsgálaton mindig **pontosan** és **tisztán, ápoltan** jelenjél meg

## Lehet-e enni terheléses vizsgálat előtt?

Igen, szabad étkezned, sőt kell is, de kerülöd a nehéz ételek fogyasztását



Hozzával magaddal üdítő italt és szendvicset, hogy a vizsgálat után tudjál enni és inni.



## Milyen ruházatot kell magaddal hoznod?

- edzőcipő (talpa alaposan legyen letisztítva!!!!)
- rövidnadrág
- póló
- lányoknak **pamut** top vagy **pamut** melltartó (műszálas alapanyagú fehérneműk zavarhatják a vizsgálatot)



## Mi fog Veled történni a vizsgálat során:

1. felvesszük az adataidat (név, születési idő, sportág)



2. vérnyomásmérés, testtömeg és testmagasság mérés
3. ujjbegyből való vérvétel (nem kell félned, mert csak egy picike szúrást fogsz érezni)



4. felhelyezzük rád a szükséges eszközöket (EKG elektródákat a szív működésed ellenőrzéséhez, kapsz egy maszkot, azon keresztül fogsz levegőt venni)
5. a terhelés történhet futószalagon (ez a leggyakoribb), kerékpáron és evezős ergométeren
6. a terhelés után 4 percet csendben kell ülnöd a futószalagon, miközben a megnyugvásodat figyeljük, ismételten vért veszünk és vérnyomást mérünk

## Nagyon fontos!!



Ha légzési problémák miatt hörgőtágító spray-t kell használnod, akkor azt feltétlenül hozd magaddal, mert a vizsgálat során szükség lehet rá!