

Iskoristite jedinstvenu priliku, popust od 10 posto na sva testiranja u Kaliperu tijekom svibnja

Izbacite ? iz vašeg života, posjetite Kaliper!



Nakon što je došao na testiranje u Kaliper, Ivica Kostelić je pozvao dr. Natašu Desnicu da bude glavni liječnik Hrvatske alpske skijaške reprezentacije.

 Piše: Nataša Desnica dr. med.

Centar za sportsku dijagnostiku Kaliper poziva Vas da iskoristite jedinstvenu priliku, popust od 10 posto na sva testiranja u svibnju. Bilo da ste profesionalni sportaš ili rekreativac, pomoći ćemo Vam u programiranju plana treninga. Kontinuirano provođenje testova i prilagodba plana treninga individualnom stanju omogućava nam da izvučemo maksimalnu korist iz svakodnevnog treninga, te da uz uspješnu periodizaciju i tempiranje natjecateljske forme dostignemo vrhunac u željenom trenutku. Testiranje u Kaliperu namjenjeno je svima Vama koji mislite na svoje zdravlje, želite utvrditi ili unaprijediti nivo opće fizičke kondicije, smanjiti rizik od ozljeda, poboljšati svoje sportske performanse, smanjiti rizik od učestalih bolesti kardiovaskularnog sustava, ili, pak, reducirati prekomjernu tjelesnu težinu.

Važna napomena: Kaliper je promijenio adresu, i sada se nalazi u Filipovićevoj 11, u blizini Zajčeve bolnice. c

Galerija slika



NAŠA ULOGA U SPORTU

Pomoći ćemo Vam u programiranju plana treninga. Da bismo bili u mogućnosti napraviti kvalitetan i efikasan plan treninga neophodni su nam dobri parametri poput anaerobnog praga, primitka kisika, ukupne potrošnje energije, količine mliječne masti (laktata) u krvi tijekom napora, kao i brojni drugi.

Navedeni podaci dobivaju se spiroergometrijskim testiranjem prilikom kojeg sportaš prolazi kroz sve režime napora, a mjere se parametri poput količine utrošenog kisika i ugljičnog dioksida (izmjena plinova), količine mliječne kiseline u krvi za svaki stupanj opterećenja, EKG signala (promatranje srčane funkcije)...

Kontinuirano provođenje testova i prilagodba plana treninga individualnom stanju omogućava nam da izvučemo maksimalnu korist iz svakodnevnog treninga, te da uz uspješnu periodizaciju i tempiranje natjecateljske forme dostignemo vrhunac u željenom trenutku.

NAŠA ULOGA U REKREACIJI

Rekreativno bavljenje sportom najvažniji je zdravstveni čimbenik u životu svakog pojedinca – bez kretanja nema ni zdravlja. Među brojnim mogućnostima za rekreaciju najvažnije je odrediti način provođenja željene aktivnosti kako bismo postigli najbolji učinak i tako očuvali i unaprijedili svoje opće zdravstveno stanje i nivo fizičke kondicije.

Galerija slika



Da bismo bili u mogućnosti odrediti u kojem režimu (stupnju opterećenja) je rekreacija najefikasnija, nužno je provesti spiroergometrijsko testiranje na temelju kojeg se utvrđuje stupanj opće fizičke kondicije, rada srca (putem 12 kanalnog EKG uređaja), ventilacijske funkcije pluća, kao i zone za efikasno vježbanje (izražene u srčanoj frekvenciji) s obzirom na individualne ciljeve; poboljšanje kondicije, gubitak tjelesne težine, povećanje izdržljivosti...

Također, spiroergometrijsko testiranje važan je faktor u smanjenju rizika za svakoga tko fizičku aktivnost ne provodi redovito ili s njom tek namjerava započeti.

NAŠA ULOGA U ZDRAVLJU

U današnjem životu poznato je da najpogubniji utjecaj na naše zdravlje ima nekretanje. Prosječna razina opće fizičke kondicije sve je niža, a bolesti kardiorespiratornog sustava sve su češće. Bilo da želimo saznati u kakvom smo zaista fizičkom stanju ili pak to stanje unaprijediti nužno je da upoznamo osnovne pokazatelje koji će nam to omogućiti.

Najefikasniji način za mjerenje opće i specifične kondicije pojedinca u svakom je slučaju spiroergometrijsko testiranje.

Testove koji se provode pod opterećenjem (po individualno određenom protokolu) moguće je obaviti na pokretnoj traci, bicikl ergometru ili veslačkom ergometru.

Uz testove koji se provode pod opterećenjem, važan pokazatelj su i funkcije organizma u mirovanju – tzv. bazalni metabolizam. Mjerimo ga tijekom potpunog odmora, a na temelju dobivenih podataka utvrđujemo točan utrošak energije u mirovanju (neophodan za izradu kvalitetnog plana prehrane) i druge parametre koji nam pomažu da svoj svakodnevni život provodimo kvalitetnije i zdravije.

Galerija slika



Kome je namjenjeno testiranje u Kaliperu?

Testiranje u Kaliperu namjenjeno je svima Vama koji mislite na svoje zdravlje, želite utvrditi ili unaprijediti nivo opće fizičke kondicije, smanjiti rizik od ozljeda, poboljšati svoje sportske performanse, smanjiti rizik od učestalih bolesti kardiovaskularnog sustava, ili, pak, reducirati prekomjernu tjelesnu težinu.

U Kaliper Centru za sportsku dijagnostiku koristimo najmoderniju medicinsku opremu u potpunosti integriranu sa snažnim računalnim sustavom i sofisticiranom programskom podrškom za analizu, obradu i primjenu prikupljenih podataka.

Beskompromisna kvaliteta i preciznost mjernih instrumenata omogućava našem liječničkom timu da Vam pruži najbolje, bez obzira radi li se o profesionalnom sportu, rekreaciji, želji za reduciranjem tjelesne težine, ili vašem zdravlju općenito.

Dr. Nataša Desnica

Kaliper Centar za sportsku dijagnostiku privatni je Centar koji vodi Dr. Nataša Desnica, liječnica s dugogodišnjim iskustvom u sportu, trenutno na funkciji glavnog liječnika Hrvatske alpske skijaške reprezentacije. Dugogodišnja predanost sportu omogućava nam da razumijemo i unaprijedimo komplicirani mehanizam treninga, natjecanja i ostalih svakodnevnih aktivnosti bez obzira na dob, spol ili natjecateljsku razinu.

Želite li se predbilježiti za testiranje, nazovite dr. Natašu Desnicu:: 098 333 025

Za više informacija kliknite na www.kaliper.hr

Zatvori Prozor