



INSTRUKCE PŘED ZÁTĚŽOVÝM TESTEM

- na test se dostavte minimálně 10 - 15 minut předem
- nejpozději 30 minut před testem si můžete dát lehkou svačinu
- bezprostředně před testem nejezte
- večer před testem nepožívejte alkoholické nápoje
- před testem se protáhněte, zahřejte organismus

S SEBOU

- pokud máte výsledky z posledního zátěžového testování nebo z kardiologického vyšetření, vezměte je, prosím, s sebou
- přineste si s sebou sportovní oblečení, obuv a ručník

INSTRUKCE PO ZÁTĚŽOVÉM TESTU

- bezprostředně po testu nikam neodcházejte
- po testu na 10 minut můžete využít sál

K DISPOZICI

- šatna a sprchy
- sál na rozcvičení/protažení a eventuální odpočinek po testu

PLATBA

- platba pouze na fakturu nebo kartou
- nepřijímáme hotovost