



ул. Богдана Хмельницкого 25/2  
www.gaoysport.ru

## **ЛАБОРАТОРИЯ** **по тестированию функционального состояния спортсменов**



Тестирование проводится на современном швейцарском оборудовании **MONARK**, одобренном Минздравом РФ, имеющим необходимые сертификаты соответствия, обученным персоналом в Московском физико-техническом институте, МФТИ, Лаборатории спортивной адаптации профессора Селуянова

### **Лаборатория позволяет провести комплексное спортивное тестирование:**

- антропометрическое тестирование, определение состава тела по 40 измерениям (расчет количества подкожного, внутреннего и общего жира, массы мышц, скелета и внутренних органов);
- оценку функционального состояния спортсмена по уровню максимального потребления кислорода (Тест Астранда);
- оценку физической работоспособности (тест PWC170);
- оценку скоростно-силовых возможностей мышц ног (МAM);
- оценку скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса (МAM);
- оценку скоростно-силовой выносливости мышц ног;
- оценку скоростно-силовой выносливости мышц плечевого пояса;
- определение ЧСС АЭП уд/мин методом измерения уровня лактата в крови;
- определение ЧСС АИП уд/мин методом измерения уровня лактата в крови.

### **Полученные результаты позволяют:**

- исключить возможность перетренированности спортсмена;
- выстроить оптимальный план подготовки спортсмена, учитывая его индивидуальные особенности;
- в тренировочном процессе избежать выполнения не нужной работы, обеспечить стабильную динамику физического развития (спортивных показателей);
- сохранить и приумножить здоровье;
- проводить индивидуальные тренировки, нацеленные на восстановление функционального состояния после полученных травм.

## **Приглашаем к сотрудничеству**

физические лица, спортивные организации, заинтересованные в стабильной динамике развития спортсменов.

Получить более подробную информацию и записаться на проведение тестов можно по т: 8 913 384 07 05

**Конаев Артём Николаевич**