

057

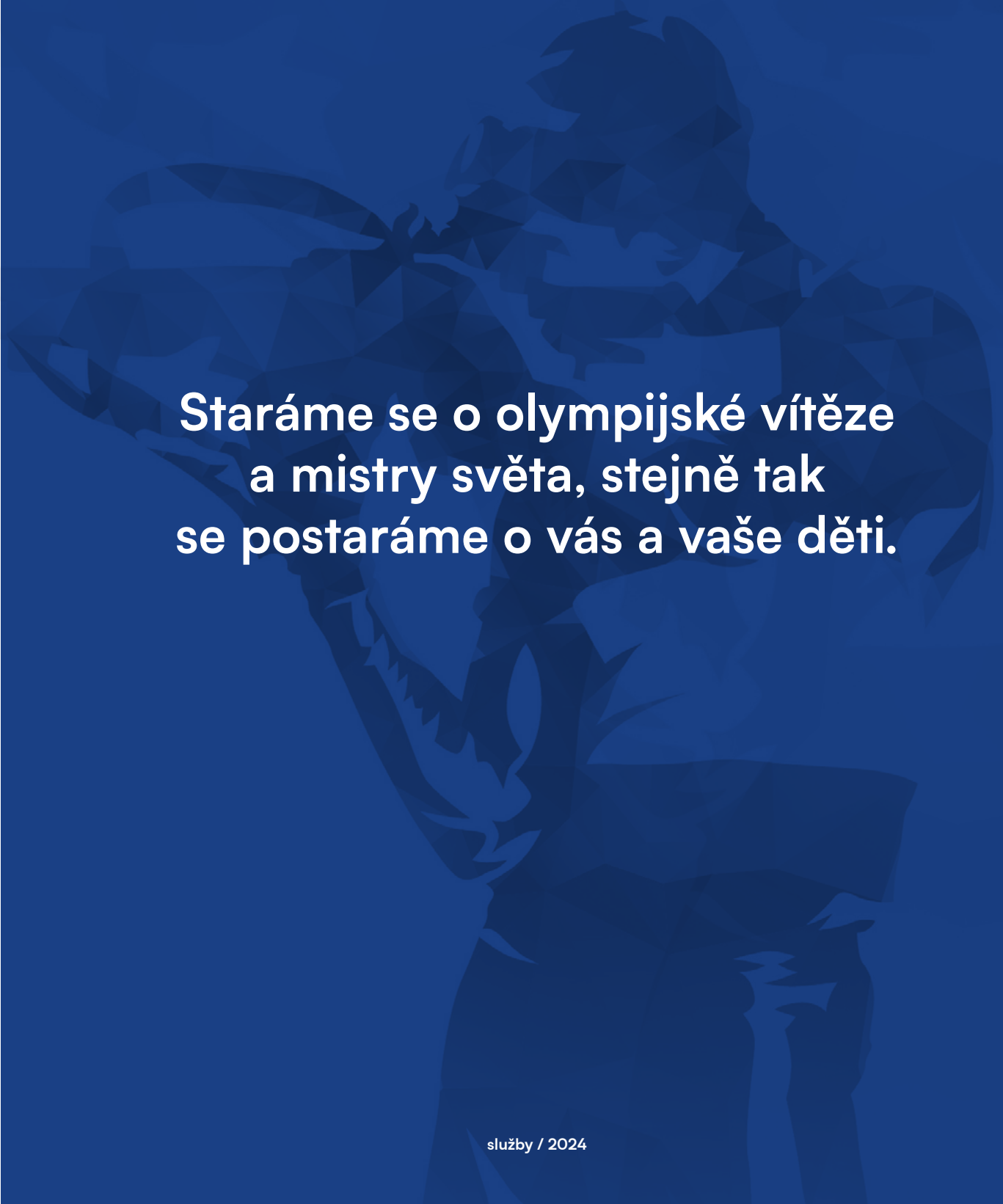


Centrum sportovní medicíny

01

Služby CSM

2024



**Staráme se o olympijské vítěze  
a mistry světa, stejně tak  
se postaráme o vás a vaše děti.**

## Kompletní seznam služeb poskytovaných CSM

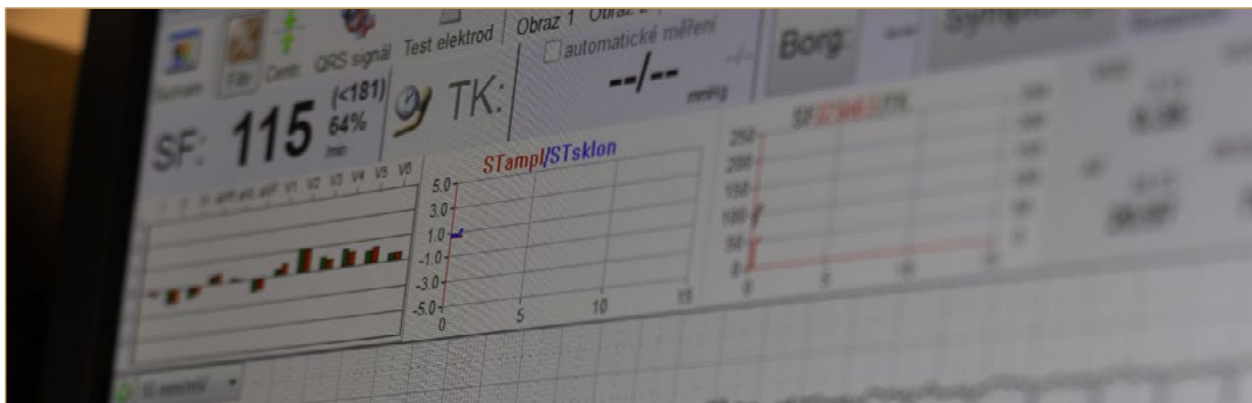
|   |   |              |
|---|---|--------------|
|    | <b>Sportovní prohlídky<br/>a lékařská vyšetření</b> | <i>04-12</i> |
|   | <b>Sportovní testy,<br/>fyziologie a trénink</b>    | <i>13-21</i> |
|  | <b>Sportovní výživa<br/>a nutriční</b>              | <i>22-26</i> |
|  | <b>Duševní zdraví</b>                               | <i>27-29</i> |

**Ceník aktualizovaný pro rok 2024**

01



# Sportovní prohlídky a lékařská vyšetření



01

## Sport 1

Ať už vaše dítě sportuje pravidelně či jen občas, fyzická aktivita výrazně zatěžuje jeho pohybový aparát.

V rámci této sportovní prohlídky se věnujeme pohybovému aparátu a detailně prověřujeme činnost

Součástí prohlídky je:

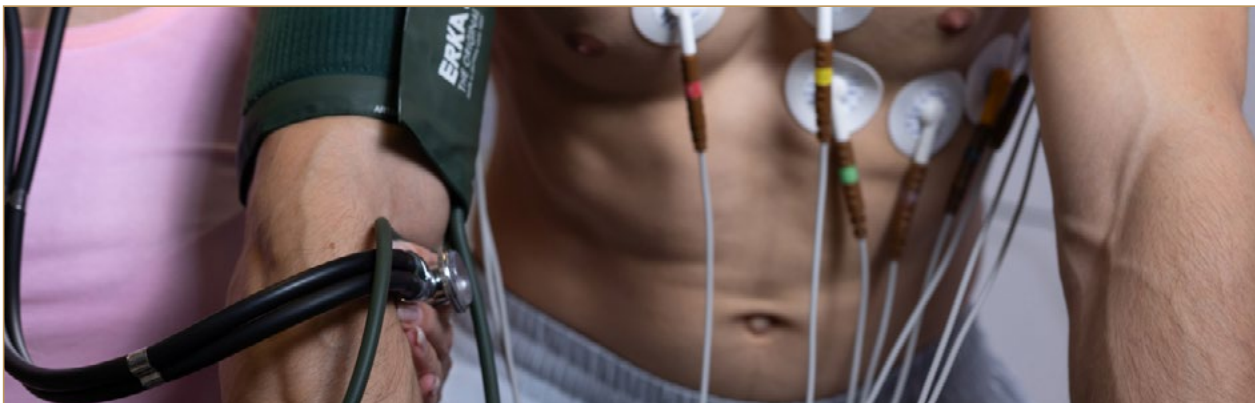
- vyšetření sportovním lékařem
- kineziologický rozbor pohybového aparátu dítěte
- 12 svodové klidové EKG + krevní tlak
- dlouhý 3 – 5 minutý záznam EKG
- podle potřeby se zaměříme na stereotyp dýchaní, kvalitu jídelníčku, spánek, psychickou pohodu či jiné faktory

Na závěr dáváme rodičům konkrétní doporučení, jak případné zdravotní komplikace účinně odstranit.

Prohlídka je vhodná pro děti do 12 let věku, či děti mimo sportovní centra mládeže.

Délka: cca 0,5 hod.

Cena: 1 500,- Kč



02

## Sport 2

Aby tělo sportovce zvládlo pravidelnou tréninkovou zátěž bez zdravotních komplikací, musí na ni být připraveno. Díky této prohlídce se společně ujistíme, že oběhový systém funguje správně i při maximální intenzitě.

Součástí prohlídky je:

- vyšetření sportovním lékařem
- kineziologický rozbor pohybového aparátu
- 12 svodové klidové EKG
- klidové spirometrické vyšetření
- zátěžové vyšetření na bicyklovém ergometru s monitorací EKG a krevního tlaku
- zaměříme se na kontrolu správného dýchání a využití kyslíku

Na závěr vám dáme konkrétní doporučení, jak případné zdravotní komplikace účinně odstranit.

Prohlídka je vhodná pro děti od 12 let a dospělé.

Délka: cca 1 hod.

Cena: 2 800,- Kč



03

## Sport 3

Jestliže chcete znát svou výkonnost, mít orientační tréninkové zóny a být si jisti, že vám sport neublíží. Jedná se o vyšetření, které nám umožňuje sledovat kardiovaskulární a ventilační parametry včetně maximální spotřeby kyslíku (VO2Max), či maximální tepové frekvence.

Součástí prohlídky je:

- vyšetření sportovním lékařem
- kineziologický rozbor pohybového aparátu
- klidové 12 svodové EKG
- klidové spirometrické vyšetření
- zátěžové spiroergometrické vyšetření s monitorací EKG a krevního tlaku
- monitorace metabolických funkcí a ventilačních parametrů včetně parametru VO2max

Na závěr vám dáme základní orientační intenzity pro trénink a konkrétní doporučení, jak případné zdravotní komplikace účinně odstranit.

Prohlídka je vhodná od 15 let věku.

Délka: cca 1,5 hod.

Cena: 4 500,- Kč



04

## Stres

Komplexní vyšetření určené jedincům fungujícím v prostředí s nadměrnou psychickou zátěží. Vychází z programu Sport 3, analyzuje současný stav a přináší návrhy k optimalizaci životního stylu.

Součástí prohlídky je:

- vyšetření lékařem
- krevní testy
- podrobná zdravotní a nutriční anamnéza
- měření tělesného složení bioimpedancí
- klidové 12 svodové EKG
- klidové spirometrické vyšetření
- zátěžové spiroergometrické vyšetření s monitorací EKG a krevního tlaku

Na závěr vyhodnotíme váš index kardiovaskulárního rizika a navrhne program na zlepšení fyzické i psychické pohody

Délka: cca 3 hod.

Cena: 10 000,- Kč





05

## Lékařská sportovní prohlídka pro studium na VŠ

Lékařské sportovní vyšetření jako nutná podmínka pro studium na vysoké škole se sportovním zaměřením.

Součástí prohlídky je:

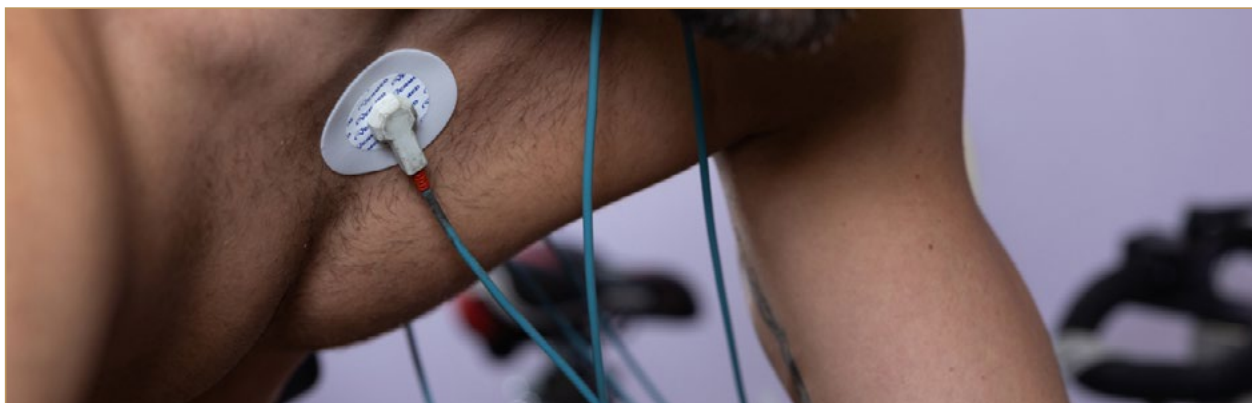
- vyšetření sportovním lékařem
- 12 svodové klidové EKG
- zátěžové vyšetření na bicyklovém ergometru s monitorací EKG a krevního tlaku

Na závěr dáváme rodičům konkrétní doporučení, jak případné zdravotní komplikace účinně odstranit.

Prohlídka je vhodná pro děti do 12 let věku, či děti mimo sportovní centra mládeže.

Délka: cca 0,5 hod.

Cena: 2 000,- Kč



06

## Motorsport

Pro všechny motoristické sporty máme vyšetření, které splňuje požadavky AČR k potvrzení sportovní a závodní licence.

Součástí prohlídky je:

- vyšetření sportovním lékařem
- kineziologický rozbor pohybového aparátu
- neurologické a oční vyšetření
- 12 svodové klidové EKG
- klidové spirometrické vyšetření
- zátěžové vyšetření na bicyklovém ergometru s monitorací EKG a krevního tlaku
- orientační vyšetření moče

Na závěr vám dáme konkrétní doporučení, jak případné zdravotní komplikace účinně odstranit.

Vhodné pro závodníky motoristických sportů.

Délka: cca 1 hod.

Cena: 4 000,- Kč



07

## Diving reflex

Vyšetření pro vodní sporty s cílem odhalit patologickou reakci srdce a oběhového systému při pobytu v chladné vodě. Tedy kritický pokles tepové frekvence a srdečního výdeje, které mohou vést až k bezvědomí. Na Diving reflex vyšetření navazuje vyšetření Sport 2 nebo Sport 3.

Vhodné pro rekreační potápěče s přístrojovým vybavením, freedivery, synchronizované plavání, otužilecké plavce.

Cena: 1 500,- Kč



08

## Kardiologie s echokardiografií

Echokardiografie jako základní vyšetření pro kardiologické diagnózy u sportů s velkým a dlouhodobým přetížením či u kategorií masters, je vhodné jako prevence.

Cena: 3 000,- Kč



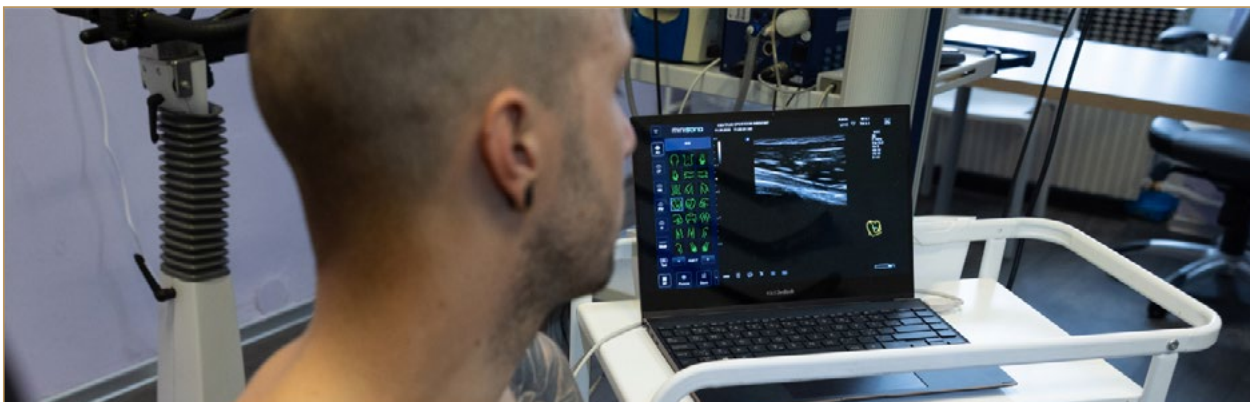
09

## Individuální konzultace

Poradíme v oblasti zdravotního stavu, problémů s pohybovým aparátem a poskytneme návrhy léčby.

Délka: cca 1 hod.

Cena: 3 000,- Kč



10

## Akutní vyšetření

Vyšetření sportovních úrazů a bolestivých stavů. Doporučení dalšího postupu tak, aby návrat ke sportu proběhl co nejlépe. Obrátit se na nás můžete s poraněním svalu (zhmozdění, natažení, podezření na natržení), bolesti ramene, lokte, kyčle, kolene, achillovy šlachy, výron kotníku a podobně.

Délka: cca 0,5 hod.

Cena: 1 500,- Kč

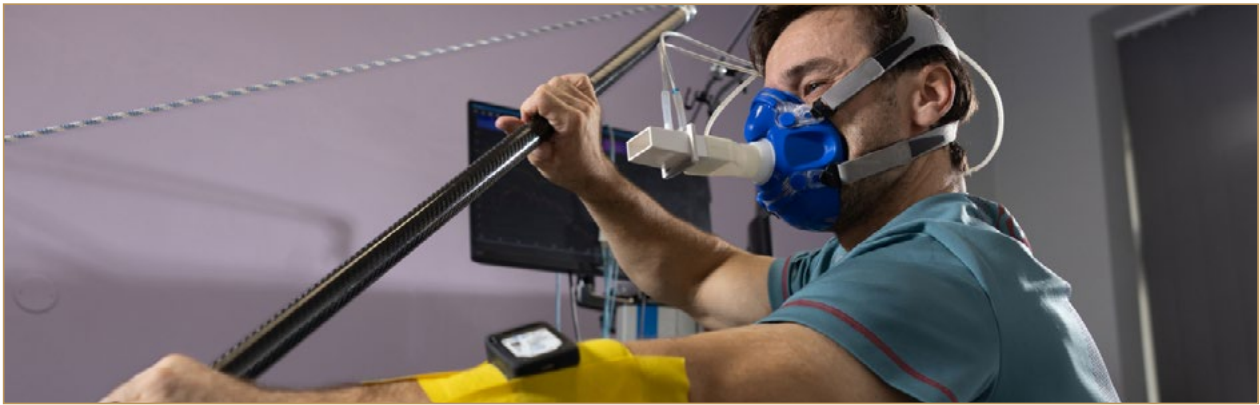
Délka: cca 1 hod.

Cena: 3 000,- Kč

02



# Sportovní testy, fyziologie a trénink



01

## Fyziologie 1

Základní dvouhodinové vyšetření orientované na výkonnostní sport a hobby sportovce slouží k nastavení tréninkových zón a intenzit, může určit další směřování sportovní přípravy i optimální nutriční. Jedná se o nelékařské vyšetření.

Příklady možných typů testů:

**Zátěžový test pro nastavení tréninkových zón**

Určíme vaše skutečné tréninkové zóny a roztřídíme vám je dle vašich zvyklostí Borgovy škály RPE, wattových zón, tepové frekvence či jejich kombinaci.

**Zátěžový test maximální spotřeby kyslíku — VO<sub>2</sub>max**

Asi neznámější a nejoblíbenější vyšetření mezi sportovci. Díky němu zjistíte, jaké maximální množství kyslíků při zátěži spotřebává váš organismus.

**Zátěžový Fat Max test — vyšetření úrovně práce s tuky a laktátem**

Schopnost práce s tuky je důležitou součástí výkonu a tento test přináší odpovědi

Součástí testu je:

- podrobná sportovní, tréninková a nutriční anamnéza
- zhodnocení dechových stereotypů
- klidové spirometrické vyšetření
- výkonnostně zaměřený individuální zátěžový spiroergometrický test (trenažéry: cyklistický, veslařský, pádlovací, airbike, běžecký)
- monitorace metabolických funkcí a ventilačních parametrů

Na závěr vám dáme konkrétní doporučení, jak si upravit tréninkovou zátěž včetně individuálních tréninkových zón.

Vhodné pro výkonnostní i amatérské sportovce.

Pokud je vám více než 35 let, je nutné provést ještě před programem vyšetření tělovýchovným lékařem

Délka: cca 2 hod.

Cena: 6 000,- Kč



02

## Fyziologie 2

Čtyřhodinové vyšetření zkoumá čtyři základní fyziologické limitace výkonu: : dechové = mechanika dýchání, únava dechového svalstva; oběhové = snížení tepového objemu ve vysokých intenzitách; metabolické = neefektivní využívání energetických zdrojů při výkonu (tuky, sacharidy, laktát); svalové = nedostatečný periferní oběh krve svalem. Ideální je přítomnost trenéra u vyšetření, po němž vznikne i rámcový tréninkový plán. Jedná se o nelékařské vyšetření.

Součástí prohlídky je:

- podrobná sportovní, tréninková a nutriční anamnéza
- zhodnocení dechových stereotypů
- klidové spirometrické vyšetření
- výkonnostně zaměřený individuální zátěžový spiroergometrický test (trenažéry: cyklistický, veslařský, pádlovací, airbike, běžecký)
- monitorace metabolických funkcí a ventilačních parametrů
- měření srdečního výdeje v zátěži

Na závěr vám dáme konkrétní doporučení, jak si upravit tréninkovou zátěž včetně individuálních tréninkových zón.

Vhodné pro výkonnostní i amatérské sportovce

Délka: cca 4 hod.

Cena: 12 000,- Kč



03

## THB Mass

Unikátní vyšetření pro vytrvalostní sportovce, které v České republice nikdo další nenabízí. Metoda vyvinutá ve spolupráci s odborníky z univerzity v Bayreuthu přesně změří celkové množství hemoglobinu v krvi a tedy schopnost krve transportovat kyslík a posoudí tak účinnost vysokohorské přípravy.

Vhodné pro vytrvalostní sportovce

Cena: 5 000,- Kč



04

## FRT – Funkční respirační trénink

Celosvětově jedinečný individualizovaný tréninkový systém, vyvinutý a patentovaný ve spolupráci s curyšskou univerzitou ETH a Mgr. Květou Benediktovou. Slouží k naučení správného dechového vzoru a koordinaci dechového svalstva v zátěži tak, aby ventilace byla efektivnější.

Vhodné pro výkonnostní i amatérské sportovce

Délka: cca 1 hod.

Cena: 2 500,- Kč





05

## FMT – Funkční monitorovaný trénink

Řízená tréninková jednotka za použití senzorů jako Moxy monitor, VO2master nebo LactatePro sportovci slouží k nabití správné intenzity tréninku a jeho správnému provedení pro následnou, už samostatnou přípravu. Doporučujeme trénink absolvovat 1–2x během 14 dní.

Vhodné pro sportovce všech kategorií, kteří potřebují lépe nastavit některé složité tréninky, případně jsou ve speciálních programech.

Délka: cca 1 hod.

Cena: 2 000,- Kč



06

## Power – silové a rychlostní schopnosti

Úvodní vyšetření schopnosti produkce energie během silového výkonu s využitím lineárního polohového snímače GymAware a tahového dynamometru, na jehož základě se nastavuje individualizovaný tréninkový plán v posilovně.

Součástí prohlídky je:

- silově–rychlostní profil – poměr mezi silou a rychlostí u silových a silově–dynamických cvičení
- průměrná a maximální dosažená hodnota rychlosti, síly a dynamické síly při různých zátěžích
- predikce maximální zvládnutelné váhy na jedno opakování u silových cviků bez nutnosti vystavení sportovce reálné maximální zátěži
- zátěž s maximální projekcí dynamické síly, výška a video analýza výskoku

Délka: cca 1,5 hod.

Cena: 3 000,- Kč



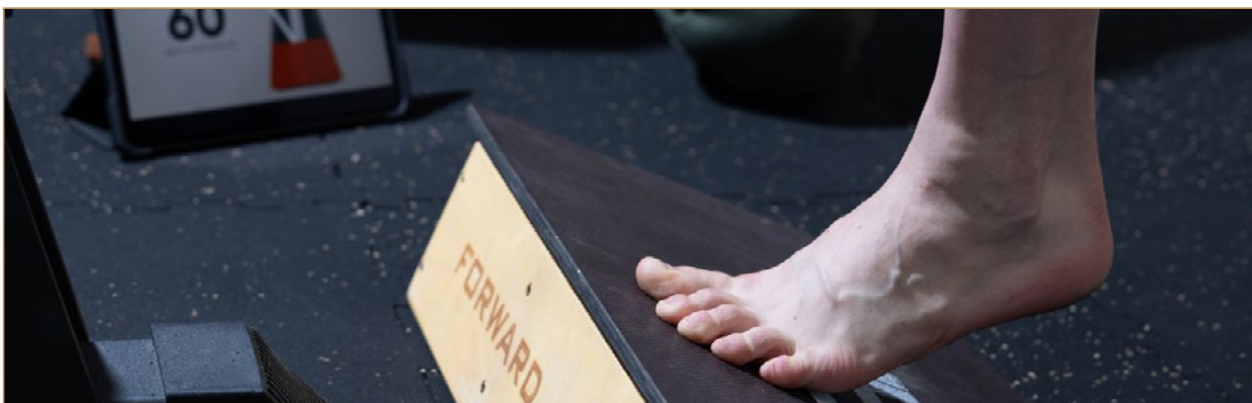
07

## Silový trénink

Cílem silového tréninku by měl být jeho efektivní přenos do konkrétní sportovní disciplíny a režimu sportovce. Měl by vést jak k zlepšení výkonnosti, tak snížení rizika zranění. U nás využíváme tréninkové metody, které dodržují základní pilíře biomechaniky a fyziologie, a jsou podloženy vědeckým výzkumem. Při sestavování tréninku dbáme na individualizaci a dosažení co největšího silového potenciálu sportovce dle jeho konkrétních zdravotních a výkonnostních potřeb.

Délka: cca 1 hod.

Cena: 1 000,- Kč



08

## Funkční test a trénink svalů chodidla

Program pro atlety potažmo běžce nebo triatlety s cílem posílit plosku nohy, která je nosnou strukturou těla a zásadním článkem v pohybové řetězci. Trénink chodidla posílí správné držení těla a sníží riziko svalových zranění.

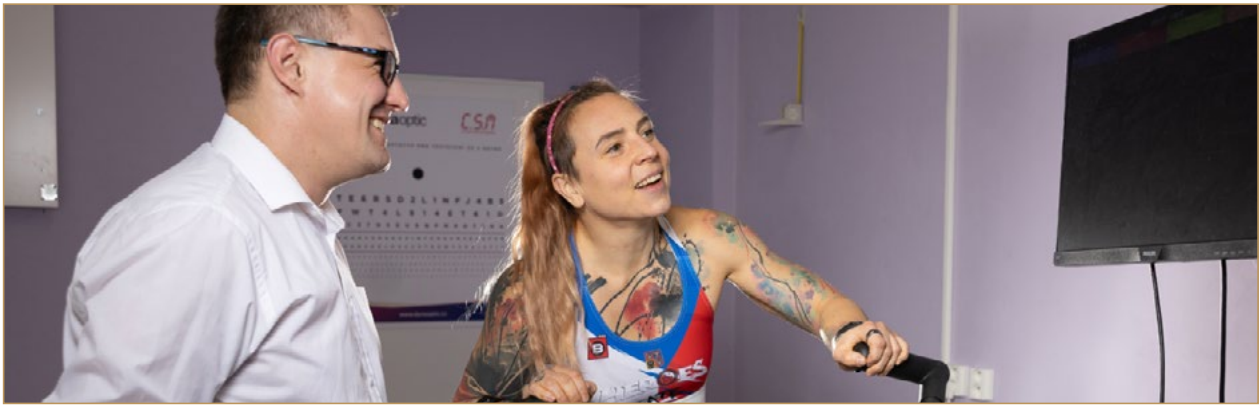
Součástí prohlídky je:

- zhodnocení strukturální svalové rovnováhy chodidla
- zhodnocení silových schopností chodidla
- koordinace pohybu
- základní silový program na chodidlo

Po testu následuje individuální trénink dle výsledků vyšetření.

Délka: cca 1 hod.

Cena: 2 000,- Kč



09

## Individuální tréninková konzultace

Poradíme jak vést tréninkový proces.

Délka: cca 1 hod.

Cena: 2 500,- Kč

03



# Sportovní výživa a nutriční



04

## Nutrice pro zdraví

MUDr. Marie Skalská se dlouhodobě věnuje problematice zdravého životního stylu, udržení a redukce váhy, nastavení aktivního životního stylu a prevence výskytu civilizačních chorob.

Součástí prohlídky je:

- vstupní vyšetření s analýzou stravovacích a pohybových návyků a vyhodnocení kardiovaskulárních rizik
- bioimpedanční měření tělesného složení — objem svalové hmoty, stav hydratace a % tuku s jeho distribucí po těle
- vyhodnocení příjmu energie a živin u vašeho dosavadního jídelníčku
- navržení změn stravovacích, režimových a pohybových návyků
- nastavení dlouhodobých cílů a plán k jejich dosažení

Po testu následuje individuální trénink dle výsledků vyšetření.

|  |                  |
|--|------------------|
| Vstupní nutriční vyšetření: 1,5 hod.   | Cena: 4 500,- Kč |
| Navazující nutriční vyšetření: 1 hod.  | Cena: 3 000,- Kč |
| Kontrolní nutriční vyšetření: 0,5 hod. | Cena: 1 500,- Kč |



01

## Nutriční pro sportovní výkon

Naše nutriční terapeutka s vámi probere, jak se správně stravovat před, během i po sportovním výkonu či v různých fázích přípravy. Doporučí vám konkrétní úpravy vašeho stávajícího jídelníčku a výživových návyků včetně doplňků stravy. Veškeré změny přizpůsobí vašim cílům — ať už se potřebujete připravit na vrchol sezóny či například přibrat/zhubnout pro zařazení do vyšší či nižší váhové

V rámci konzultace absolvujete nejpřesnější biimpedanční vyšetření (Biacorpus), kde výstupem je detailní složení těla.

Součástí prohlídky je:

- vstupní nutriční vyšetření s analýzou stravovacích návyků
- bioimpedanční měření tělesného složení — objem svalové hmoty, stav hydratace a % tuku s jeho distribucí po těle
- vyhodnocení příjmu energie a živin u vašeho dosavadního jídelníčku
- navržení případných změn stravovacích návyků
- nastavení dlouhodobých cílů a plán k jejich dosažení

Vhodné pro všechny sportovce všech věkových kategorií

Jídelníček:

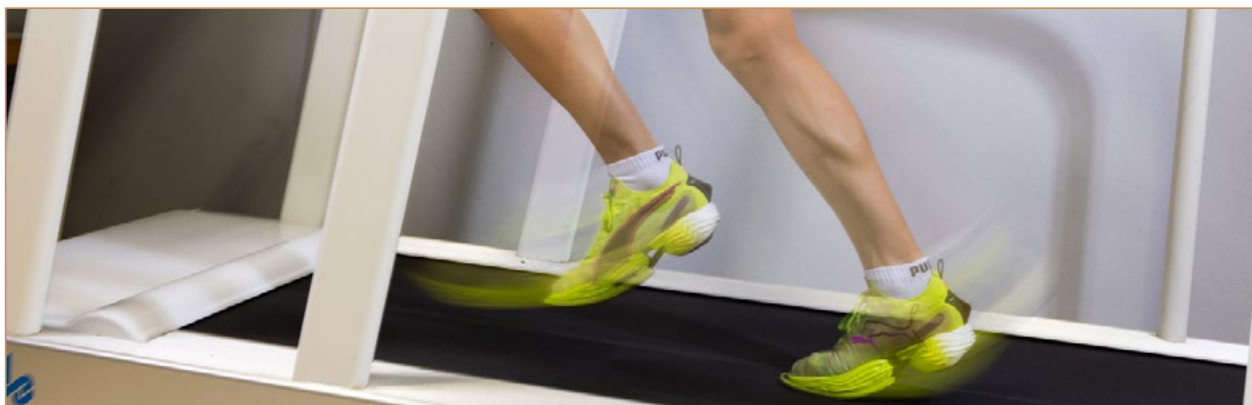
V návaznosti na vstupní konzultaci možnost vytvoření jídelníčku.

Cena: individuální, dle rozsahu.

Délka: cca 1,5 hod.

Cena: 2 500,- Kč





03

## Nutri race

Vytvoření nutričního plánu pro konkrétní (před)závodní program včetně stravy před a během závodu, tak aby se sportovec nedostal do stavu vyčerpání zásob. Součástí je rozbor energické náročnosti výkonu, zažitých zvyků i stravovací strategie sportovce a do nich vložíme individualizovaný nutriční program.

Vhodné pro vytrvalostní sportovce

Cena: 4 000,- Kč



05

## Klidová kalorimetrie

Jako doplněk k nutričním programům slouží měření bazálního metabolismu, na jehož základě se výrazně přesněji hodnotí energetický výdej během běžného dne nebo sportovního výkonu.

Vyšetření je vhodné po konzultaci a doporučení lékařem nebo nutričním terapeutem

Délka: cca 1 hod.

Cena: 3 000,- Kč

04

Duševní zdraví



01

## Psychiatrické vyšetření a péče

V rámci naší komplexní péče vám můžeme nabídnout posouzení vašeho duševního zdraví. Ať už se to týká sportovního výkonu nebo vašeho osobního života.



02

## Coaching

Program orientovaný na sportovce s cílem posílit motivaci ke změně, k vyššímu výkonu v životě i sportu

Délka: cca 1 hod.

Cena: 3 000,- Kč



03

## Program pro poruchy příjmu potravy u sportovců

Po vzoru severských států v přístupu k této problematice jsme jako první v České republice vytvořili program péče o vrcholové sportovce s poruchou příjmu potravy, která je nejsmrtelnější psychiatrické onemocnění, mortalita je více než 20%. Prevalence onemocnění u sportovců je až 35%

Multidisciplinární tým odborníků (tělovýchovný lékař, psychiatr, nutriční terapeutka, psychoterapeutka a trenér) pomáhá sportovci na cestě zpět do tréninkového procesu

Cena je individuální dle rozsahu péče



04

## Sportovní psychologie a psychoterapie

Jako součást navazující péče o psychiku doporučíme poradenské služby externího sportovního psychologa či psychoterapeuta.



0.9.17.



Centrum Sportovní Medicíny

01

Služby CSM

2024

