



Q-LAC. SPORT SCIENCE.

**Przestań przypuszczać,
zacznij mierzyć!**



Q-LAC. SPORT SCIENCE.

Wykorzystywane metody pomiaru treningu



— Ograniczenia analizy tętna



— Ograniczenia analizy tętna



Temperatura

— Ograniczenia analizy tętna



Temperatura



Stres

Ograniczenia analizy tętna



Temperatura



Stres



Nawodnienie

Ograniczenia analizy tętna



Temperatura



Stres



Nawodnienie



Jakość snu

Ograniczenia analizy tętna



Temperatura



Stres



Nawodnienie



Jakość snu



Dieta

Ograniczenia analizy tętna



Temperatura



Stres



Nawodnienie



Jakość snu



Dieta



Kawa

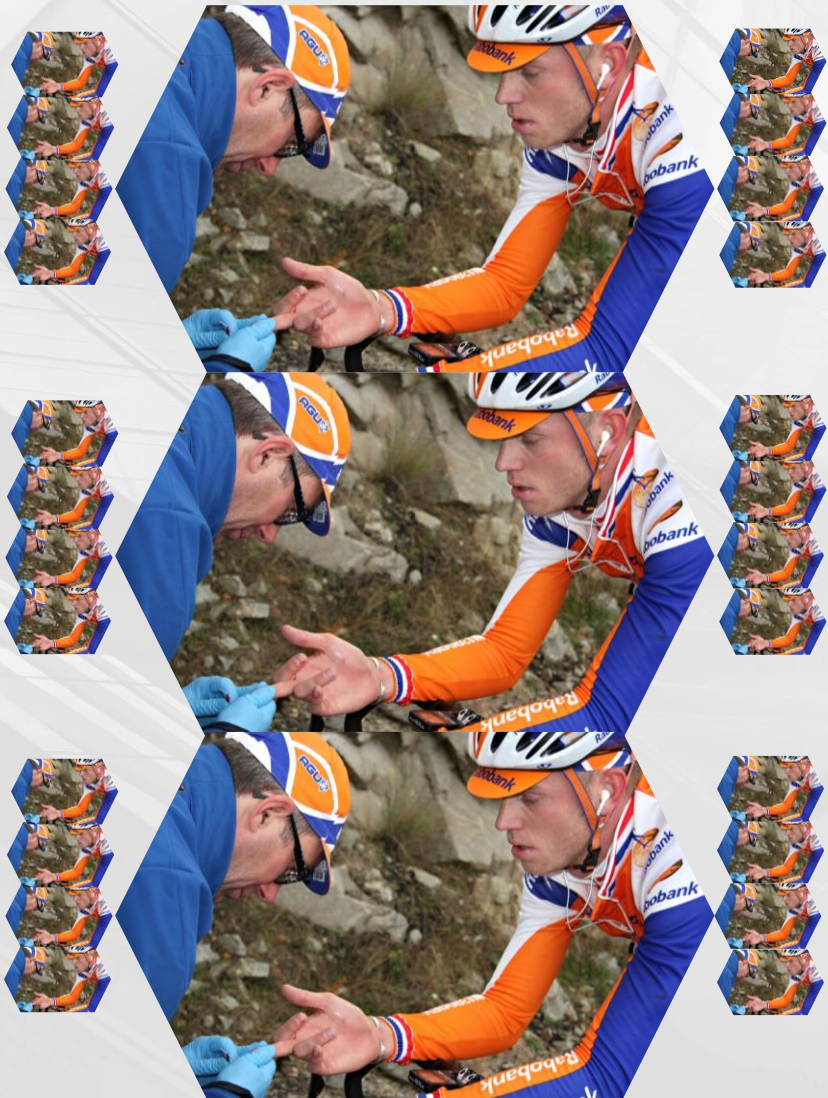
— Ograniczenia pomiaru mocy



— Ograniczenia analizy mleczanu



— Ograniczenia analizy mleczanu



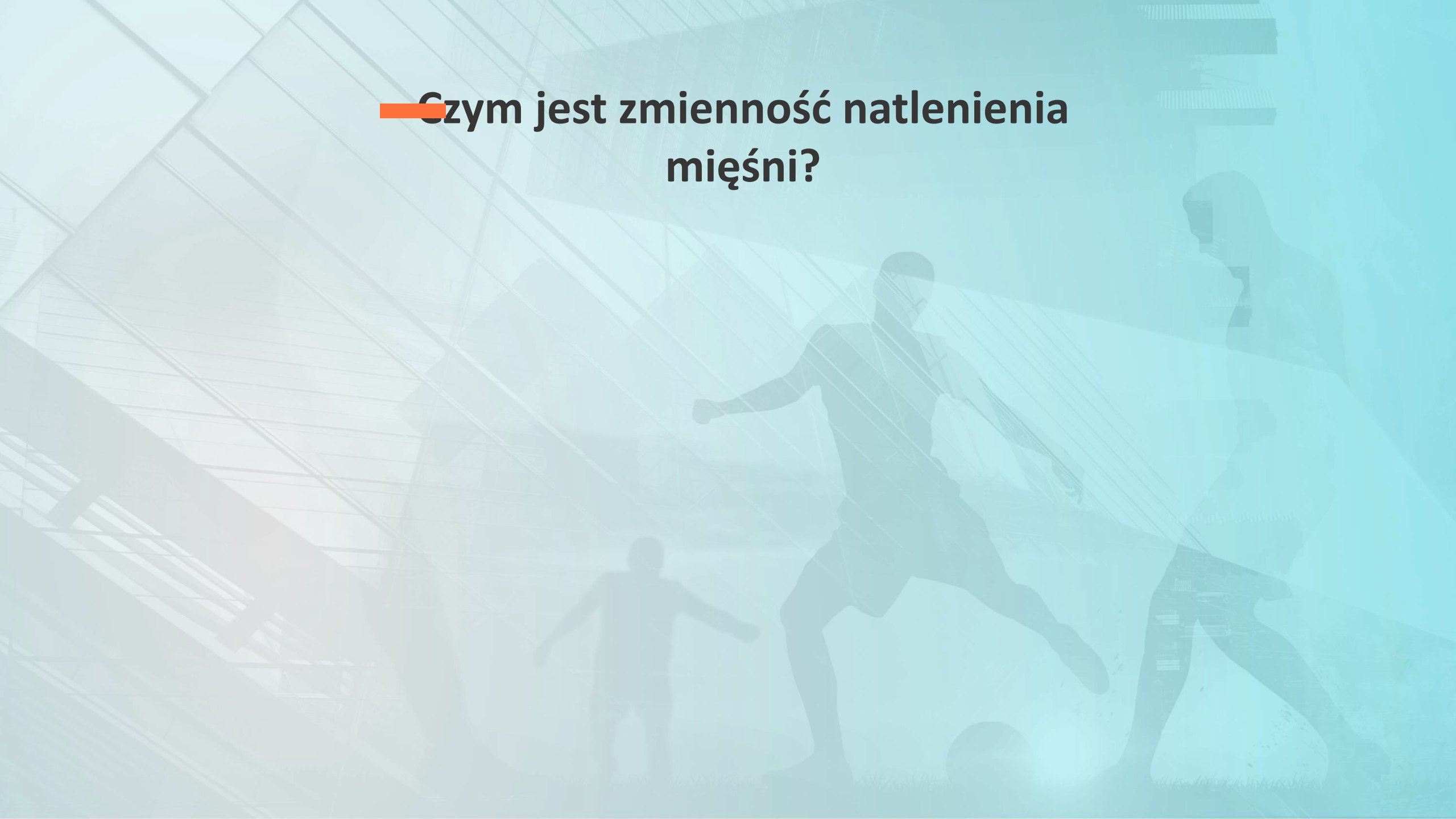


Q-LAC. SPORT SCIENCE.

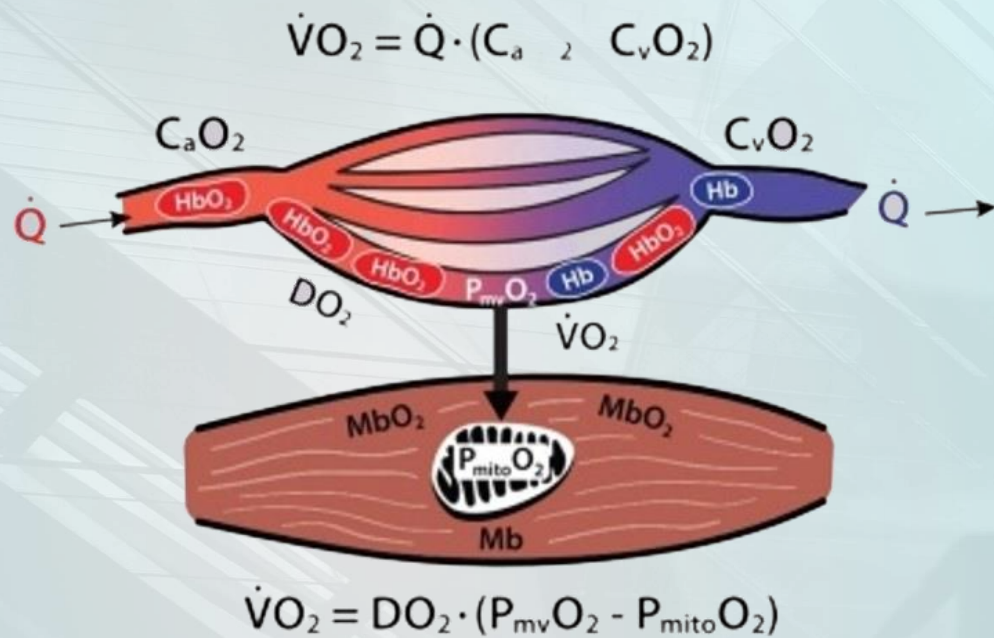
Natlenienie mięśni nowy standard



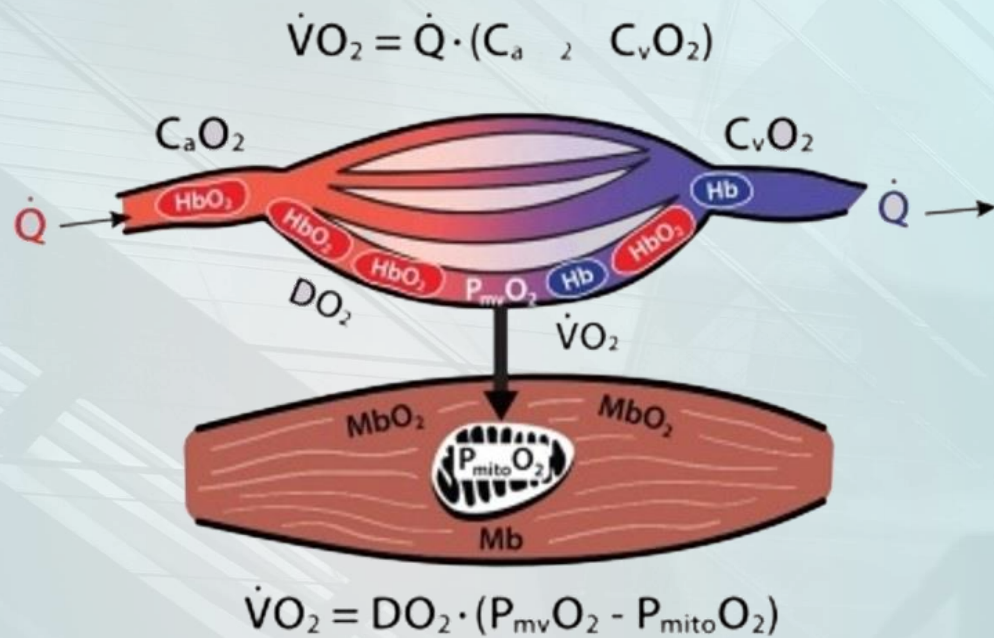
Czym jest zmienność natlenienia mięśni?



— Czym jest zmienność natlenienia mięśni?



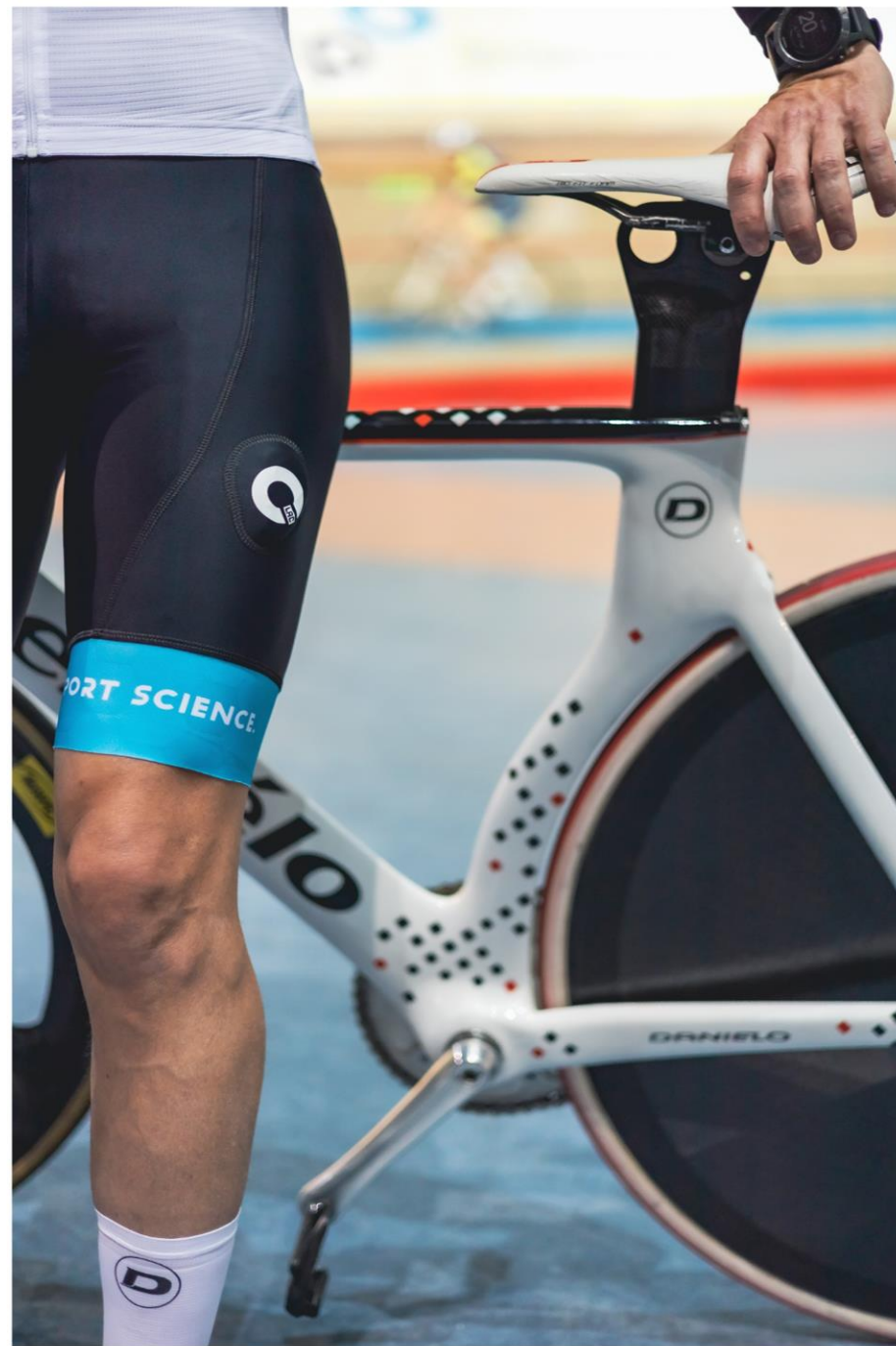
— Czym jest zmienność natlenienia mięśni?



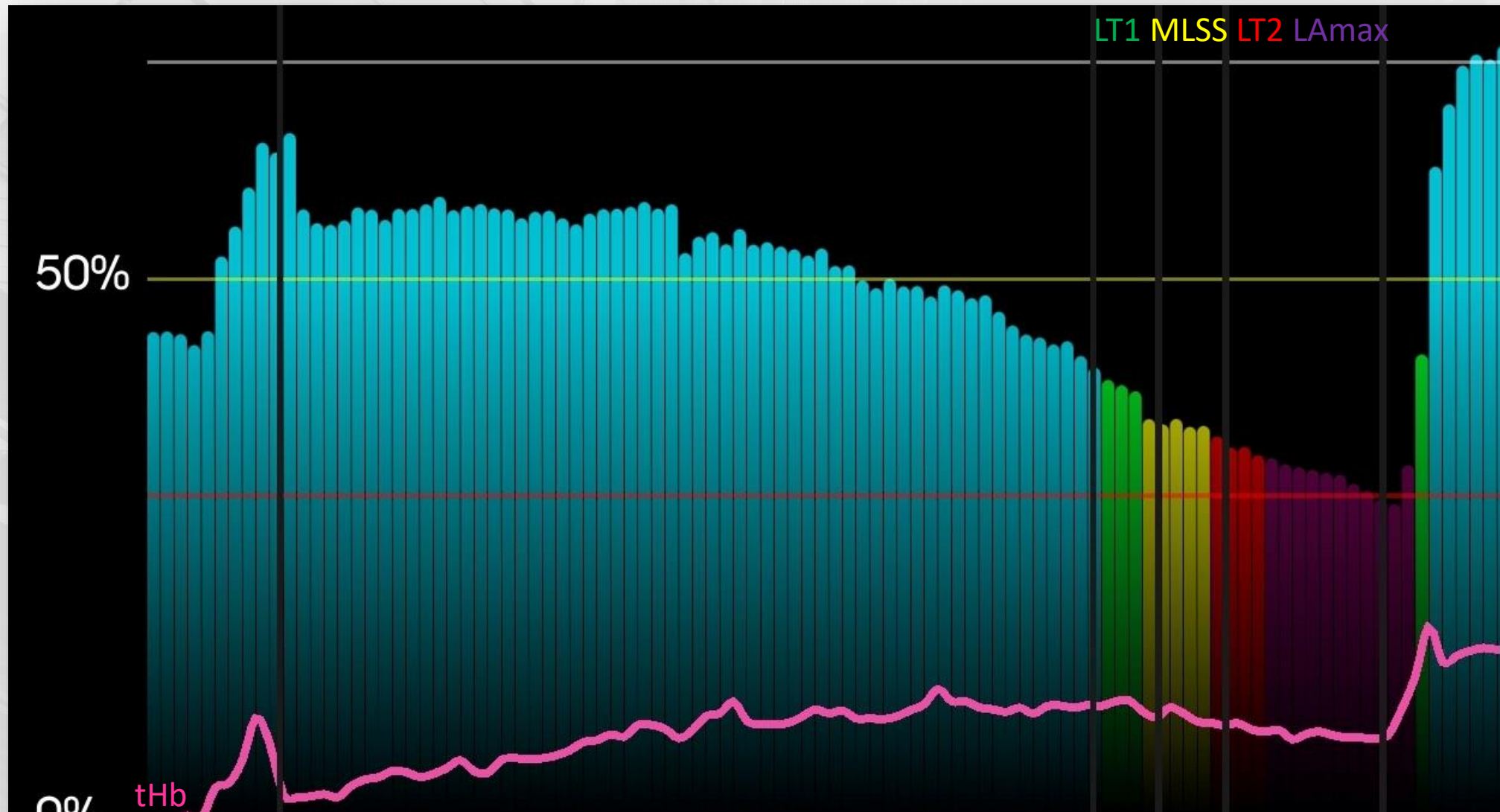


Q-LAC. SPORT SCIENCE.

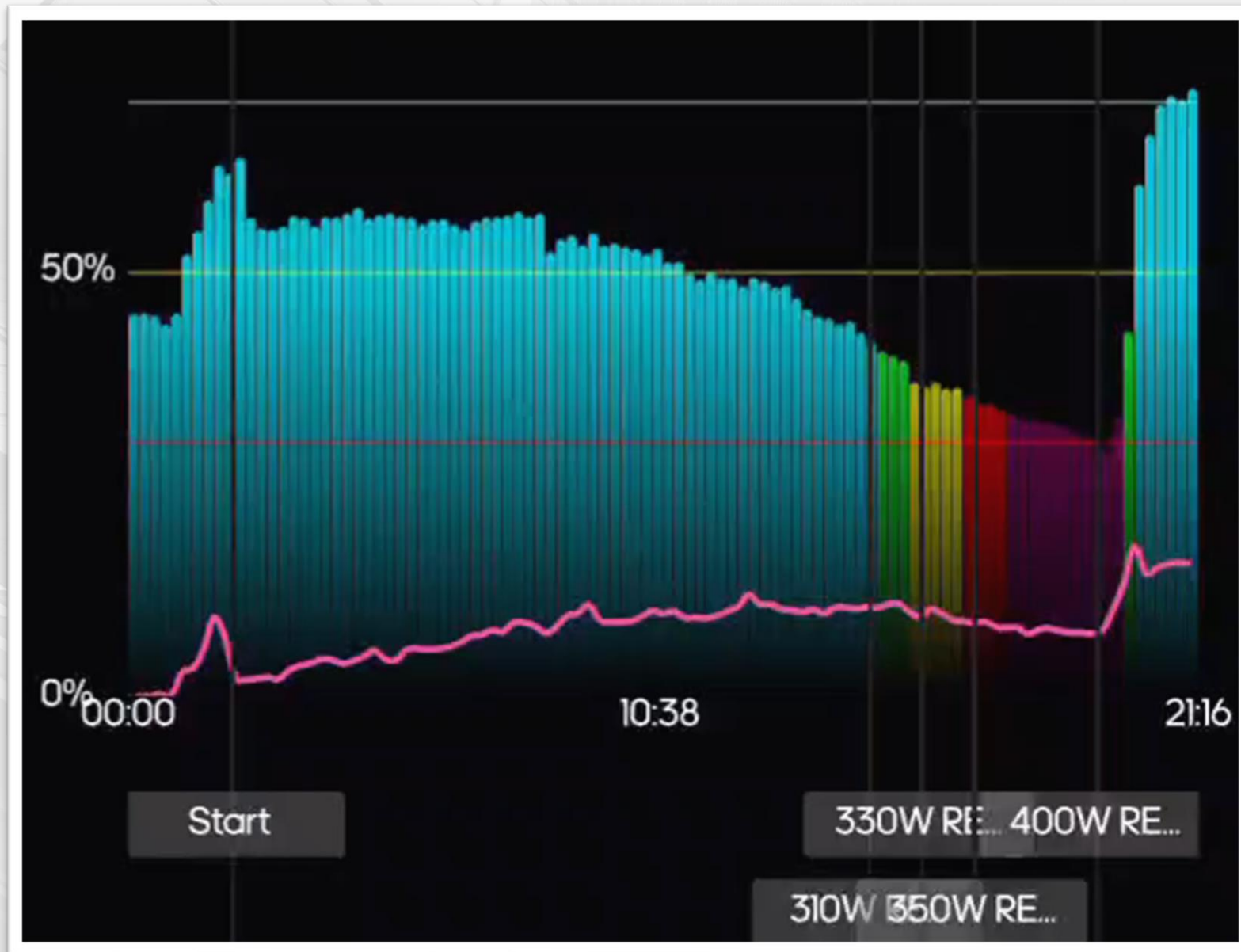
Poprawna interpretacja



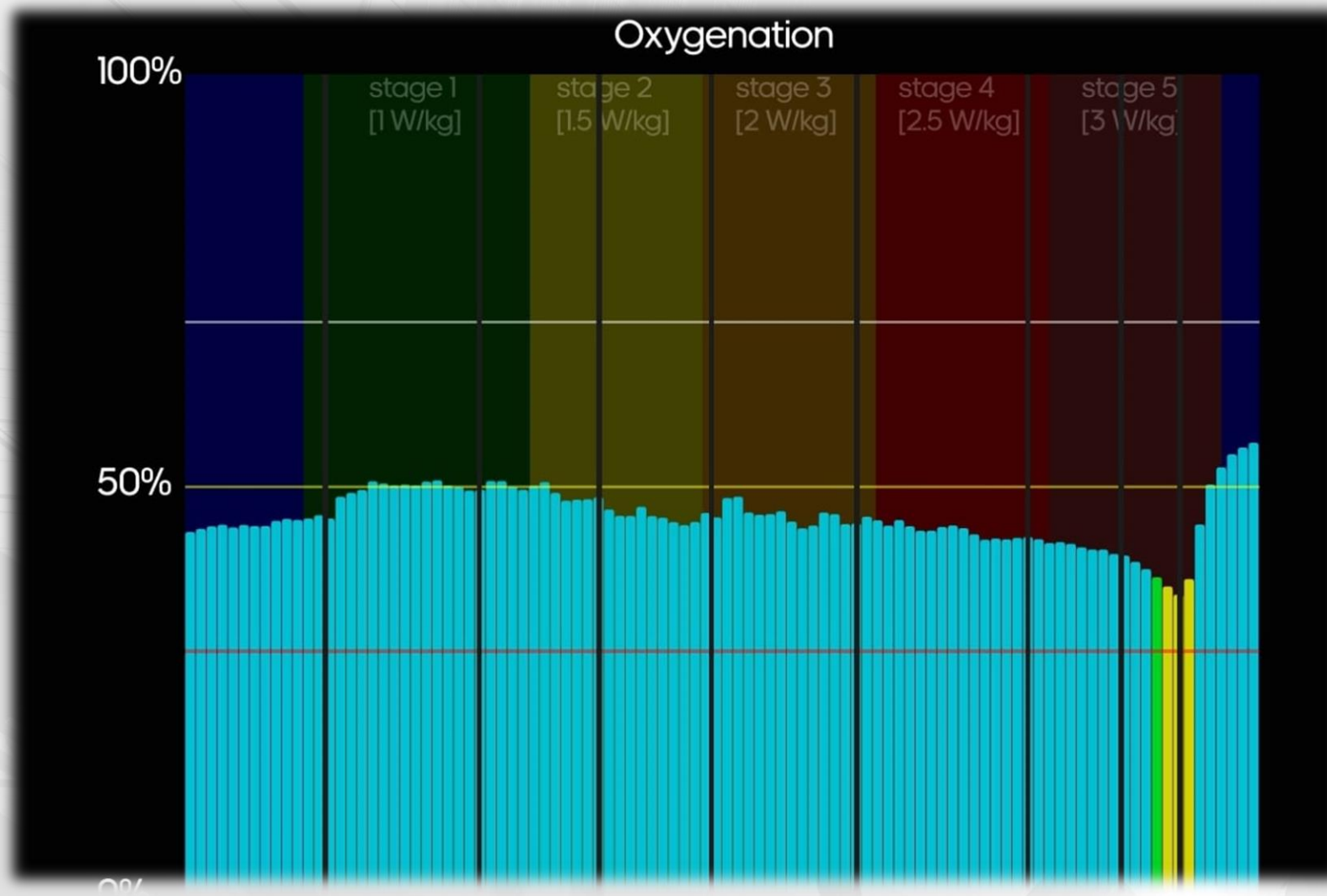
Test progresywny



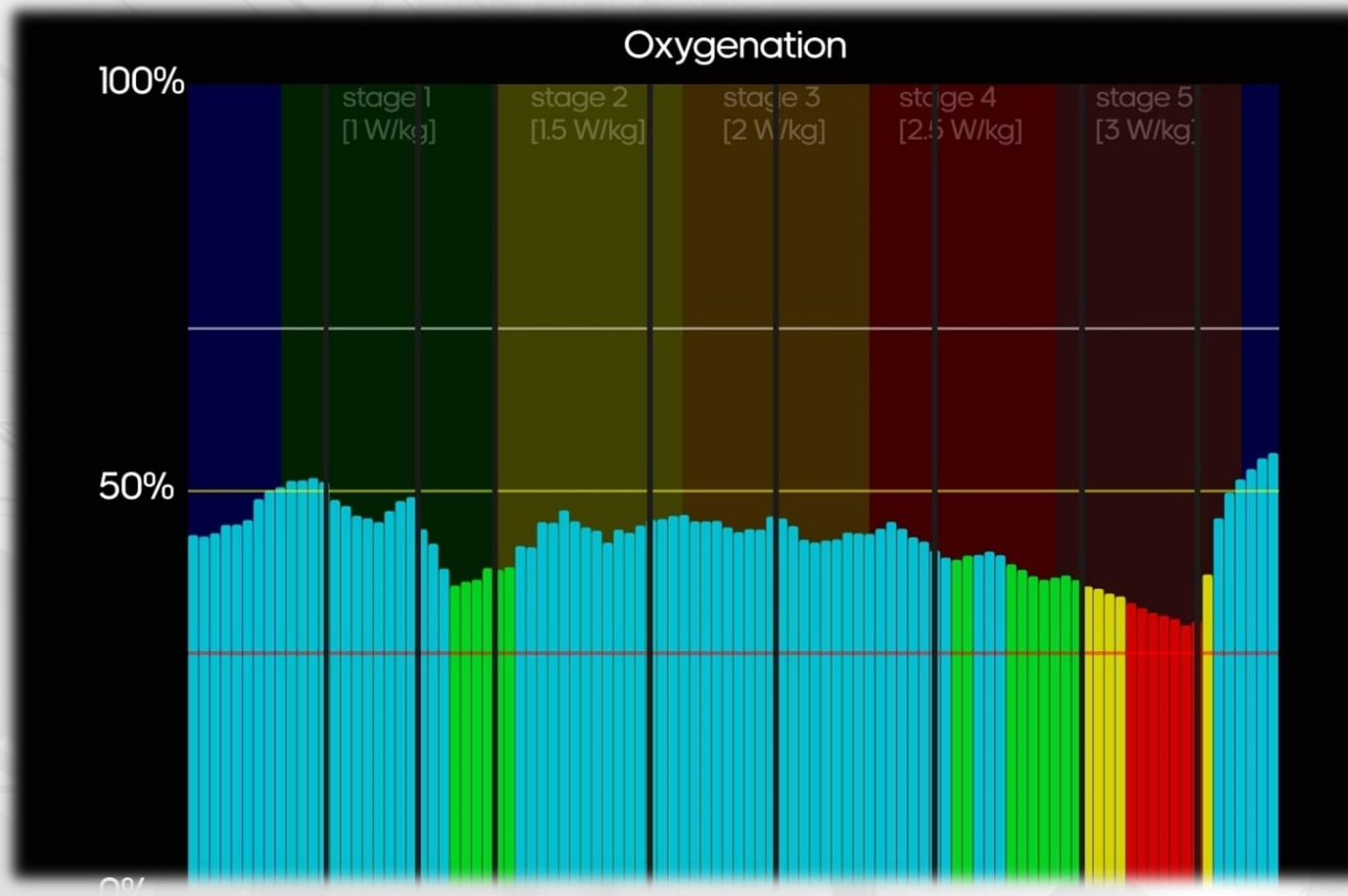
Test progresywny



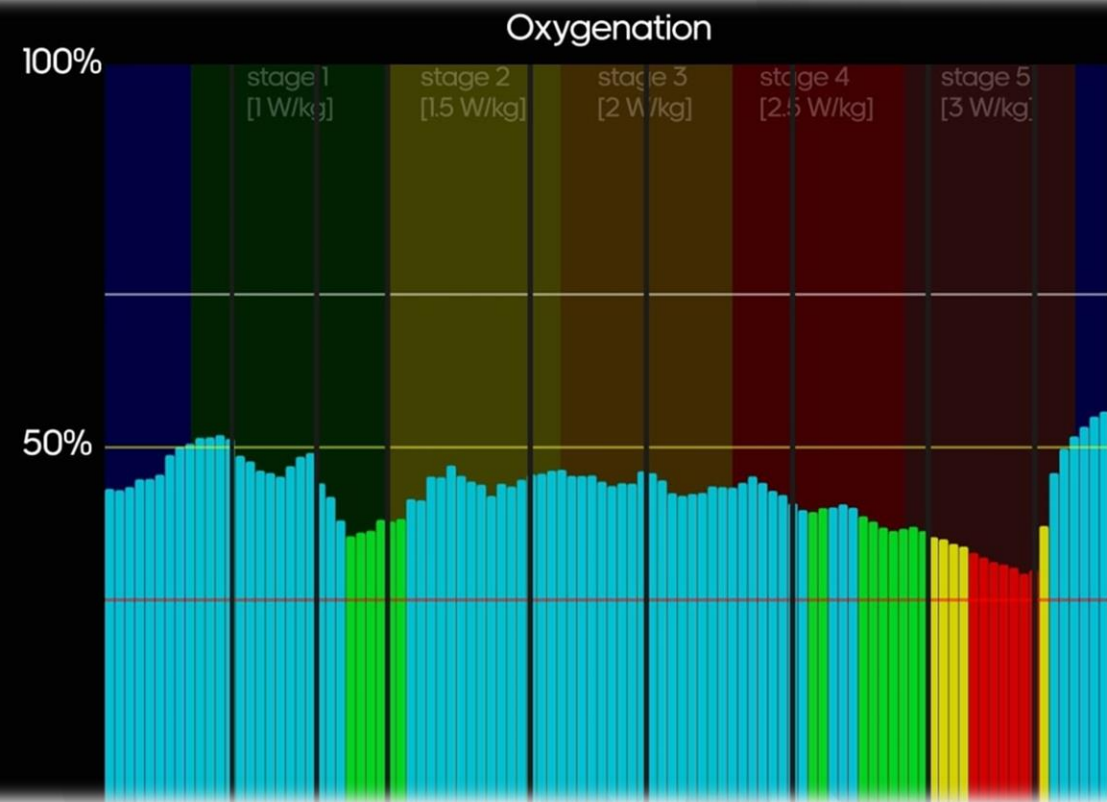
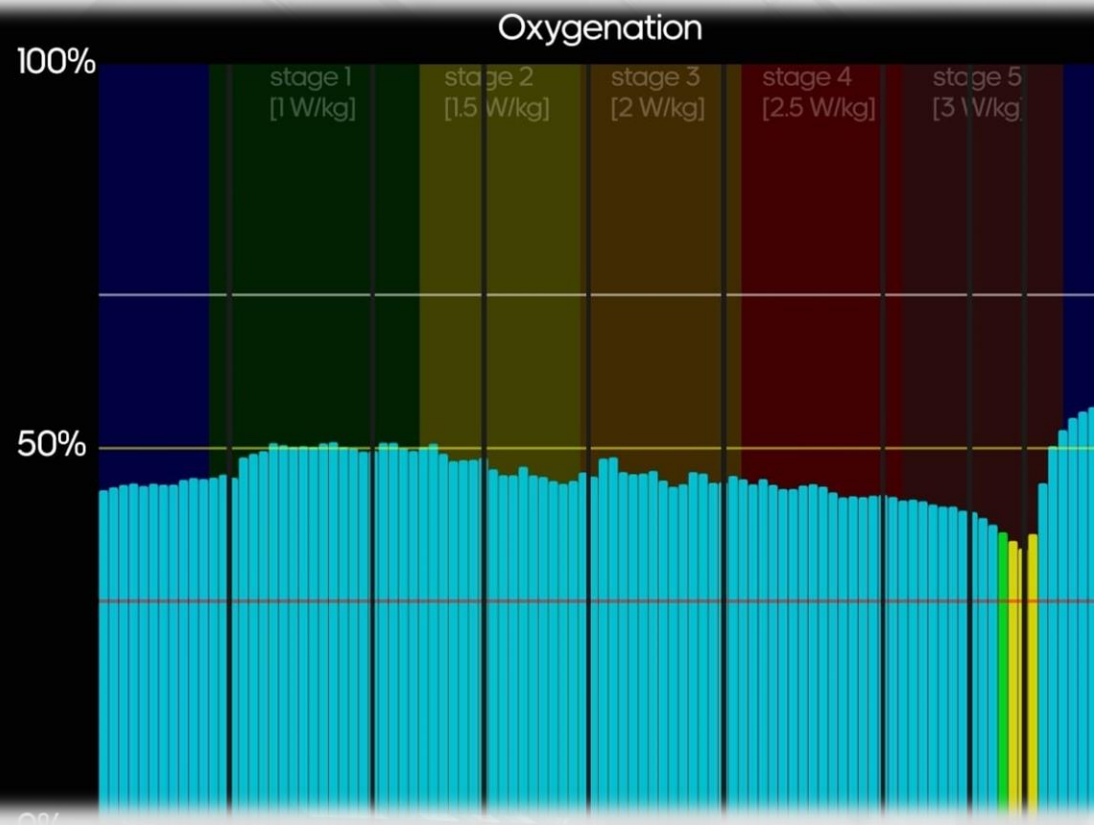
Test z wynikiem poniżej progu



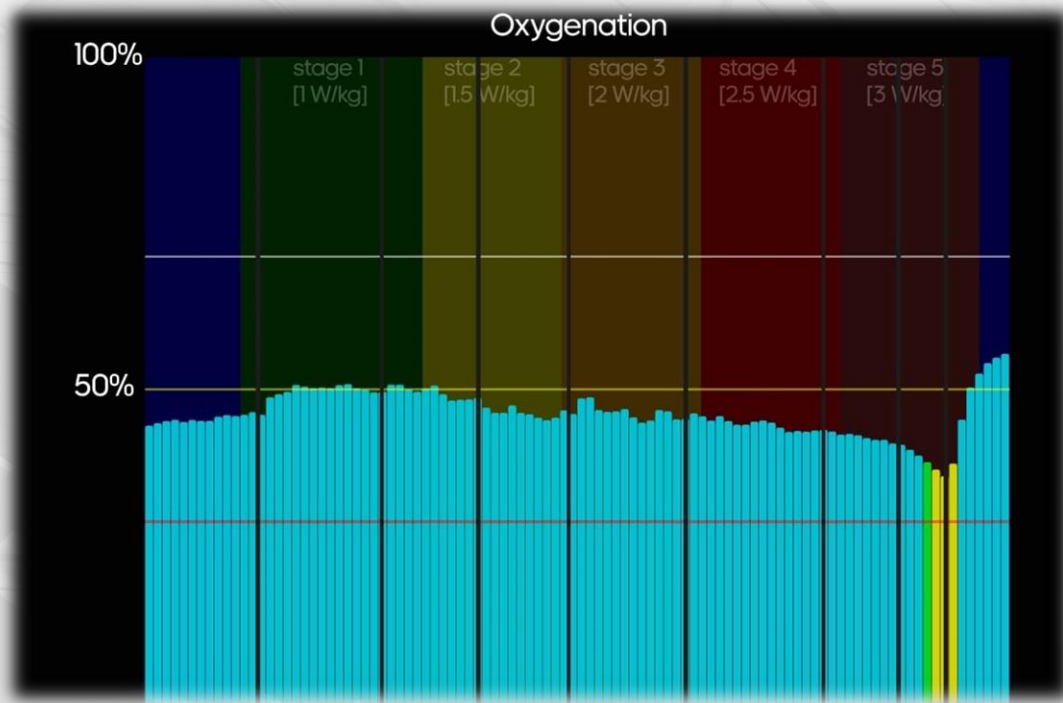
Test z wynikiem powyżej progu



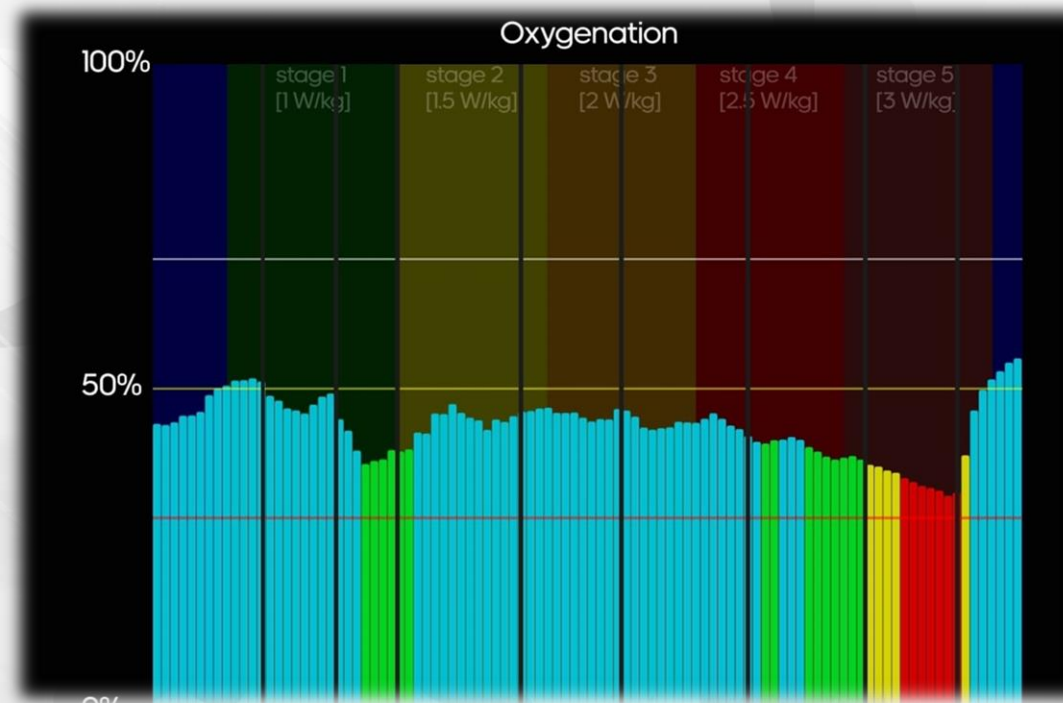
— Różnica dzień do dnia



— Różnica dzień do dnia

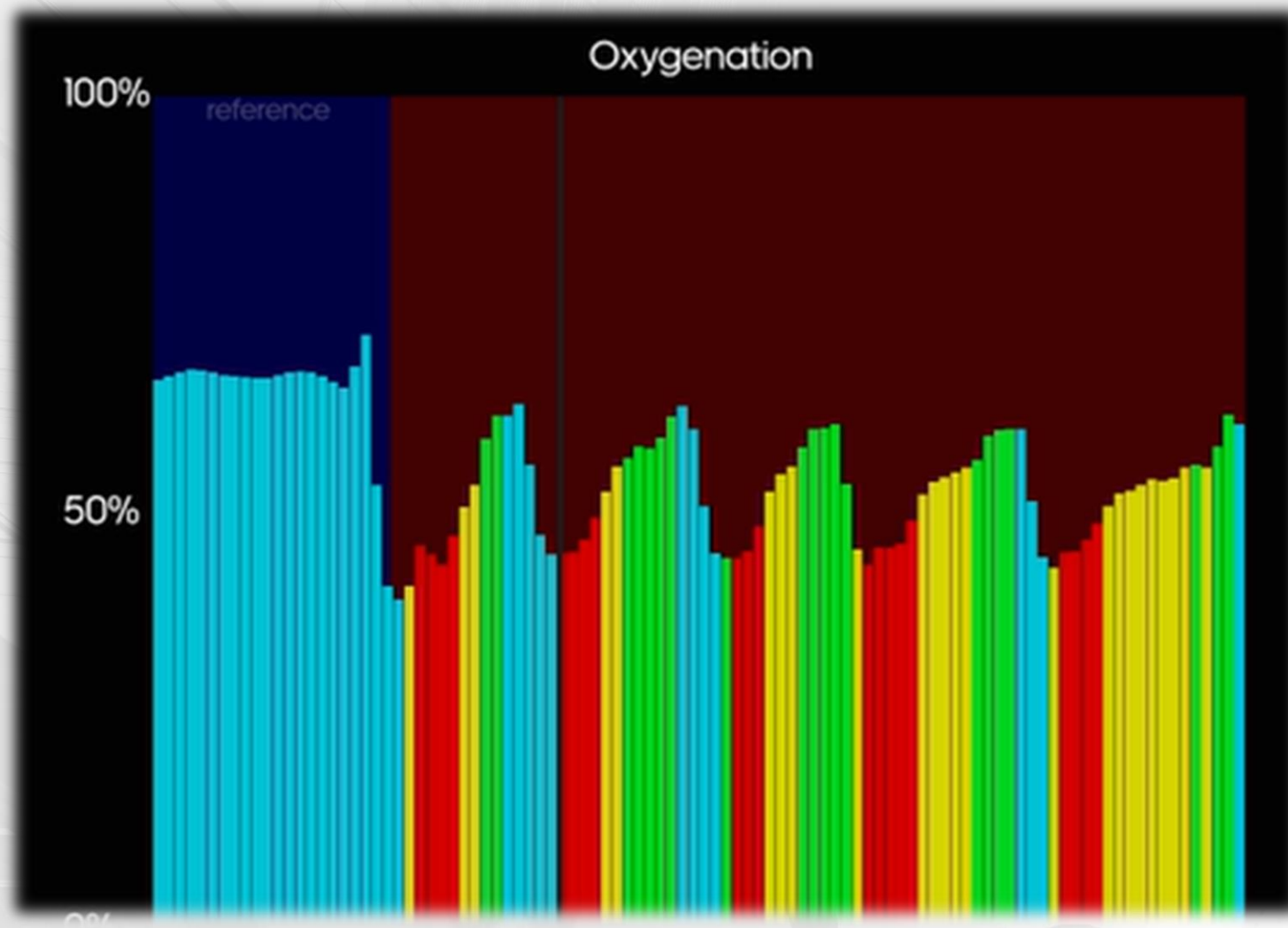


3,1 mmol/L

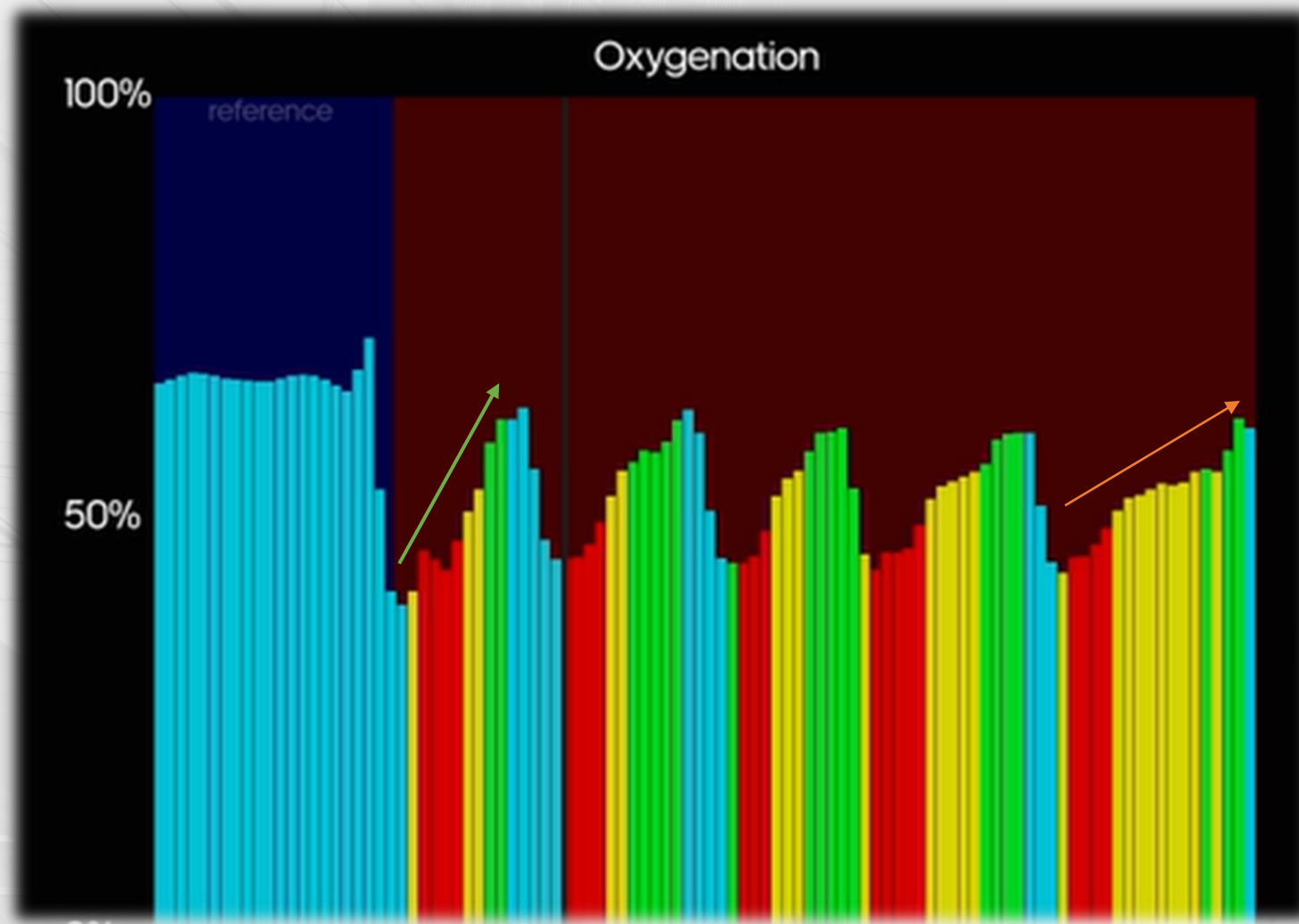


6,8 mmol/L

— Trening interwałowy

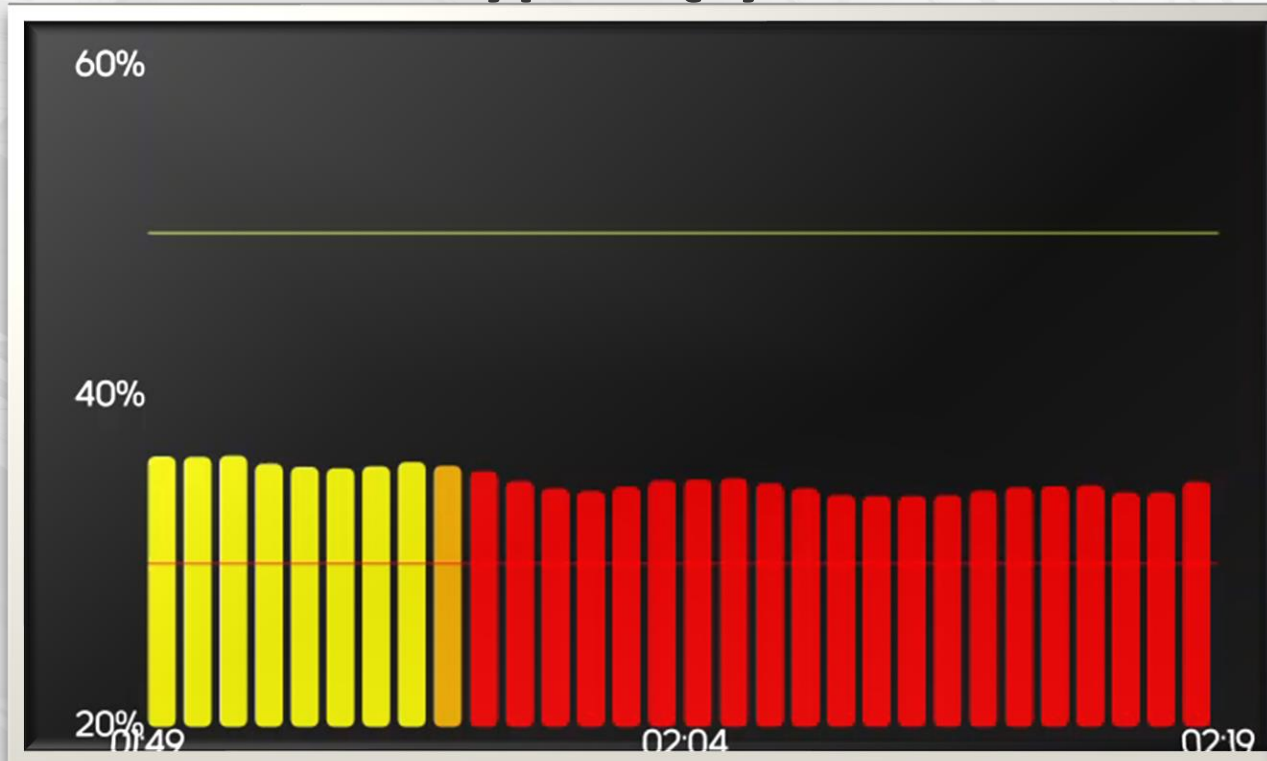


— Trening interwałowy

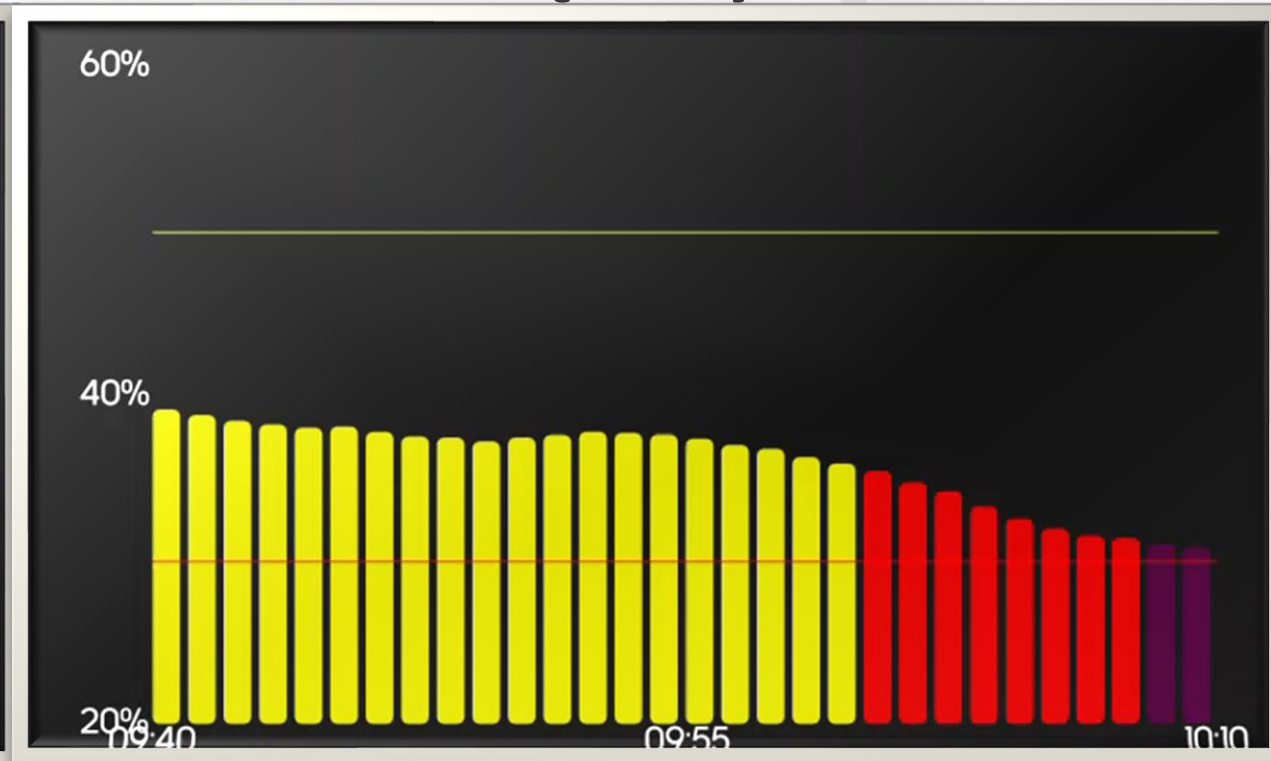


— Trening interwałowy

Wypoczęty



Zmęczony





Q-LAC. SPORT SCIENCE.

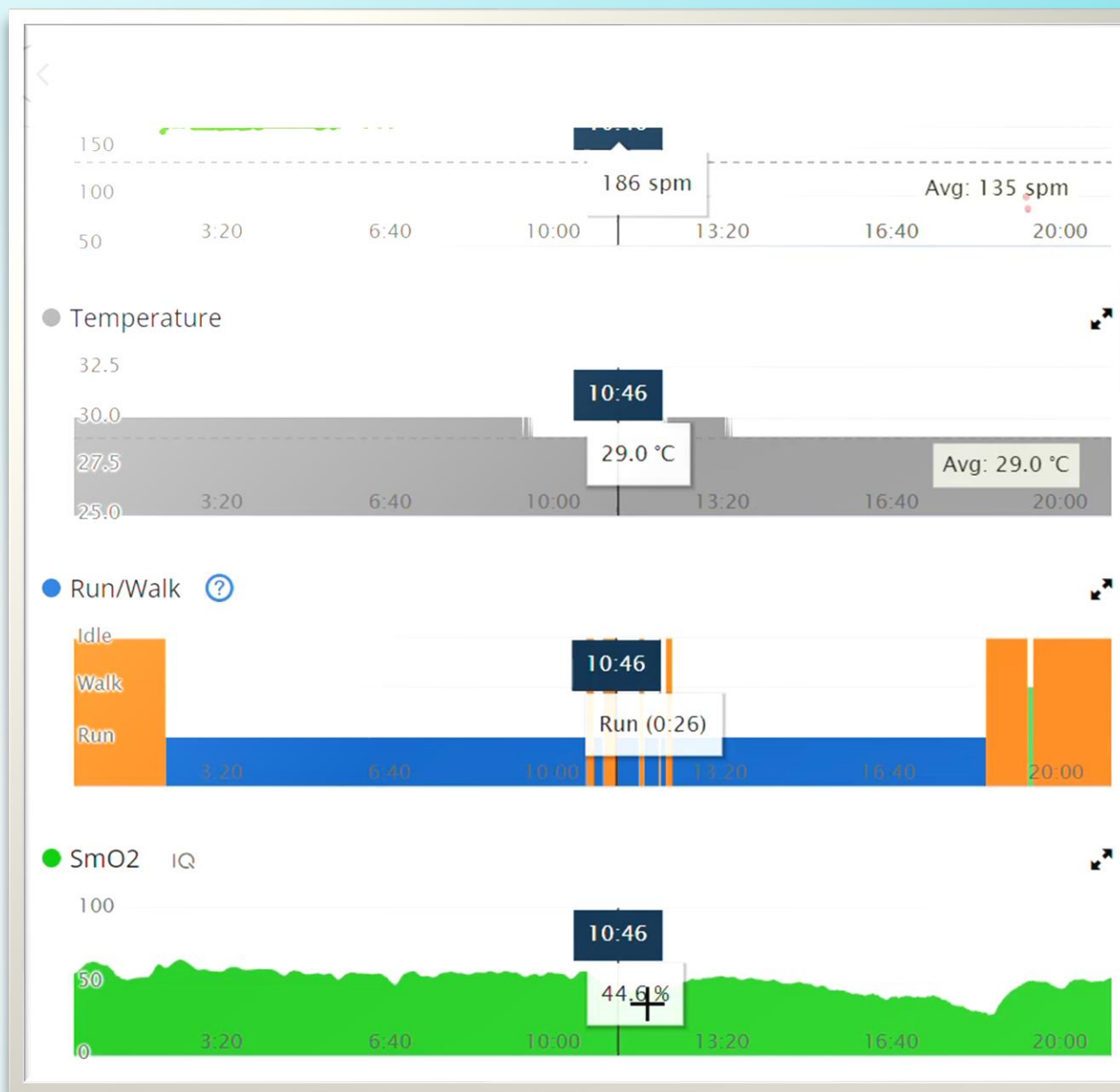
Synergia parametrów



— Połączenie danych z Garmin



— Połączenie danych z Garmin





Q-LAC. SPORT SCIENCE.



Mateusz Delikat
790 707 970
m.delikat@oxymotion.eu