

### Per a què serveix la prova d'esforç?

La prova permet valorar la capacitat funcional del cor, conèixer el valor d' VO<sub>2</sub> màxim, el llindar aeròbic i anaeròbic, així com també diagnosticar alteracions cardíaques de l'esportista com la cardiopatia isquèmica, arítmies i alteracions del ritme, hipertensió arterial, o bé també possibles malformacions congènites que poden esdevenir un risc per a la persona.

### Quina preparació requereix?

Per realitzar la prova d'esforç tingueu en compte els següents consells:

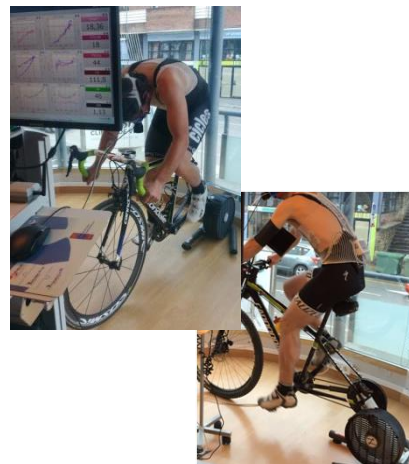
1. Vestiu roba i calçat còmodes per a l'activitat física (pantalons, sabates tancades i de sola plana)
2. Eviteu menjar 2 hores prèvies a la prova així com també evitar begudes estimulants (cafè, cola..) abans
3. Preneu la medicació que us correspongui amb normalitat
4. Podeu portar una tovallola per eixugar-vos la suor després de la prova, o roba si us voleu dutxar i canviar

En cas que vulguis fer la **prova d'esforç amb bicicleta estàtica**:

- Pots portar sabates amb cales btt o shimano

Si prefereixes fer la **prova amb la teva bicicleta**

- És possible portar la bicicleta (cal que tingui 11 pinyons) ja que es disposa de rodet Shimano



### Què és la prova d'esforç amb gasos?

La prova d'esforç amb gasos mesura l'oxigen consumit i el diòxid de carboni produït. Aquests paràmetres permeten una determinació exacta del consum màxim d'oxigen i la detecció precisa dels umbrals aeròbic i anaeròbic, permetent així un anàlisi més detallat. Tot això permet fer una planificació individualitzada de l'entrenament.

