

## **IHRE VORBEREITUNG AUF DIE LEISTUNGSDIAGNOSTIK IN DER SPORTMEDIZIN HELLERSEN**

Um verlässliche Daten aus Ihrer leistungsdiagnostischen Untersuchung zu erhalten, sollten Sie folgende Aspekte in den Tagen vor Ihrem Leistungstest beachten:

### **Kommen Sie gesund und erholt zur leistungsdiagnostischen Untersuchung:**

- Kein intensives oder umfangsbetontes Training in den letzten 3 Tagen vor dem Test
- Kein Wettkampf in den letzten 7 Tagen (mindestens) vor dem Test
- Keine kohlenhydratarme Ernährung in den Tagen vor der Untersuchung
- Keine kohlenhydratreichen Getränke direkt vor der Untersuchung
- Letzte Mahlzeit bis 2 Stunden vor dem Test

### **Sie bringen bitte mit:**

- Sportbekleidung
- Saubere Lauf- oder Radschuhe
- Für Radsportler: Shimano-SPD Pedale sind vorhanden. Bei anderen Systemen bitte neben den Schuhen auch Ihre Pedale mitbringen. Es sind nur Pedale von außen mit Schraubenschlüssel montierbar. Am Ergometer besteht keine Möglichkeit die Pedale von innen mit einem Inbusschlüssel zu befestigen.

Sollten Sie bereits eine Leistungsdiagnostik in einem anderen Institut durchgeführt haben, bringen Sie diese Unterlagen bitte mit. Diese helfen uns Ihre individuelle Leistungsentwicklung zu beurteilen. Trainingsaufzeichnungen und/oder medizinische Vorbefunde können ebenso hilfreich sein.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Leistungsdiagnostik!