

So bereiten Sie sich optimal auf eine leistungsdiagnostische Untersuchung vor:



In den Tagen vor der Untersuchung:

- Kein Wettkampf, kein hochintensives oder moderates Training (> 2h) in den letzten 48 Stunden vor der Untersuchung (nur leichtes Training).
- Weichen Sie innerhalb der letzten vier Tage nicht von ihren normalen Ernährungsgewohnheiten ab. Achten Sie auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr.
- Generell sollte das normale Ess-, Trink- und Kosumverhalten von Koffein und Nikotin beibehalten werden.
- Verzichten Sie jedoch auf Alkohol in den letzten 48 Stunden vor der Untersuchung.

Untersuchungstag:

- Vermeiden Sie körperliche Belastungen und kommen Sie möglichst ausgeruht und erholt zur Leistungsdiagnostik. Kalkulieren Sie ausreichend Zeit für die Anfahrt ein.
- Die letzte Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor der Leistungsdiagnostik liegen. Wasser und ungezuckerte Getränke können Sie bis kurz vor der Diagnostik zu sich nehmen.

Mitzubringen sind:

- Kurze Lauf- oder Radbekleidung
- Rad- oder Laufschuhe
- Handtuch
- Duschsachen
- Vorhandene Testergebnisse und Trainingsdokumentationen (Tagebuch etc.)

- Radsportler beachten bitte zusätzlich:
Shimano SPD-, SPD SL- und Look Keo-Pedale sind vorhanden. Bei anderen Pedalsystemen können Sie gerne ihre eigenen Pedale und die passenden Schuhe mitbringen.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung!