

**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!

**So bereiten Sie sich optimal  
auf eine  
5D-Bewegungsanalyse vor:**



**Untersuchungstag:**

- Eine Bewegungsanalyse ist auch mit akuten Beschwerden möglich. Sie sollten allerdings ca. 15 Minuten schmerzfrei laufen können.

**Mitzubringen sind:**

- Enge Laufbekleidung:
  - Kurze oder  $\frac{3}{4}$  -Laftight
  - Frauen: Bauchfreies Oberteil für freie Sicht auf den untern Rücken (Sport-BH, Lauftop). Vorteilhaft, aber nicht erforderlich. Dank Auto-Tracking kann die Analyse auch im engen Shirt durchgeführt werden.



**Außerdem:**

- Getragene und/oder aktuelle Laufschuhe
- Orthopädische Einlagen
- Ärztliche Befunde

**Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung!**