

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 Laufbekleidung
- Laufschuhe
- Handtuch
- Duschsachen
- Vorhandene Testergebnisse und Trainingsdokumentationen (Tagebuch etc.)

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 $\frac{3}{4}$ -Lauftight
 - 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!