

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 Konsumverhalten von Koffein und Nikotin beibehalten werden.
- Verzichten Sie jedoch auf Alkohol in den letzten 48 Stunden vor der Untersuchung.

Untersuchungstag:

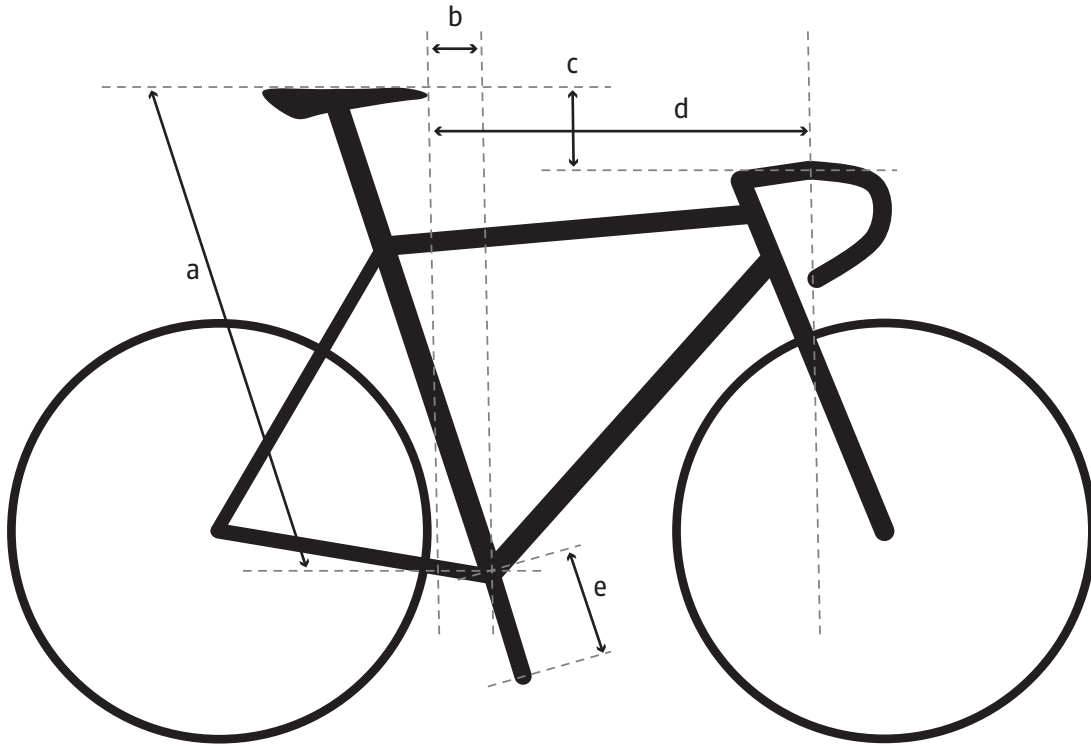
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen und kommen Sie möglichst ausgeruht und erholt zur Leistungsdiagnostik. Kalkulieren Sie ausreichend Zeit für die Anfahrt ein.
- Die letzte Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor der Leistungsdiagnostik liegen. Wasser und ungezuckerte Getränke können Sie bis kurz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

Mitzubringen sind:

- Kurze Radbekleidung
- (Rad-)Schuhe
- Handtuch
- Duschsachen
- Vorhandene Testergebnisse und Trainingsdokumentationen (Tagebuch etc.)
- **Radsportler beachten bitte:**
 - Shimano SPD-, SPD SL- und Look Keo-Pedale sind vorhanden. Bei anderen Pedalsystemen können Sie gerne ihre eigenen Pedale und die passenden Schuhe mitbringen.
 - Der Stufentest wird auf einem Fahrradergometer absolviert. Um der Sitzposition auf dem eigenen Rad so gut wie möglich zu entsprechen, sollten folgende Maße übertragen werden:

Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

Fahrradausmessung



a Sattelhöhe:

b Sattelversatz:

c Lenkerüberhöhung:

d Lenkerdistanz:

e Kurbellänge:
