

Hinweise zur Vorbereitung auf Ihre Leistungsdiagnostik



Bitte beachten Sie diese Hinweise, um verwertbare Testergebnisse zu erhalten.

Bitte füllen Sie den Fragebogen (Seite 2) aus und bringen Sie ihn ausgefüllt und unterschrieben mit.

Sie sollten zum Zeitpunkt der Untersuchung über mindestens 14 Tage körperlich gesund und infektfrei sein.

Ist eine der Fragen des Gesundheitschecks mit ja beantwortet, suchen Sie bitte vor der Leistungsdiagnostik ihren Arzt auf und holen Sie sich sein Einverständnis für einen Leistungstest ein. Machen sie im Zweifelsfall eine internistische- oder Sporttauglichkeitsuntersuchung. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl einer geeigneten Praxis behilflich.

Absolvieren Sie 3 Tage vor dem Test keinen Wettkampf und keine harten Trainingseinheiten.

Ernähren Sie sich ausgewogen und verzichten Sie auf Diäten oder leistungsfördernde Nahrungsergänzungen.

Falls Sie zu einem Re-Test (Kontrolltest) erscheinen, sollten Sie ebenfalls die Hinweise beachten und zudem in einem vergleichbaren Zustand (Ernährung, Uhrzeit) wie beim ersten Test kommen.

Tag vor dem Test

- Legen Sie am besten eine Trainingspause ein oder belasten Sie sich körperlich nur sehr wenig
- Ernähren Sie sich ausgewogen. Verzichten Sie nicht auf kohlenhydratreiche Speisen (z.B. Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln)

Am Testtag

- Belasten Sie sich nicht körperlich und kommen Sie ausgeruht zum Test
- Trinken Sie ausreichend Wasser
- Ernähren Sie sich gut und ausgewogen
- Verzichten Sie im Tagesverlauf auf übermäßig kohlenhydratreiche Nahrung (z.B. Energieriegel, -Gels, Iso-Drink)
- Verzichten Sie in den letzten beiden Stunden vor dem Test auf Nahrung und Getränke (außer Wasser)

Mitbringen

Bitte bringen Sie zum Test Ihre Sportbekleidung, Lauf- und/oder Radschuhe, Duschutensilien, Badeschuhe und ein kleines Handtuch mit.

SPD-SL, Look, SPD & Standard Pedale sind vorhanden. Falls Sie ein anderes Pedalsystem benutzen, sollten Sie ihre Schuhe und Pedale zum Test mitbringen. Pedale können wir nur mit unserem 15mm Maulschlüssel tauschen. Eine Montage mit einem 8mm Inbusschlüssel ist nicht möglich.

Wenn Sie alte leistungsdiagnostische Daten oder wichtige Arztunterlagen (z.B. Röntgen-/ MRT-Bilder) haben, bringen Sie diese bitte ebenfalls mit.

Anreise

Hinweise zur Anreise finden Sie auf unserer Homepage. Bei Fragen können Sie uns natürlich direkt kontaktieren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Gesundheitscheck – Einstiegsfragebogen für Sporttreibende	ja	nein
Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatten Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie älter als 60 Jahre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Anlehnung an: PAR-Q, Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology)		

Checkliste vor der Leistungsdiagnostik		
Tag/e vor dem Test	ja	nein
Sind Sie länger als 14 Tage infektfrei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liegt Ihr letzter Wettkampf (sehr intensive Trainingseinheit) länger als 72h zurück?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie gestern eine Trainingspause eingelegt oder sich nur wenig körperlich belastet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie gestern kohlenhydratreiche Speisen zu sich genommen? (z.B. Brot, Reis, Teigwaren)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Am Testtag		
Sind Sie ausgeruht und haben sich heute nicht körperlich belastet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie heute auf Körperlotion verzichtet (nur wichtig beim EKG)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie heute ausreichend Wasser getrunken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie heute gut und ausgewogen gefrühstückt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie heute im weiteren Tagesverlauf auf kohlenhydratreiche leistungsfördernde Nahrung (z.B. Energie-/Iso-Drinks, -Gel, -Riegel) verzichtet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie in den letzten beiden Stunden auf Nahrung und Getränke (außer Wasser) verzichtet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bemerkungen		
Wurden alle Fragen mit ja beantwortet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falls nein, was wurde nicht beachtet?		

Ich habe diesen Fragebogen gelesen, verstanden und vollständig beantwortet. Alle meine zusätzlichen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.

Name, Vorname: _____ Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____