

## Verhaltensmaßnahmen vor einer Leistungsdiagnostik

Um verlässliche Daten aus Ihrer leistungsdiagnostischen Untersuchung zu erhalten, sollten Sie an den Tagen vor Ihrem Termin einige Aspekte beachten:

- Kommen Sie gesund und möglichst erholt zum Test:
  - mindestens ein Ruhetag vor dem Test
  - zwei bis drei Tage zuvor kein intensives und kein umfangbetontes Training
  - 1-2 Wochen vorher keine Wettkämpfe
  - ernähren Sie sich kohlenhydratbetont und trinken Sie ausreichend
  
- Kommen Sie **nicht** nüchtern zum Test:
  - Ausnahme:  
Sie möchten Ihre Blutfett- und/oder Blutzuckerwerte bestimmen lassen. Dann nehmen Sie sich bitte etwas leicht verdauliches zum Essen nach der Blutentnahme mit
  - zwischen der letzten Mahlzeit und dem Test sollten etwa zwei Stunden liegen
  - trinken Sie ausreichend Wasser
  - vermeiden Sie kohlenhydratreiche Getränke vor dem Test – diese haben Auswirkungen auf die Laktatwerte
  
- Sie bringen bitte mit:
  - kurze Sportbekleidung
  - saubere Lauf- bzw. Radschuhe  
Hinweis für Radsportler: SPD und altes Look System ist vorhanden. Bei anderen Systemen bringen Sie bitte neben den Schuhen auch Ihre Pedale mit – wir montieren diese
  - Duschtensilien

Sollten Sie bereits eine Leistungsdiagnostik in einem anderen Institut durchgeführt haben, bringen Sie diese Ergebnisse bitte mit. Das hilft uns einen Längsschnitt zu erstellen und Ihre individuelle Leistungsentwicklung zu beurteilen. Trainingsaufzeichnungen und/oder medizinische Vorbefunde können ebenso hilfreich sein.

Um exakte Messergebnisse aus einer Laufbandergometrie zu erhalten, ist für Laufbandneulinge ein Laufbandtraining im Vorfeld anzuraten.

Ihr Team von Sportmedizin München.