

Infoblatt zur Vorbereitung für eine Leistungsdiagnostik

Um die effektive Leistungsfähigkeit beurteilen zu können, sollte ein Ausdauerleistungstest optimal vorbereitet werden.

Das bedeutet insbesondere, dass keine Wettkämpfe und intensiven Trainings 48h vor dem Test durchgeführt werden sollten (bei Wettkämpfen in den letzten 48h vor dem Test wird prinzipiell kein Ausdauerstest durchgeführt). Zudem sollte auf genügend Schlaf und genügend Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Es sollte keine Änderung bezüglich gewohnter Ernährung vorgenommen werden.

Da die Ernährung vor dem Test einen starken Einfluss auf gewisse Messwerte (Bsp. Laktatproduktion) haben kann, sollte die Ernährung aus Gründen der Vergleichbarkeit von Testresultaten vor jedem Test ähnlich sein.

Insbesondere ist auch darauf zu achten, die letzte Nahrung vor dem Test (Frühstück, Kaffee, Flüssigkeitsmenge) wie gewohnt und immer gleich einzunehmen.

Aktuell durchgeführte Diätmassnahmen (Bsp. Trennkost, Gewichtsreduktion, Fettdiät, Carboloadung) müssen nicht unterbrochen werden, sind aber beim Test anzugeben.

Wichtig ist eine rechtzeitige Meldung von Krankheit, Verletzung oder Unpässlichkeiten, die eine Durchführung verhindern, damit vorzeitig ein neuer Termin vereinbart werden kann.

Bitte bringen Sie evtl. vorhandene Unterlagen zur Krankengeschichte und evtl. Trainingstagebücher zum Test-Termin mit. !

Mit freundlichen Grüßen

A. Wagner
Ärztlicher Leiter medvita