



Vorbereitung zur Sportmedizinischen Leistungsdiagnostik

Man sollte sich optimal wie für einen Wettkampf vorbereiten.

1. 2 Tage vorher keine maximal intensiven oder längere Trainingseinheiten und kein volles Training, sowie am Untersuchungstag vor der Untersuchung kein Training.
2. Am Vortag (noch besser an mehreren Tagen davor ausreichend kohlenhydratreiche Ernährung, vor allem am Vorabend. (z.B. Nudeln, Reis, Kartoffeln, Müsli, Brot, Pizza mit wenig Belag)
3. Am Vortag und am Tag der Untersuchung ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
4. Ausreichend Schlaf vor der Untersuchung.
5. Kein Anzeichen eines Infektes (erhöhte Temperatur, Schwindel, Übelkeit, Durchfall)

Folgendes ist mitzubringen:

1. Fahrradergometrie: Radschuhe mitbringen (SPD-Pedal ist vorhanden)
oder Sportschuhe mit relativ steifer Sohle
Laufbandergometrie: Laufschuhe
2. Eine kurze Hose
3. Ein Handtuch (Duschköglichkeit vorhanden)
4. Ohrstecker entfernen
5. Für Frauen: BH oder Top, das unter der Brust endet