



## Checkliste Ausdauerleistungen

Um möglichst aussagekräftige Untersuchungsergebnisse zu erzielen, ersuchen wir Sie um die Beachtung folgender Punkte:

### Vor dem Untersuchungstermin:

- 2 Tage vor dem Termin nur lockeres Training (kein Wettkampf, keine intensiven Trainingseinheiten), um das Untersuchungsergebnis nicht zu verfälschen.
- Kohlenhydratreiche Nahrung am Tag vor der Testung
- Bei akuten (fieberhaften) Infekten kann die Leistungsdiagnostik nicht durchgeführt werden.
- Falls der vereinbarte Termin nicht eingehalten werden kann, ersuchen wir um rechtzeitige Verständigung, da wir anderenfalls eine Stornogebühr einheben müssen.

### Für die Untersuchung benötigen Sie:

- Sportbekleidung (Trainingsschuhe, Sporthose, T-Shirt)
- Duschsachen
- Trinkflasche
- Zu Hause vorhandene Befunde von Voruntersuchungen sowie Trainingsaufzeichnungen

### Am Untersuchungstag:

Sie sollten ein leichtes Frühstück genossen haben, bei Untersuchungen um die Mittagszeit oder danach sollte die letzte Mahlzeit ca. 2 Stunden zurück liegen.

### Sonstiges:

- Zum Test an der Wettkampfstätte bitte Getränke, Stirnband und wärmende Kleidung für die Laufpausen mitnehmen.
- Bei Minderjährigen ist die Zustimmungserklärung des Erziehungsberechtigten unbedingt erforderlich!
- Kunden über 35 Jahren müssen am Untersuchungstag eine internistische Belastungsfreigabe vorlegen. Grundsätzlich würden wir allerdings altersunabhängig einmal jährlich eine medizinische Grunduntersuchung anraten.