

Laktattest und Spiroergometrie

Um aussagekräftige Ergebnisse der sportärztliche Belastungsuntersuchung zu erreichen,
bitten wir Sie, folgendes zu beachten:

An den Tagen vor der Untersuchung

- Belasten Sie sich am Vortag nicht übermäßig, lockeres Ausdauertraining kann erfolgen
- Essen Sie am Tag vorher ausgewogen, eher kohlenhydratreich (z.B. Nudelgericht, Brot, Reis)
- Der letzte Wettkampf sollte mindestens 4 Tage zurückliegen

Am Testtag

- Bitte planen Sie ca. **2 Stunden** für die Untersuchung ein
- Kommen Sie ausgeruht zur Untersuchung – nicht nüchtern
- Trinken Sie ausreichend Wasser, frühstücken Sie gut und ausgewogen – keine Eiweiß- oder Proteinriegel!
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie nichts mehr essen
- In unserer Praxis stehen Ihnen eine Umkleide und eine Dusche (bitte Duschtensilien und Handtuch mitbringen) zur Verfügung
- Bitte bringen Sie zur Untersuchung bequeme, kurze Sportkleidung und SAUBERE Sportschuhe mit. Für die Laufbandergometrie ist ein enges Sport-T-Shirt sinnvoll
- Sportgetränke sollten Sie selbst mitbringen
- Haben Sie Voruntersuchungen – bringen Sie diese bitte mit!
- **Für die Radergometrie können Sie auch gerne Ihre Radschuhe mitbringen. Folgende Pedalsysteme stehen zur Verfügung:**
 - Shimano SPD
 - Shimano SPD SL**Andere Pedalsysteme (z.B. Look-System) können auf Wunsch montiert werden. Dafür bitte EIGENE Pedale mitbringen!**