



Leistungsdiagnostik- Guide

Hier erfahren Sie alles,
was Sie vor unserem
Termin wissen sollten.

Die letzten Tage vor dem Test

- 2 Tage vor dem Termin nur lockeres Training (kein Wettkampf, keine intensiven oder übermäßig langen Trainingseinheiten)
- Kohlenhydratreiche Kost in den letzten 24h vor dem Test

Unmittelbar
vor dem Test

- Letzte Hauptmahlzeit
ca. 2-3h vor der
Diagnostik
- Nicht nüchtern!
- Ausreichend trinken
- Kaffeekonsum wie
gehabt

Mitzubringen
sind



- Sportbekleidung
- Radschuhe (bei Radtest)
bzw. Laufschuhe (bei
Laufstest)
- Wichtig: eigenes Fahrrad
(bei Radtest)
- Trinkflasche mit WASSER
(kein Iso)
- Duschutensilien, kleines
und großes Handtuch
- Befunde von
Voruntersuchungen,
Leistungsdiagnostiken
sowie
Trainingsaufzeichnungen

Sonstiges

- medizinische Grunduntersuchung mit Belastungs-EKG wird angeraten
- Bei Minderjährigen Zustimmung der Eltern unbedingt erforderlich!

Sonstiges

- Vor Beginn des Tests wird Ihr Gesundheitszustand gemeinsam mit dem Testleiter mittels Fragebogen erhoben.
- Es sind keine zusätzlichen Risiken zu erwarten, die nicht auch während Ihrer üblichen Sportausübung auftreten könnten.
- Belastungstests können als intensive sportliche Tätigkeit betrachtet werden.
- Es besteht aber wie bei jeder intensiven Belastungsform ein gewisses Restrisiko, dass Komplikationen in Form von Übelkeit, Kollaps, Herz-Kreislauf-Stillstand auftreten können.

Anfahrt



- Adresse:
 - Primärversorgungszentrum St. Pölten
 - Mathilde Beyerknecht-Straße 7
 - 3100 St. Pölten

- 2. Stock im ZMS
- Raum Nr.: 2_460