

## Informationen zum Belastungstest

Wir möchten Sie möglichst individuell und persönlich betreuen. Um eine optimale Testdurchführung und Testbewertung zu ermöglichen, bitten wir Sie, folgende Punkte zu beachten:

### **TRAINING**

An den zwei Tagen vor dem Test sollten Sie keine intensiven oder lang dauernden Trainingseinheiten durchführen. Ein lockerer Lauf oder eine kleine Ausfahrt von bis zu 60 Min. bei niedriger Herzfrequenz, zur Regeneration am Tag vor dem Test, ist erlaubt.

### **ERNÄHRUNG**

An den vier Tagen vor dem Test können Sie eine kohlenhydratbetonte Kost zu sich nehmen (Reis, Kartoffeln, Nudeln, Brot etc.). Zu fettes Essen, aber auch eine strenge Diät sind zur Testvorbereitung ungeeignet. Am Morgen des Testtages können Sie Ihr übliches Frühstück einnehmen oder- sollten Sie den Test am Mittag haben - einen kleinen Snack zu sich nehmen. Es ist nicht sinnvoll, nüchtern zum Test zu erscheinen. Bitte vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Speisen am Testtag und beschränken Sie die Kaffeemenge auf eine Tasse. Nach dem Test erhalten Sie von uns geeignete Getränke.

### **KLEIDUNG**

Bitte bringen Sie Ihre Sportbekleidung, Fahrrad- bzw. Laufschuhe sowie Duschartikel und evtl. Wechselkleidung mit. Duschmöglichkeiten stehen im Anschluss nach dem Test zur Verfügung.

### **SPORTGERÄTE**

Bringen Sie bitte Ihre aktuellen Laufschuhe mit zum Test. So haben wir die Möglichkeit, zusätzlich zu Ihrem Laufstil, auch die Eignung Ihrer Schuhe zu beurteilen.

Falls Sie einen Fahrradtest wünschen, können Sie gerne Ihr eigenes Rad (Rahmen ohne Laufräder) zum Test auf dem CYCLUS 2 mitbringen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im Labor zum Schutz der aufwendigen Messgeräte nur saubere Schuhe und gründlich gereinigte Räder zulassen können. Bitte reinigen Sie auch die Kette und nehmen Sie nur die absolute Mindestmenge an Kettenöl. Natürlich können Sie auch gerne unser Ergoline Fahrradergometer benutzen.

### **TESTABLAUF**

Vor jedem Belastungstest zeichnen wir zunächst ein Ruhe-EKG auf. Anschließend findet die Leistungsuntersuchung statt. Die eigentliche Belastungsphase dauert ca. 30-40 Min. und wird bis zur subjektiven Erschöpfung durchgeführt. Nach dem „cool-down“ haben Sie Gelegenheit zu duschen.

Auf Grundlage der ermittelten Daten erfolgt eine abschließende ausführliche Beratung, bei der eine sportwissenschaftliche Einschätzung Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit inklusive der daraus resultierenden Trainings- und Bewegungsempfehlungen vorgenommen wird.

### **TERMINABSAGE**

Wenn Sie einen vereinbarten Termin wider Erwarten nicht einhalten können, möchten wir Sie bitten, uns rechtzeitig darüber zu informieren.

Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch bei uns und einen aufschlussreichen Test mit Ihnen.

Ihr IPS -Team

### **INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN**

Ulmenallee 5-11

49214 Bad Rothenfelde

Telefon 05424 641-182

Fax 05424 641-184

E-Mail [info@ips-kardio.de](mailto:info@ips-kardio.de)