

Informationen zum Belastungstest

Es ist unser Anliegen, Sie möglichst individuell und persönlich zu 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 niedrigem Puls, zur Regeneration am Tag vor dem Test, ist erlaubt.

Ernährung

Bitte behalten Sie Ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten in den Tagen vor dem Test bei. Zu fettes Essen, aber auch eine strenge Diät sind zur Testvorbereitung ungeeignet. Am Morgen des Testtages sollten Sie ein leichtes Frühstück einnehmen. Es ist nicht sinnvoll, nüchtern zum Test zu erscheinen (Ausnahme: geplante Blutentnahme zur Labordiagnostik). Bitte beschränken Sie die Kaffeemenge auf eine Tasse.

Kleidung

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

Sportgeräte

Kommen Sie bitte mit Ihren Laufschuhen zum Test. Wir möchten Ihren Laufstil und die Eignung Ihrer Schuhe beurteilen und Sie bei Bedarf beraten. Falls Sie einen Fahrradtest wünschen, können Sie gerne Ihr eigenes Rad zum Test auf dem CYCLUS 2 mitbringen. Sofern Sie Steckachsen verwenden, teilen Sie uns bitte die Maße im Vorfeld mit (Durchmesser und Achslänge), damit wir die Kompatibilität mit unserem System prüfen können. 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
