



Infoblatt Sportmedizinische Untersuchung

Vorbereitung:

Bitte zwei Tage vor dem Termin keinen Sport oder intensive körperliche Belastung machen. Der Test sollte in ausgeruhtem Zustand durchgeführt werden da es zur maximalen Belastung kommt.

Wenn 10 Tage vor der Untersuchung Fieber auftritt bitte gleich bei uns melden.

Was Sie zum Termin mitbringen müssen:

- Trainingsachen
- Ein kleines Handtuch für den Test
- Trinkflasche
- Ausgefüllter Anamnesebogen
- Ev. Medizinische Befunde

Ernährung:

Hinweise zur Ernährung vor einem Leistungstest:

1. Machen Sie keine Experimente
2. Ernähren Sie sich wie gewohnt, ändern Sie ihre Ernährung nicht besonders
3. Ernähren Sie sich kohlenhydratorientiert, aber betreiben Sie kein Carboloadung
4. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr
5. Vermeiden Sie vor dem Test schwer verdauliche Nahrungsmittel

Mahlzeiten vor dem Test:

- Viel Kohlenhydrate
- Fettarme Proteine
- Kaum Fett und kaum Ballaststoffe
- Reichlich Trinken

➤ 24h vorher ->Tag zuvor

Keine Einschränkung: Kohlenhydrate, Proteine, Gemüse, Salate, Fette,...

➤ 3-4 Stunden vorher

keine schwer verdauliche Kohlenhydrate und Fett vermeiden

➤ 1-2 Stunden vorher

➤ kleiner Snack: leicht verdauliche Kohlenhydrate, keine Fette, keine Ballaststoffe, nur fettarme/-freie Proteine

Wenn Sie noch Fragen haben können Sie sich jederzeit gerne an Hedwig Fink wenden: hedwig.fink@olympiazentrum-vorarlberg.at oder 0664-60149430