

Richtlinien zur Vorbereitung auf die Leistungsdiagnostik
Sportchirurgie^{plus} - Doz. Dr. Schippinger/Doz. Dr. Fankhauser
Privatklinik Graz-Ragnitz

Um ein höchst zuverlässiges Ergebnis Ihrer Untersuchung zu erhalten, ersuchen wir Sie nachfolgende Punkte einzuhalten.

1. **Gestalten Sie den Testtag und zwei Tage davor trainingsfrei.**
Die Kohlenhydratspeicher brauchen bis zu **72 Stunden** um sich vollständig aufzuladen. Für eine zuverlässige Messung sollten die Kohlenhydratspeicher voll aufgeladen sein. Versuchen Sie die letzten **3 Tage** in normalen Mengen, aber kohlenhydratreich zu essen und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
2. **Drei Tage vor dem Test sind intensive und/oder umfangreiche Trainingseinheiten ebenfalls zu vermeiden.**
Ein moderates Training ist 3 Tage vor der Untersuchung erwünscht.
3. **Vermeiden** Sie am Testtag und einen Tag davor **Alkohol**.
4. Falls Sie Rauchen oder Kaffee trinken, empfehlen wir Ihnen am Testtag den **Kaffee-** und **Nikotinkonsum** zu **reduzieren**.
5. **Gewähren Sie sich eine ausreichende Verdauungszeit und versuchen spätestens 3 Stunden vor dem Testtermin die letzte Mahlzeit zu sich zunehmen.**
Eine Banane oder ein anderer leicht verdaulicher fettarmer Snack in geringen Mengen ist erlaubt.
Sie können auch Ihr persönliches Sportgetränk zum Test mitbringen.

Bitte nicht vergessen!

Sportausrüstung:

1. Lauf- bzw. Sportschuhe
2. Radfahrer mögen bitte die eigenen Radschuhe und Pedale mitbringen.
3. Sportbekleidung (fürs Radfahren bzw. fürs Laufen geeignet)
4. Handtuch

Duschkmöglichkeit vorhanden

Wichtig für die Damen!

Sport-BH und/oder Top mitbringen
(Es werden Elektroden zur laufenden Beobachtung des EKG's angebracht)