

**Richtlinien zur Vorbereitung auf die Leistungsdiagnostik**  
**Sportchirurgie<sup>plus</sup> - 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)