

Checkliste Laktat-Leistungsdiagnostik

1. Bitte bringen Sie bequeme und luftige Sportkleidung (bitte keine ärmellosen Shirts) und saubere Sport-/Laufschuhe mit. Für Radfahrer stehen SPD-Pedale (MTB) zur Verfügung. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
2. Sollten Sie über einen Pulsgurt verfügen, bringen Sie diesen bitte mit.
3. Sollten Sie über Ergebnisse aus anderen Testsverfahren verfügen, bringen Sie diese bitte mit. Gleiches gilt für die Ergebnisse ärztlicher Untersuchungen und die Beipackzettel von Medikamenten.
4. Bitte führen Sie 3 Tage vor dem Termin kein Training durch. Die letzte intensive Trainingseinheit sollte 1 Woche zurück liegen.
5. Gehen Sie am Tag vor und am Tag der Laktatdiagnostik nicht in die Sauna.
6. Essen Sie am Tag vor und am Tag der Laktatdiagnostik nichts ungewöhnliches, verzichten Sie auf Energieriegel oder besonders kohlenhydratreiche Kost und Alkohol.
7. Während der Laktatdiagnostik können Sie Wasser oder Tee trinken. Auf Energiegetränke oder Säfte sollten Sie während der Laktatdiagnostik verzichten.
8. Umkleiden und Duschen stehen Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.
9. Planen Sie für die Gesamtdauer (inkl. Duschen, Auswertung und Besprechung des Ergebnisses) 90min ein.