



## 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 verdaulichen 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 Andrea Szeverinski wenden: [andrea.szeverinski@olympiazentrum-vorarlberg.at](mailto:andrea.szeverinski@olympiazentrum-vorarlberg.at) oder 0664-60149430**