



Vorbereitung zum Leistungstest

Um aussagekräftige Testresultate zu erhalten, beachten Sie bitte folgende Empfehlungen:

Ernährung:

- Gewohnte Ernährung beibehalten
- Letzte (kleinere) Mahlzeit spätestens 1 – 2 Stunden vor Testbeginn
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Koffein in gewohnten Mengen erlaubt
- Auf Alkohol 24 Stunden vor dem Test verzichten

Training und Erholung:

- Keine intensiven Trainingseinheiten oder Wettkämpfe 48 Stunden vor Testbeginn. Erscheinen Sie angemessen erholt zum Test.

Mitzubringen:

- Sportkleider und Sportschuhe (*Velotest: falls vorhanden Velohosen und Veloschuhe mitbringen. Damen: bitte Sport-BH oder BH ohne Metallbügel tragen*)
- Handtuch und Duschtensilien
- Externe Testauswertungen und medizinische Unterlagen (*Bei Medikamenteneinnahme vollständige Auflistung mitbringen*)

Are you ready?

Bitte kontaktieren Sie uns VOR Ihrem Termin, falls einer der untenstehenden Punkte auf Sie zutreffen sollte:

- Sind Sie aktuell verletzt oder krank? Bitte melden Sie sich bei uns, falls Sie zwei Wochen vor dem Leistungstest krank werden (Erkrankungen wie Infekte mit Fieber oder starkem Husten und/oder Medikamenteneinnahme wie Antibiotika etc.).
- Hat Ihnen ein Arzt jemals gesagt Sie hätten etwas „am Herzen“ (Herzfehler, Arrhythmien oder andere Herzfunktionsstörungen)?
- Ist bei Ihnen einer der folgenden Risikofaktoren bekannt? (Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhte Blutfettwerte)
- Haben Sie akute Atemprobleme oder Atemwegserkrankungen?
- Hat Ihnen jemals ein Arzt körperliche Aktivität nur unter medizinischer Aufsicht empfohlen?

Terminabsage

Im Verhinderungsfall bitten wir um Benachrichtigung mindestens 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin via E-Mail an leistungsdiagnostik@balgrist.ch oder Telefon +41 44 386 52 41, ansonsten muss ein Unkostenbeitrag verrechnet werden.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.