

Informationen zur Testvorbereitung

Terminbestätigung für den umUhr.

Am oben genannten Datum absolvieren Sie einen oder mehrere Leistungstests bei uns.
Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Informationen dazu.

Ziel: Beurteilung Ihres Leistungsstandes und der Leistungsentwicklung. Mehrere Faktoren können das Testergebnis beeinflussen. Deswegen sollten die Rahmenbedingungen des Tests möglichst gut standardisiert werden.

Vorbereitung: Verzichten sie während 48 Stunden vor Ihrem Test auf Wettkämpfe, harte Trainingseinheiten oder sehr lange Trainingseinheiten, um eine angemessene Erholung zu gewährleisten. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, verzichten Sie aber auf Alkohol am Vorabend. Ändern Sie vor dem Test nicht Ihre Ernährungsgewohnheiten. Aus Gründen der Vergleichbarkeit der Resultate sollte die Ernährung vor jedem Test ähnlich sein. Aktuell durchgeführte Diätmassnahmen (Bsp. Trennkost, Diät zur Gewichtsreduktion, Fettdiät, Carboloadung) müssen nicht unterbrochen werden, sind aber dem Testleiter mitzuteilen.

Mitzubringen: Für den Test bringen Sie bitte Sportkleidung und Duschtensilien mit, Handtücher stellen wir Ihnen zur Verfügung. Für Tests auf dem Fahrradergometer können Sie Ihre Click-Schuhe mitbringen: «SPD Bike» und «Look Kéo Classic» Pedalen sind vorhanden. Sollten Sie andere Pedalsysteme benutzen, können Sie auch Ihre eigenen Pedalen mitbringen.

Risiken: Die Leistungstests können mit einer grossen körperlichen Anstrengung verbunden sein. Das gesundheitliche Risiko ist klein und vergleichbar mit einer maximalen Belastung im Wettkampf.

Absage: Im Falle einer Erkrankung, Verletzung oder anderen Beschwerden bitten wir Sie, frühzeitig Kontakt mit uns aufzunehmen. Wir führen den Leistungstest nur bei vollständiger Gesundheit durch.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen telefonisch jederzeit zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüssen

Ihr Team Leistungsdiagnostik, Ralf Seidel, Tim Bartenstein & Vanessa Wellauer