

++++ WICHTIG ++++ WICHTIG ++++ WICHTIG ++++
Du selbst kannst Einiges zur Qualität der Untersuchungsergebnisse beitragen,
wenn Du unsere Test-Tipps befolgst.



Die Bewegungsschmiede.

Unsere Test-Tipps: der sichere Weg zum richtigen Ergebnis!

Am Tag vor dem Tag der Untersuchung

- kein oder höchstens leichtes Training am Tag (wichtig!)
- ausreichende Kohlenhydratzufuhr schon am Tag zuvor

Am Test-Tag

- keine Belastung vor dem Test
- ausreichend Flüssigkeitsaufnahme (Wasser) am Test-Tag
- gut und ausgewogen Frühstück
(gilt bei tageszeitlich späteren Tests auch für das Mittagessen)
- keine kohlenhydratreiche Nahrung (z.B. Energieriegel, Traubenzucker) und keine kohlenhydratreichen Getränke ab 2 Stunden vor dem Test (sehr wichtig!)

Mitbringen solltest Du:

- kurze Sportbekleidung (Lauf/Rad)
- Radschuhe, ggf. Pedale, **gereinigte** Laufschuhe, ggf. eigenen Polar Pulsgurt
- Vorhandene Testergebnisse
- Duschzeug

Wellness-Tipp:

Wenn Du außerdem noch etwas Zeit mitbringst, kannst Du im Anschluss an den Test das Angebot¹ des Alsterpools (in dem sich unser *premiumTestcenter* befindet) kostenfrei ausprobieren (mehr Informationen zum Alsterpool unter www.alsterpool.com).

Informationen zur Anfahrt

- Unser *premiumTestcenter* findest Du in zentraler Lage in Hamburg (in unmittelbarer Nähe zur Alster). Es ist im Alsterpool, der Fitness- und Wellnessanlage im Crowne Plaza Hotel, untergebracht – schräg gegenüber der Rezeption (neben den Fahrstühlen) befindet sich der Eingang.
- Für die Anfahrt ist die richtige Adresse:
Graumannsweg 10
22087 Hamburg

Hinweis: In der Regel findest Du in den Straßen rund ums *premiumTestcenter* ausreichend Parkplätze. Solltest Du aber dennoch unsicher sein, rufe uns einfach vorher noch einmal an und wir verraten Dir die besten Park-Tipps.

Bis bald bei Deinem JES! Test.

¹ Außer Speisen und Getränke.