



*Bitte lesen und befolgen, um verwertbare Testergebnisse zu erhalten.*

## Hinweise zur Testvorbereitung auf den aeroscan

### Vor dem aeroscan<sup>®</sup>

- > Der letzte Wettkampf oder das letzte intensive Training sollten mindestens vier Tage zurückliegen!
- > Lege am Tag vor dem aeroscan<sup>®</sup> eine Trainingspause ein oder belaste Dich körperlich nur sehr wenig, damit Du erholt zur Leistungsdiagnostik kommen kannst!
- > Ernähre Dich in den Tagen vor dem aeroscan<sup>®</sup> wie gewohnt. Nimm bitte **keine kurzfristigen Ernährungsumstellungen** vor!
- > Verzichte in den letzten 24h vor Testbeginn auf Alkohol! Auch falls Du rauchst, solltest Du in den letzten 2-3h vor dem Test darauf verzichten.

### Am Testtag

- > Belaste Dich nicht körperlich und komme ausgeruht zum aeroscan<sup>®</sup>.  
*Bitte verzichte auch auf die Anreise mit dem Fahrrad. Sollte dies jedoch nicht vermeidbar sein, dann plane ausreichend Zeit ein und fahre bitte sehr, sehr locker!*
- > Ernähre Dich auch am Testtag normal und trinke ausreichend Wasser!
- > Nimm Deine Medikamente wie gewohnt ein!
- > Verzichte im Tagesverlauf auf kohlenhydratreiche Nahrung (z. B. Energieriegel).
- > **Verzichte in den letzten beiden Stunden vor dem aeroscan<sup>®</sup> auf Nahrung und Getränke (außer Wasser) sowie auf Zigaretten!**

### Mitbringen

Mitbringen solltest Du außerdem (je nach untersuchter Sportart):

- > (kurze) Sportbekleidung (Laufen, Rad und/oder Rudern)
- > von grobem Dreck befreite Laufschuhe und/oder eigene Radschuhe (inkl. Pedale)
- > Bei aeroscan auf dem Radergometer zusätzlich folgende Maße von Deinem Rad:  
(1) Mitte Kurbelachse - Satteloberkante (mittig);  
(2) Lenkermittle - Sattelspitze
- > Duschzeug

Vielen Dank. Wir freuen uns auf Dich.

Mit vielen sportlichen Grüßen

*Sebastian*  
Sebastian Rosenkranz

Und wenn Du noch Fragen hast:

040 | 318 18 207 oder 0179 | 39 86 69 1  
info@bewegungsschmiede.de