

Rahmenbedingungen für eine Leistungsdiagnostik am Fahrradergometer oder Laufband

- **Bestätigung der Sporttauglichkeit**

- **Völlige Gesundheit und keine körperlichen Probleme**

- **Keine sportlichen Aktivitäten am Testtag und am Tag davor**

Das Laktatverhalten wird u.a. von der Verfügbarkeit des Substrats (Glykogen/Kohlenhydrate) bestimmt. Körperliche Belastungen vor einem Ausdauerstest können die Substratspeicher leeren und somit zu einer Veränderung der Laktatwerte führen (Ergebnisse werden besser interpretiert als sie eigentlich sind und somit verfälscht).

- **In Bezug auf den Test sollte keine Änderung bezüglich gewohnter Ernährung vorgenommen werden.**

- **Ein Test mit leerem Magen führt zu falschen Ergebnissen!**

Es sollte bis spätestens 60min (besser 90min) vor dem Test gegessen werden.

- **Zuckerhaltige Getränke bis maximal 60min vor Testbeginn**

- **Testzeiten** sind von **9 bis 18 Uhr** und sollten versucht werden einzuhalten. Aus biologischer Sicht (Biorhythmus) ist ein Test in diesem Zeitraum am verlässlichsten und reproduzierbar.

- **Kein Jetlag, keine Flugreisen >4 Std. am Testtag**

- **Eigenen Fahrradrahmen mitbringen**

Beim Fahrradergometer Test kann auf Wunsch der Test am eigenen Fahrrad Rahmen durchgeführt werden.

- **Puls Gurt** (Herzfrequenzmesssystem) bitte mitbringen, wenn vorhanden.