

# Information Leistungsdiagnostik

Sie absolvieren demnächst einen oder mehrere leistungsdiagnostische Tests. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Informationen dazu.

## **ZWECK:**

Wir untersuchen Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit, um Sie in Ihrem Trainingsprozess zu unterstützen.

## **ABLAUF:**

Vor den Tests werden Sie einen Fragebogen zu Ihrer körperlichen Verfassung ausfüllen. Danach werden die für die Tests relevanten anthropometrischen Daten wie z.B. Körpergrösse und Körpergewicht gemessen. Im Falle eines Ausdauertests werden wir Sie sportartspezifisch (Fahrradergometer, Laufband) bis zur Erschöpfung belasten und dabei relevante Messwerte erheben. Bei einer Kraftdiagnostik absolvieren Sie standardisierte Kraftübungen oder Sprünge mit maximalem Einsatz. Nach den Tests werden wir die Resultate und deren Bedeutung mit Ihnen besprechen.

## **RISIKEN:**

Die Tests können mit einer grossen körperlichen Anstrengung verbunden sein, wie Sie sie aus intensiven Trainings kennen. Das gesundheitliche Risiko ist klein und vergleichbar mit einer maximalen Belastung in einem Wettkampf.

## **MITZUBRINGEN:**

Bringen Sie ihre Sportkleider und Duschtensilien mit, ebenso bereits vorhandene Testergebnisse, Trainingstagebücher und allenfalls Ihre Krankengeschichte.

## **VORBEREITUNG:**

Damit die Testresultate möglichst aussagekräftig sind, müssen Sie im Vorfeld Folgendes beachten: Kommen Sie angemessen erholt zu den Tests (keine Wettkämpfe und belastende Trainings in den 48 h davor). Nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich, aber verzichten Sie am Vorabend auf Alkohol. Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke können Sie im gewohnten Umfang konsumieren. Falls nicht anders kommuniziert, behalten Sie ihre gewohnte Ernährung bei.

Melden Sie sich frühzeitig, falls die Testdurchführung aufgrund einer Krankheit oder einer Verletzung nicht möglich ist. Kontaktieren Sie uns, falls Sie noch Fragen haben.