

Wichtiger Hinweis

Vorbereitung Ihres Messtermins zur Spiroergometrie

Bitte beachten Sie im Vorfeld Ihres Termins

- zur Stoffwechselanalyse in Ruhe (Atemgasanalyse)
- zur Analyse und Trainingsplanung Ihrer Fettverbrennung unter Belastung
- zur Leistungsdiagnostik inkl. individueller Trainingsplan

folgende Ernährungs- und Verhaltensweisen:

- bitte erscheinen Sie nicht völlig nüchtern zum Termin
- die letzte Mahlzeit sollte 2 Stunden vor der Messung erfolgen
- verzichten Sie im direkten Vorfeld der Messung (2 Stunden) bitte auf:
 - × zuckerhaltige Getränke, Fruchtsäfte, Kaffee mit Zucker etc.
 - × Getränke mit Koffein, z.B. Guarana, Taurin u.ä.
 - × Süßigkeiten aller Art
 - × Alkohol
- Wasser darf uneingeschränkt getrunken werden

Sport, Training und Wettkämpfe

- Verzichten Sie im Vorfeld der Messung bitte auf intensives sportliches Training (ca. 24 Stunden) bzw. Wettkämpfe (mind. 3 Tage)
- Vermeiden Sie außerordentlichen Stress im direkten Vorfeld der Messung (Termindruck, zu kurze Anfahrtszeit etc.)

Bitte informieren Sie Ihre Formel4-Trainerin über Ihre aktuelle Einnahme von Medikamenten.