



## Informationen zur Vorbereitung für einen Leistungstest

Bei der Anmeldung für den Test bitte darauf hinweisen, dass der Test für Fabian Neunstöcklin ist und eine Auswertung und Besprechung nicht notwendig ist. Einfach die Testdaten per Mail an mich schicken lassen. Ich mache die Auswertung, Analyse und Besprechung mit dir.

Wenn du einen Termin abgemacht hast teile mir diesen bitte kurz mit, damit ich mir die Auswertungszeit einplanen und mich für einen Besprechungstermin bei dir melden kann. Das Testprotokoll teile ich dann der Leistungsdiagnostik Abteilung mit.

### Für den Test bitte beachten:

Tag 3 und 1 vor dem Test kein Krafttraining für die Beine.

Tag 2 vor dem Test frei.

Tag 1 vor dem Test ein lockeres Training ohne Intervalle und neue Trainingsinhalte.

Am Testtag vor dem Test selbst normal essen. Letzte Mahlzeit 3 bis 2 Stunden vor Testbeginn mit Kohlehydraten (Müsli, Nudeln, Reis, Kartoffeln), wenig Fleisch oder Fisch, Gemüse gekocht, kein Salat. Keine spezielle Ernährung testen. Keine Riegel, Gels oder Coffein Activators vor dem Test konsumieren. In den 2 Stunden vor dem Test nichts mehr essen und nur Wasser trinken. Während dem Test nur Wasser trinken.

Den Test absagen falls du dir vorher eine Verletzung zuziehen solltest, bei einer Erkältung, Kopfweh, Fieber, Durchfall oder einem anderen Grund der deine 100%ige Leistungsfähigkeit limitieren könnte.

Wenn du im PAR-Q-Fragebogen auf der folgenden Seite eine Antwort mit JA ankreuzen musst oder noch Fragen hast melde dich bitte telefonisch bei mir - 076 471 03 89.

## Par-Q-Fragebogen

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen sollten. Bei einem Alter über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Bei einem Alter über 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung vornehmen lassen. Beantworten Sie die unten stehenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen und mit etwas „gesundem“ Menschverstand.

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“  
und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?  ja -  nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei  
körperlicher Belastung (Anstrengung)  ja -  nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher  
Belastung?  ja -  nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals  
das Bewusstsein verloren?  ja -  nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher  
Belastung verschlechtern könnten?  ja -  nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder  
wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?  ja -  nein
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich oder  
sportlich aktiv sein sollten?  ja -  nein
8. Wurde in den letzten 1-2 Jahren ein EKG durchgeführt und war das  
Ergebnis unauffällig?  ja -  nein

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen und Ihre uneingeschränkte Sporttauglichkeit attestieren lassen.