MY sport GmbH

Leistungsdiagnostik / Bikefitting / Coaching
Albisriederstrasse 253
8047 Zürich

info@mysport.ch I +41 43 535 69 85 I www.mysport.ch

MY sport Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung

Hinweise und Checkliste zur Vorbereitung für eine Leistungsdiagnostik.
Wichtig - Wie für einen Wettkampf vorbereitet an den Test kommen (ausgeruht, wach und mit vollem Kohlenhydrat-Speicher)

Bitte lies und befolge die unterstrichenen Hinweise, damit wir einen auswertbaren Test erhalten.

Für einen erfolgreichen Test sind ein paar Sachen im Vorfeld zu beachten und einzuhalten.

Bitte bringe das Blatt am Testtag ausgefüllt mit.
Es sollten alle **PAR-Q** Fragen mit **NEIN** und alle andere Fragen mit **JA** beantwortet werden können, ansonsten liefert der Test keine verwertbaren Ergebnisse

Name: _____ Datum Test: _____

Par- Q (Physical Activity Readiness Test Questionnaire)	**ja**	**nein**
Hat dir jemals ein Arzt gesagt, du hättest, 'etwas am Herzen' und dir Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?	☐	☐
Hast du Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?	☐	☐
Hattest du im letzten Monat Brustschmerzen?	☐	☐
Hast du schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder bist du ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?	☐	☐
Hast du ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?	☐	☐
Hat dir jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?	☐	☐
Ist dir aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates, ein weiterer Grund bekannt, der dich davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu betreiben?	☐	☐

Im Vorfeld deiner Leistungsdiagnostik

Der letzte Wettkampf liegt **4 oder mehr Tage** zurück	☐	☐
Das letzte Intensive Training liegt **2 oder mehr Tage** zurück	☐	☐
keine Krankheit **in den letzten 7 Tagen**	☐	☐

Am Testtag

Du bist **ausgeruht** und hast dich körperlich **heute nicht belastet**	☐	☐
Du hast **ausreichend Wasser getrunken**	☐	☐
Du hast **dich gut ernährt wie an einem Wettkampftag** (ausreichend Kohlenhydrate)	☐	☐

MY sport GmbH

Leistungsdiagnostik / Bikefitting / Coaching
Albisriederstrasse 253
8047 Zürich

info@mysport.ch I +41 43 535 69 85 I www.mysport.ch

Bitte bringe mit:

- Dein Fahrrad für alle Rad Diagnostiken
- Sportkleidung Indoor (Rad/Laufen)
- Handtuch
- Flüssige Kohlenhydrate in Form von Gels oder Getränken
- Plusmessgerät (wir können die Diagnsitk auf deine Gerät eichen)
- Wattmessgerät (wir können die Diagnsitk auf deine Gerät eichen)
- wenn vorhanden ältere Leistungstests für die Beratung im zweiten Schritt.

Terminabsagen oder Verschiebungen bitte 48 Stunden im Voraus melden, danach gehen die Kosten zu Lasten des Kunden, nicht wahrgenommene Termine werden zu 100% verrechnet.

Haftungsausschluss

Die Leistungsdiagnostik setzt voraus, dass der Athlet/die Athletin sportlich fit ist und keine medizinischen Gründe gegen eine entsprechende Sportbelastung mit spirometrischer Messung und/oder Blutentnahme spricht. Sollten diesbezüglich Zweifel bestehen, liegt es in der alleinigen Verantwortung des Athleten / der Athletin, die entsprechenden Abklärungen vorgängig zu tätigen. Der Athlet/die Athletin erklärt sich damit einverstanden, dass während der Diagnostik seine/ihre spirometrischen Atemgase gemessen werden und/oder dass ihm/ihr Blut zu Blut-Laktatbestimmung abgenommen wird. MY sport lehnt jegliche Haftung im Zusammenhang mit der Durchführung (insbesondere auch für Schäden an Sportgeräten) oder der Auswertung der Diagnostik ab.

Mit der Unterzeichnung bestätigt der Athlet/die Athletin, dass die gemachten Angaben korrekt sind und er/sie den Haftungsausschluss gelesen hat und damit einverstanden ist.

Unterschrift: _____ Datum: _____