

**Merkblatt Fahrradergometrie
im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung
(bitte Zettel zur Untersuchung mitbringen!)**

Ihr Termin:

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Kosten: Ergometrie: €100,- (im Rahmen der VU, sonst €130,-)
Sportpaket: €150,- (im Rahmen der VU, sonst €200,-)

bitte ausfüllen:

Name:		Geb.Dat	
Größe:	cm	Gewicht	kg
Ruhepuls	/ Min.	Training/Wo	Stunden/Woche
Trainingsziele	1.		
	2.		
	3.		

Um die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik optimal interpretieren zu können, sind einige Punkte in der Vorbereitung zu berücksichtigen:

- Bitte in den 3 Tagen vor dem Leistungstest keine hochintensiven Trainingseinheiten durchführen! Laktatwerte sind sonst verfälscht!
- Bitte gut ausgeruht zur Untersuchung kommen!
Keine Nachtschicht, schwere Mahlzeiten oder Alkoholexzesse am Vorabend!
- Mahlzeiten wie üblich, allerdings idealerweise mindestens 3 Stunden vor der Untersuchung
- Wenn sie sich nicht gesund fühlen verschieben Sie bitte **frühzeitig (mind. 24 Stunden vorher)** den Termin! Tel: 0650 777 88 79
- Falls Befunde, die für die Ergometrie wichtig sind bzw. Vorbefunde von Ergometrien vorliegen nehmen Sie diese bitte mit!

Bitte mitnehmen: Rad bzw. Lauf bzw. Sportbekleidung
Sportschuhe, (saubere Lafschuhe fürs Laufband)
Frauen bitte Sport-BH oder Sport-Top
Duschzeug (Sie werden schwitzen!!!!)
Befunde, Ergebnisse von älteren Ergometrien

Auf Ihre gute Leistung am Ergometer freut sich

Dr. Peter Rosenberger