



Vorbereitung Spiroergometrie

Durch das Tragen einer Atemmaske wird bei jedem Atemzug die Gaszusammensetzung der Ein- und Ausatemluft analysiert (Atemanalyse). Dies ermöglicht eine genaue Bestimmung der Sauerstoffaufnahme (VO_2) und der Kohlenstoffdioxidabgabe (VCO_2). Die maximale Sauerstoffaufnahme ist ein wichtiger Wert der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Im Weiteren werden die Atemschwellen (AT und RCP) ermittelt, die eine präzise Festlegung der individuellen Intensitätsbereiche und Trainingszonen für das Ausdauertraining sowie der Stoffwechselwege (Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel) ermöglichen.

Kurze Checkliste zur Vorbereitung:

- Zu einem Test sollte man grundsätzlich gut erholt sein. eine z.B. einstündige Laufbelastung am Vortag wirkt sich hierbei nachgewiesener Massen nicht negativ auf den Test aus, solange sie im aeroben Bereich, also nicht intensiv ausgeführt wird.
- 24 – 48h vor dem Test keine intensiven Trainings
- Genügend Schlaf vor dem Testtag
- Letzten 48h keinen Alkohol
- Leichte Kohlenhydratreiche Mahlzeiten ca. 2-3 h vor dem Test
- Genügend Flüssigkeit trinken (Wasser)
- Am Testtag kein Kaffee, Tee, Cola oder sonstige Wachmacher
- Sie müssen sich Gesund fühlen

Nicht vergessen:

- Lauf- oder Velobekleidung (je nach Test)
- Lauf- oder Veloschuhe (je nach Test)
- Eigene Veloklickpedalen
- Handtuch (Wären sonst auch vorhanden)
- Eigenes Getränk mitnehmen
- Leider kann nach dem Test bei pb sports nicht geduscht werden