

checkliste leistungsdiagnostik

wo findet der test statt?

gesundheitszentrum we-care
wehlistrasse 150/2/IV (ecke haussteinstraße)
A-1020 wien
tel.: +43 1 219 92 44

bitte wenden sie sich an das „we-care-office“ im eingangsbereich.

wie lange dauert die leistungsdiagnostik?

der zeitaufwand für den test beträgt ein- bis eineinhalb stunden.
um sich rechtzeitig umziehen zu können, kommen sie bitte 10 minuten vorher.

was ist vor dem test zu beachten?

- zwei tage vor dem testtermin keine intensiven sportlichen belastungen.
- am vortag maximal 45 Minuten lockeres regenerationstraining.
- drei stunden vor dem test keine schweren mahlzeiten. nicht nüchtern kommen!
- für sportler: die vorbereitung auf den test entspricht der vorbereitung auf einen wettkampf (training, ernährung).

was ist zum test mitzubringen?

- aktuelles belastungs-ekg
- aktuelle blutuntersuchung
- handtuch (für den test) und badetuch (zum duschen)
- sportbekleidung
- rad- oder lafschuhe
- trinkflasche
- für radfahrer: spezielle pedale bitte selbst mitbringen (spd-pedale sind vorhanden)! achtung: nur pedale, die mit gabelschlüssel montierbar sind, funktionieren (kein imbus!)
- wenn vorhanden : alte testergebnisse mitbringen

sollte der testtermin abgesagt werden müssen, bitten wir um rechtzeitige bekanntgabe (mindestens 1 tag vorher).

danke für ihr verständnis!