



Checkliste vor dem aeroscan

Mit den folgenden Fragen prüfen Sie, ob Sie die notwendigen Voraussetzungen erfüllen, um mit dem aeroscan verwertbare Testergebnisse zu erhalten.

Name: aeroscan-Termin:

Vor dem aeroscan

	JA	NEIN
Liegt der letzte Wettkampf mindestens vier Tage zurück?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie gestern eine Trainingspause eingelegt oder sich nur wenig körperlich belastet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie gestern kohlenhydratreiche Speisen zu sich genommen? (z. B. Brot, Reis, Teigwaren)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Am Testtag

Sind Sie ausgeruht und haben sich heute nicht körperlich belastet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie heute ausreichend Wasser getrunken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie heute gut und ausgewogen gefrühstückt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie heute im weiteren Tagesverlauf auf kohlenhydratreiche Nahrung (z.B. Energieriegel) verzichtet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie in den letzten beiden Stunden auf Nahrung und Getränke (außer Wasser) verzichtet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nur wenn Sie am Testtag **alle Fragen** mit **JA** beantworten, kann der aeroscan beginnen. Andernfalls liefert der Test keine verwertbaren Ergebnisse.

Datum Unterschrift

Vielen Dank.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Sportstudio FitHus, Am Johannisland 2,

21147 Hamburg, Telefon: (040) 701 57 74, Telefax: (040) 701 48 71