



aeroscan

Vielen Dank für das Interesse an einer Spiroergometrie (Aeroscan) von PFT – Personal-Fitnessstraining. Für einen reibungslosen Ablauf und ein medizinisch exaktes Resultat Ihrer Diagnostik sind folgende Hinweise zu beachten:



Vor dem Aeroscan

- Der letzte Wettkampf liegt mindestens 4 Tage zurück.
- Keine zu intensiven Trainingseinheiten durchführen.
- Legen Sie am Tag vor dem Aeroscan eine Trainingspause ein, oder belasten Sie sich körperlich nur sehr wenig.
- Nehmen Sie am Tag vor dem Scan kohlenhydratreiche Speisen zu sich (z.B. Brot, Reis, Teigwaren).

Am Testtag

- Belasten Sie sich nicht körperlich und kommen Sie ausgeruht zum Aeroscan.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Frühstücken Sie gut und ausgewogen.
- Verzichten Sie im Tagesverlauf auf kohlenhydratreiche Nahrung (z.B. Energieriegel).
- Verzichten Sie in den letzten 2 Stunden auf Nahrung und Getränke (ausser Wasser).
- Nehmen Sie Ihre Medikamente wie gewohnt ein.

Atmung (während dem Test)

Achten Sie auf Ihre Atmung. Diese findet während der Messung über ein Mundstück statt. Die Nase ist in den Messphasen komplett geschlossen. Die Atmung muss physiologisch, d.h. gleichmässig und regelmässig sein. Ihre Atmung muss im Verhältnis zur entsprechenden Leistung flach ausfallen und darf nicht zu tief sein. Andernfalls gibt es ungenaue Daten innerhalb der Messzyklen, die nicht korrekt ausgewertet werden können.

Mitbringen

Bitte bringen Sie zum Aeroscan Ihre Sportbekleidung und Ihre Lauf- oder Fahrradschuhe mit (je nach Bedarf). Ein Getränk (Wasser) sowie ein Handtuch wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Wichtig: Bitte beachten Sie diese Hinweise zwingend, um verwertbare und aussagekräftige Testergebnisse zu erhalten. Andernfalls kann die Diagnostik nicht durchgeführt werden.