



Hinweise zur Vorbereitung auf Ihren aeroscan

Bitte lesen und beachten Sie diese Hinweise, um verwertbare Testergebnisse zu erhalten.

Vor dem aeroscan

- Der letzte Wettkampf liegt mindestens vier Tage zurück.
- Legen Sie am Tag vor dem aeroscan **eine Trainingspause** ein oder belasten Sie sich körperlich nur wenig (auch keine Gartenarbeit oder ähnliche ungewohnte Belastungen)!
- Ernähren Sie sich in den Tagen vor dem aeroscan wie gewohnt. Nehmen Sie **keine kurzfristigen Ernährungsumstellungen** vor!
- Verzichten Sie in den letzten 24h vor Testbeginn auf Alkohol!

Am Testtag

- Belasten Sie sich nicht körperlich und kommen Sie **ausgeruht und gesund zum aeroscan!**
- Ernähren Sie sich auch am Testtag normal und trinken Sie ausreichend Wasser.
- Nehmen Sie Ihre **Medikamente wie gewohnt** ein!
- **Verzichten Sie in den letzten beiden Stunden vor dem aeroscan auf Nahrung und Getränke (außer Wasser) sowie auf Zigaretten!**

Mitbringen

Bitte bringen Sie zum aeroscan Ihre Sportkleidung, Lauf- oder Fahrradschuhe, Ihr Handtuch und gegebenenfalls Duschzeug mit.

Vielen Dank. Wir freuen uns auf Sie.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

[Stempel Ihres aeroscan-Anbieters]