



GERHARD SCHIEMER
SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

Vorbereitung Ergometrie/ Feldtest

- Sie sollten unbedingt **gesund und belastbar** sein!
- Falls Sie länger keinen Sport betrieben haben, ist eine ärztliche Feststellung der Belastbarkeit kein Nachteil
- Die letzten beiden Tage vor der Testung, keine extrem langen Einheiten und/ oder intensive Intervalle durchführen. Lockere kurze Einheiten sind kein Problem
- Bitte nicht nüchtern (Essen) zur Testung kommen. Leicht verdauliche Kohlenhydrate 2-3 Stunden vor der Testung
- Ausreichend Trinken

Organisatorisches

- Entsprechendes Sportgewand mitnehmen
- Wenn vorhanden den eigenen Pulsmesser mit Gurt mitnehmen
- Trinken
- Duschutensilien
- Für Testungen in der Südstadt € 1.-/ € 2.- für Garderobenkästchen
- Adresse für die Testungen in der Südstadt

2344 Maria Enzersdorf

Liese Prokop-Platz 1