

Tobias Stadtfeld

Médecin spécialiste en pédiatrie
/ Sportmedizin
code médecin 907722-93

123, rue Principale
L-5480 Wormeldange

T 26 74 74 14
GSM 621 964 437
Fax 26 74 74 17

info@sportmedizin-wormeldange.com
www.sportmedizin-wormeldange.com

Leistungen

Sportmedizinische Untersuchung
Leistungsdiagnostik
Laktatdiagnostik
Trainingsplanung
Betreuung bei Sportverletzungen

Checkliste vor der Leistungsdiagnostik

- keine akuten Infekte innerhalb der letzten 14 Tage
- bitte nicht nüchtern zum Test erscheinen, letzte Mahlzeit 2 1/2 Stunden vor dem Test
- bitte keine koffein-/taurin- oder teehaltigen Getränke am Testtag einnehmen
- kein „Carboloading“ direkt vor dem Testtag, reguläre Mahlzeiten reichen zur Sicherstellung der Glykogenspeicher aus!
- kein übermäßiger Alkoholkonsum vor dem Testtag

- keine Wettkämpfe 48 Stunden vor dem Test
- keine harten Trainingseinheiten hoher Intensität von mehr als 60min innerhalb der letzten 48 Stunden vor dem Test
- keine Trainingseinheiten mittlerer Intensität von mehr als 120min innerhalb der letzten 48 Stunden vor dem Test

- bitte Radkleidung, ein Handtuch und ein eigenes Erfrischungsgetränk zum Test mitbringen, Duschkmöglichkeiten sind gegeben

- Bitte geben Sie mir vor dem Testtag an, welche Schaltgruppe (Shimano, Campa; SRAM), welches Ritzelpaket (10fach, 11fach, 12fach) und welches Achsensystem (Schnellspanner, Steckachse) Sie verwenden.

- Bitte bringen Sie Ihr Rad in sauberem Zustand, insbesondere keine stark verschmutzten Ketten, zur Untersuchung mit.

Vielen Dank und viel Erfolg!