

Checkliste für Ihre sportmedizinische Leistungsdiagnostik

1. Lesen Sie sich die [Informationen zur sportmedizinischen Leistungsdiagnostik](#) vor Ihrem Termin sorgfältig durch. Hier finden Sie Informationen zum Testablauf und den möglichen Ergometrieformen. Tiefergehende Patienteninformationen zur Spiroergometrie finden sie [hier](#).
2. Füllen Sie vorab gerne schon den [DGSP-Fragebogen für den Sportler](#) aus und bringen diesen am Untersuchungstag mit. Alternativ können Sie uns den ausgefüllten Bogen vor Ihrer Untersuchung als PDF per E-Mail an info@zfs-muenster.de zusenden.
3. Trainieren Sie 3 Tage vor der Untersuchung nicht mehr besonders intensiv und/oder umfangreich.
4. Sie sollten mindestens 3 Stunden vor dem Test nichts mehr Essen (auch keine Kaugummis oder Bonbons) und nur noch Wasser zu sich nehmen. Bringen Sie sich trotzdem gerne Getränke und Snacks für nach dem Test mit.
5. Bringen Sie am Untersuchungstag Ihre **Sportbekleidung, Sportschuhe und Duschsachen** mit. Falls Sie eine Testung auf dem Rad durchführen wollen, können Sie auch gängige **Radschuhe mit Klicksystem** (Shimano SPD, SPD SL und Keo Look) mitbringen. Falls Sie ein abweichendes Klicksystem nutzen, bringen Sie zusätzlich Ihre **Pedale** mit.
6. Informationen zu Ihrer Anreise finden Sie [hier](#). Wir freuen uns auf Sie!