

# Informationsblatt

## zur sportärztlichen Belastungsuntersuchung

Die geplante leistungsmedizinische Untersuchung mißt die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Lungensystems, die körperliche Fitness bzw. den aktuellen Trainingszustand mittels Belastungstest am Fahrrad oder Laufband und kann als eine Bestätigung für eine Sporttauglichkeit und für Trainingsempfehlungen verwendet werden. Ausgehend von einer geringen Anfangsbelastung (Tretkurbel) wird jede Minute durch Erhöhung des Tretwiderstandes oder Geschwindigkeit die Belastungsintensitäten bis zur körperlichen Erschöpfung erhöht. Dabei werden für die Bestimmung der Laktatleistungskurve und für die darauf basierenden Berechnungen kleine Blutproben vom Ohrläppchen genommen.

### Zur Beachtung!!!

#### **Vorbedingungen für die Ergometrie**

(damit die gemessenen Werte auch wirklich verwertbar sind)

1. Vollkommene körperliche Gesundheit – keine akut fieberhaften Infekte. (Bei Unklarheit wegen einer gerade abgelaufenen Erkrankung oder kürzlichen Verletzung bitten wir um Rücksprache).
2. Medikamente bitte einnehmen
3. Keine körperliche Belastung am Tag der Untersuchung, keine größere (intensive) Belastung am Vortag. Kein Muskelkater.
4. Letzte leichte Mahlzeit 2-3 Stunden vor der Untersuchung (kein Fleisch, keine Wurst), reichliche Flüssigkeitszufuhr.
5. Normale Nahrungsaufnahme in den letzten drei Tagen vor der Untersuchung (keine spezielle Diät).
6. Wir bitten um Mitnahme von zweckmäßiger Sportbekleidung (Turnhose, Sportschuhe).

**Name:**

Untersuchungsdatum:

**Allg. Anamnese u. veget. Status**

Geburtsdatum:

chron. Erkrankungen:

Geschlecht:

Größe:

FA:

Gewicht: (↑↓)

Nik.:

Alk.:

Schlaf:

Allergie:

Medikamente:

Verdauung:

Harn:

**Sportanamnese**

Hauptsportart:

Weitere Sportarten:

Trainingsstunden (Ausdauer):

Trainingsjahre:

Trainingsherzfrequenz:

Bestzeiten:

Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche:

Trainingsziel:

Letzte Trainingseinheit:

Krafttraining:

Körperliche Beschwerden:

Verein:

Trainer:

Morgendlicher Ruhepuls (im Bett):

Datum der letzten Untersuchung:

Bemerkungen: