

INFORMATIONSBLATT ZUR SPIROERGOMETRIE

Im folgenden möchten wir dir ein paar Infos und Tipps für deine bevorstehende Spiroergometrie an die Hand geben. Dann weißt du gleich, wie dein Termin ablaufen soll, was im Vorhinein zu beachten ist und was dich im Nachhinein erwartet.

Vor dem Test

Eine Spiroergometrie ist für viele ambitionierte Sportler, die ein bestimmtes Trainingsziel verfolgen eine Überprüfung ihres Leistungsstands auf ihrem systematischen Trainingsweg.

Für jeden fitnessorientierten Sportler ist sie eine wichtige Messung, aus der sich Ernährungsempfehlungen und Trainingsrichtlinien ableiten lassen.

Zur Vorbereitung auf die Spiroergometrie solltest du als Teilnehmer entscheiden zu welcher Gruppe du gehörst, denn ein ambitionierter Sportler sollte sich ein bisschen anders auf die Messung vorbereiten als der fitnessorientierte Sportler.

Vorbereitung für den fitnessorientierten Sportler

Wenn das Ziel der Spiroergometrie die Erstellung eines Ernährungsplans und ein grundsätzliches Check-up des Ist-Zustandes ist, sollte die Messung möglichst „alltagsnah“ stattfinden. Das heißt du solltest dich am Tag vor der Messung und auch am Tag der Messung nicht anders verhalten als gewohnt.

Dennoch solltest du folgende Punkte beachten:

- Am Tag vor der Messung solltest du keine harte Trainingseinheit einbauen.
- Am Tag der Messung solltest du deine Mahlzeiten wie sonst auch zu dir nehmen und keine speziellen Änderungen vornehmen.
- Wichtig für die Messung ist nur, dass du 2-3 Stunden vor der Messung nichts mehr außer Wasser zu dir nimmst.

Vorbereitung für den ambitionierten Sportler

Wenn du zu den ambitionierteren Sportler gehörst und die Spiroergometrie dir helfen soll deine Wettkampfvorbereitung zu optimieren oder deine Trainingsrichtlinien aufzufrischen, solltest du folgende Punkte beachten:

- Am Tag vor der Messung solltest du nur eine lockere oder gar keine Trainingseinheit einbauen.
- Am Tag vor der Messung kann es je nach dem Stand deiner Wettkampfvorbereitung Sinn machen ein „Carbo Loading“ durchzuführen.
- Wichtig für die Messung ist nur, dass du 2-3 Stunden vor der Messung nichts mehr außer Wasser zu dir nimmst.

Während dem Test

Am Tag der Spiroergometrie ist für **alle** Teilnehmer folgendes zu beachten:

- Die Spiroergometrie dauert an sich zwischen 45 - 60 min, die ersten 10 - 15 min findet eine Ruhemessung im Sitzen statt.
- Du solltest auf jeden Fall 10 min vor deiner Messung da sein, damit du noch genügend Zeit hast dich umzuziehen und dich auf die Messung vorzubereiten.
- Du solltest je nachdem ob du eine Messung auf dem Laufband oder auf dem Radergometer machen möchtest die entsprechende Sportkleidung + Handtuch mitbringen.
- Im direkten Anschluss an die Messung bekommst du schon die ersten Ergebnisse in Form von deinen individuellen Trainingsherzfrequenzen, damit du sofort mit der richtigen Herzfrequenz trainieren kannst

Nach dem Test

Die Auswertung der gesamten Daten, die bei der Spiroergometrie gewonnen werden, nimmt ein bisschen Zeit in Anspruch. Wenn diese Ergebnisse der Spiroergometrie fertig sind, erstellen wir für dich eine Infomappe, in der alle Ergebnisse der Messung für dich zusammengefasst sind. Wir möchten uns dann die Zeit nehmen um diese Ergebnisse mit dir zu besprechen. Daher werden wir uns 2-3 Tage nach der Messung bei dir melden um mit dir einen Termin für ein persönliches Auswertungsgespräch zu machen. Bei dieser Gelegenheit möchten wir dir dann entsprechend deiner Ergebnisse auch Empfehlungen für dein Training und deine Ernährung an die Hand geben.

Mit diesen Tipps und Infos kann bei deiner Spiroergometrie eigentlich nichts mehr schief gehen. Solltest du dennoch Fragen zur Messung oder zum Ablauf haben, sind wir natürlich gerne für dich da und beantworten deine Fragen.

Dein 37°Celsius Team.