

# Hinweise zur Vorbereitung auf Ihren aeroscan

Bitte lesen und beachten Sie diese Hinweise, um verwertbare Testergebnisse zu erhalten.

## Vor dem aeroscan

- Der letzte Wettkampf liegt mindestens vier Tage zurück.
- Legen Sie am Tag vor dem aeroscan eine Trainingspause ein oder belasten Sie sich körperlich nur sehr wenig.
- Nehmen Sie am Tag vor dem aeroscan kohlenhydratreiche Speisen zu sich (z. B. Brot, Reis, Teigwaren).

## Am Testtag

- Belasten Sie sich nicht körperlich und kommen Sie ausgeruht zum aeroscan.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Frühstücken Sie gut und ausgewogen.
- Verzichten Sie im Tagesverlauf auf kohlenhydratreiche Nahrung (z. B. Energieriegel).
- **Verzichten Sie in den letzten beiden Stunden vor dem aeroscan auf Nahrung und Getränke (außer Wasser).**

## Mitbringen

Bitte bringen Sie zum aeroscan Ihre Sportkleidung, Lauf- oder Fahrradschuhe, Ihr Handtuch und gegebenenfalls Duschzeug mit.

Vielen Dank. Wir freuen uns auf Sie.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

[Stempel Ihres aeroscan-Anbieters]