

Wichtige Hinweise zur Vorbereitung auf Ihre aeroscan Atemgasanalyse bei der AOK Ostwürttemberg

Bei der Aeroscan Atemgasanalyse wird neben der Leistung und der Herzfrequenz auch das Atemgas analysiert. Gemessen wird der eingeatmete Sauerstoff und das ausgeatmete Kohlendioxid. Daraus wird der sogenannte respiratorische Quotient (RQ) bestimmt. Aus dem RQ lässt sich nun erkennen, ab welcher Leistung bzw. Herzfrequenz die Fettverbrennung zum Erliegen kommt und nur noch Kohlenhydrate verbrannt werden. Für Ausdauersportler ist dies eine wichtige Information für die Trainingsplanung. Für aussagekräftige Ergebnisse ist bei einem Aeroscan keine vollständige Ausbelastung (Maximalpuls) notwendig. Die Analyse wird auf einem Laufband durchgeführt und dauert ca. 15 min. Anschließend werden Sie bzgl. Ihres Analyseergebnisses beraten. Gesamtdauer: ca. 30 min

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

Vor Analyse

- Der letzte sportliche Wettkampf liegt mindestens vier Tage zurück.
- Legen Sie am Tag vor der Analyse eine Trainingspause ein, oder belasten Sie sich körperlich nur sehr wenig (auch keine schweren körperlichen Tätigkeiten wie z.B. Umzug, Gartenarbeit,...)
- Ernähren Sie sich am Tag vor der Analyse wie gewohnt! Verzichten Sie dabei nicht bewusst auf kohlenhydratreiche Speisen (z.B. Brot, Reis, Teigwaren).

Am Analysetag

- Belasten Sie sich nicht körperlich und kommen Sie ausgeruht zur Analyse.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Frühstücken Sie gut und ausgewogen.
- Verzichten Sie im Tagesverlauf vor der Analyse auf kohlenhydratreiche Nahrung (z. B. Energieriegel).
- Verzichten Sie in den letzten beiden Stunden vor der Analyse auf Nahrung und Getränke (außer Wasser).
- Nehmen Sie Schilddrüsenmedikamente erst nach der Analyse ein, oder aber 8 Stunden vorher. Alle anderen Medikamente können Sie wie gewohnt einnehmen.

Bitte mitbringen

Bitte bringen Sie zur Analyse Ihre Sportkleidung, Laufschuhe, ein Handtuch, gegeben falls Duschzeug und ihren „Polar Herzfrequenz Brustgurt“, sofern Sie einen besitzen, mit.

Sie haben Fragen?

Vereinbaren Sie Ihren Analysetermin unter der Telefonnummer **07361 584 125**.

Anmeldezeitraum: Ab 30.1. – 17.2.2017.

Sie erreichen uns zu folgenden Zeiten: Montag bis Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.00 Uhr.

Ihr Analysetermin Mo Di Mi Do Fr Sa am _____ um: _____:_____ Uhr

Ihr Analyseort AOK-Gesundheitszentrum Aalen, Wienerstr. 8, 73430 Aalen
 AOK-Gesundheitszentrum Heidenheim, Daimlerstr. 6, 89518 Heidenheim
 AOK-Gesundheitszentrum Schw. Gmünd, Weißensteinerstr. 40, 73525 Schw. Gmünd