



## **Standardiseringskrav inför vO<sub>2</sub>max-test och laktatträskeltest**

Idrottslabbet tackar för din bokning och ber dig tänka på följande saker inför test:

- Att bara genomföra test om du känner dig fullt frisk
- Inte träna extremt hårt (träningvärksframkallande) från 7 dagar innan test
- Inte träna något alls dagen innan test
- Inte äta närmare än 3 timmar innan test
- Inte röka eller snusa timmarna innan test
- Inte dricka sportdryck eller kaffe timmarna innan test
- Inte äta enligt någon vikttnedgångsdiät eller extremt kolhydratrik kost dagarna innan test. Ät normalt sammansatt kost enligt de nordiska näringsrekommendationerna
- Tag gärna med egen vattenflaska och handduk
- Använd dina ordinarie löparskor, väl rengjorda!
- Meddela testledaren om du har någon form av blodsmitta
- Vara medveten om att laktatträskeltest kan innebära stick i fingret för blodprov

AB Wandus Idrott & Hälsa / Idrottslabbet Linköping kan inte hållas ansvarig för eventuella skador eller olyckor i samband med test. Testerna sker på egen risk. Vänligen tag med detta dokument med din underskrift till testtillfället.

Varmt välkommen till Idrottslabbet Linköping!

Fredrik Wandus

Jag har tagit del av ovanstående information och är införstådd med att tester sker på egen risk

Ort och datum

Underskrift