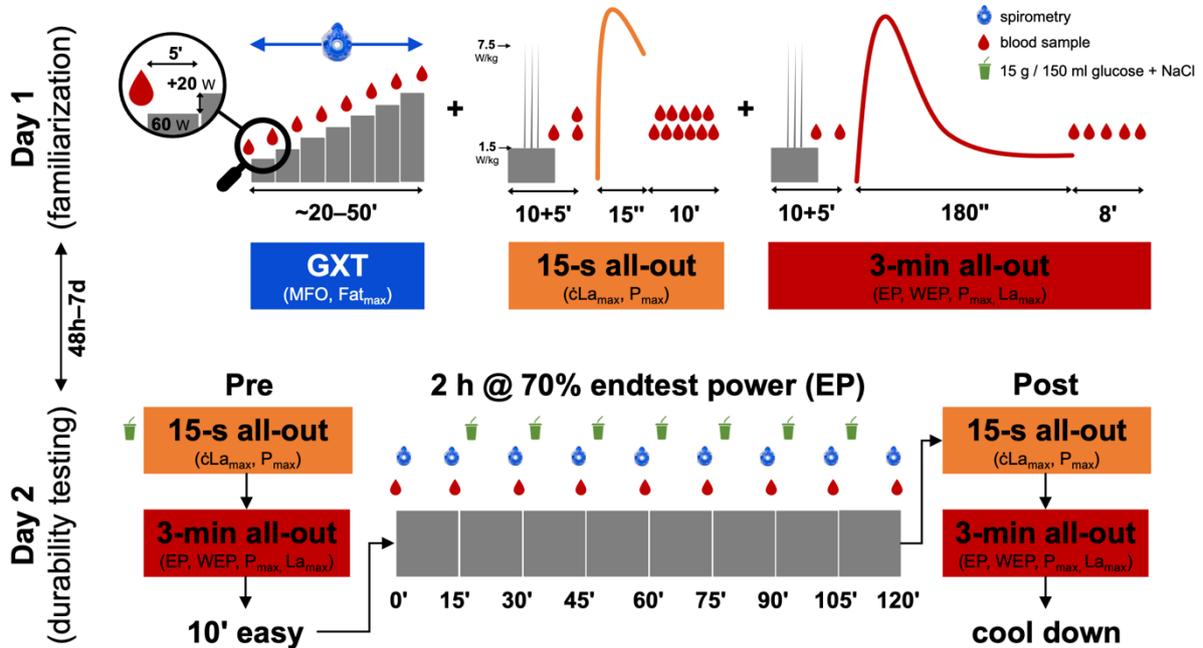


Hallo und herzlich willkommen zur DurAn Durability Studie

Hier ein Überblick über den Ablauf der beiden Testtage. Ein Abstand von **48 h bis 7 Tagen** zwischen beiden Testtagen muss eingehalten werden.



→ Video mit ausführlicher Erklärung der Studie:

<https://www.youtube.com/watch?v=grER36KqANA>

Wichtige Informationen:



Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln

IG NawiMedi 4. OG (Eingang A) – Aufzug benutzen und die Nummer 8607 am Türtelefon wählen



Montag bis Freitag mit zwei Zeitslots möglich

(Slot 1: 9-14:30 Uhr; Slot 2: 15-20:30 Uhr) → Übersicht für Terminvergabe beachten



Eigenes Fahrrad wird benötigt mit **Schnellspanner** oder **Rahmengröße 53-55**

Einschlusskriterien:



- Alter 18 – 40 Jahre
- 20 min Spitzenleistung: 2,5 W/kg (Frauen) und 3 W/kg (Männer)
- Wöchentliche Radausfahrten (Dauer ≥ 2 h) regelmäßig im Training
- Ärztliche Sporttauglichkeitsbescheinigung verpflichtend für ALLE die nicht an der DSHS studieren → Alle Formate gültig, darf NICHT ausschließlich orthopädisch sein
- keine akuten/chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates

Vorbereitung auf Tests



1 Tag vor dem Test:

- Kohlenhydratreiche Ernährung
- Höchstens geringe, niedrigintensive Belastung
- KEIN Alkohol 24 h vor Testbeginn
- KEIN Koffein 12 h vor Testbeginn



Am Testtag:

- Letzte Mahlzeit 2 h vor Testbeginn mit ausreichend Kohlenhydraten
- Keine Belastung
- KEIN Alkohol 24 h vor Testbeginn
- KEIN Koffein 12 h vor Testbeginn