



**mas**  
INSTITUT FÜR  
GANZHEITLICHES  
TRAINING

## **Einverständniserklärung Feldstufentest mas Training**

Sie nehmen am Feldstufentest vom mas Training teil.

**Ziel** dieser Testung ist es, einerseits die Ausdauerleistungsfähigkeit und andererseits entsprechende individuelle Trainingsbereiche zu bestimmen.

Bei diesem Test sollen Sie sich (allmählich ansteigend) bis zur individuellen Leistungsgrenze belasten.

Um den Test durchzuführen, setzen wir eine gute körperliche Gesundheit voraus:

- ✓ ich bestätige, dass ich in guter körperlicher Verfassung bin
- ✓ es liegen keine akuten entzündlichen Erkrankungen vor
- ✓ ich leide nicht an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z.B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Herzmuskelentzündung, etc.)
- ✓ ich leide nicht an Erkrankungen der Atemwege (Asthma, Bronchitis, etc.)
- ✓ ich leide nicht an unbestimmten Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes)
- ✓ mit der Blutabnahme am Ohr zur Bestimmung des Laktatwertes bin ich einverstanden - die Diagnostik erfolgt auf eigenes Risiko
- ✓ mir ist bewusst, dass der Stufentest jederzeit von den mas Mitarbeitern abgebrochen werden kann
- ✓ sollten Unwohlsein oder Schwindel auftreten so muss der Test beendet werden
- ✓ die persönlichen Angaben werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben (zur Auswertung und Verlaufskontrolle werden die Daten elektronisch gespeichert)
- ✓ Ich wurde durch das mas Institut für ganzheitliches Training GmbH über mögliche Risiken der Testung in Kenntnis gesetzt.