

TESTE ERGOMÉTRICO

PREPARO:

- 1 - É proibido estar em jejum;
- 2 - Deve estar vestido com roupas confortáveis (bermudas, calça leve, agasalho esportivo...) e tênis. mulheres devem usar sutiã firme ou top;
- 3 - Trazer uma toalha de rosto;
- 4 - Estar com os cabelos presos;
- 5 - Trazer os últimos exames (teste e ecg);
- 6 - Trazer anotação com medicamentos que fez uso nos últimos 5 (cinco) dias;
- 7 - No dia do exame é proibido até o horário de realização o uso de café, chá, refrigerante, grande quantidade de açúcar, bebidas alcoólicas e cigarro;
- 8 - Deve realizar alimentação matinal com sucos, leites, bolachas, pão;
- 9 - Para exames no período da tarde, deve ser feito almoço leve de fácil digestão;
- 10 - Em caso de infecção aguda, estado febril, gripe, diarreia, problemas na coluna ou ortopédico que impeçam a caminhada, o exame deve ser suspenso;
- 11 - Não suspender nenhum tipo de medicação (apenas se for orientado pelo seu médico).

Capacidade do Aparelho: 120 kg