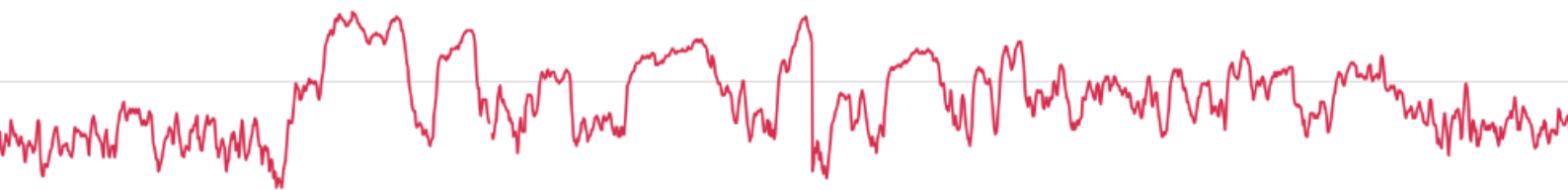
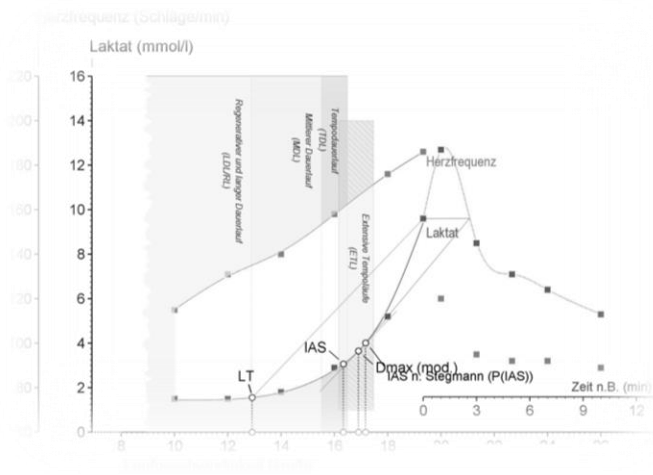
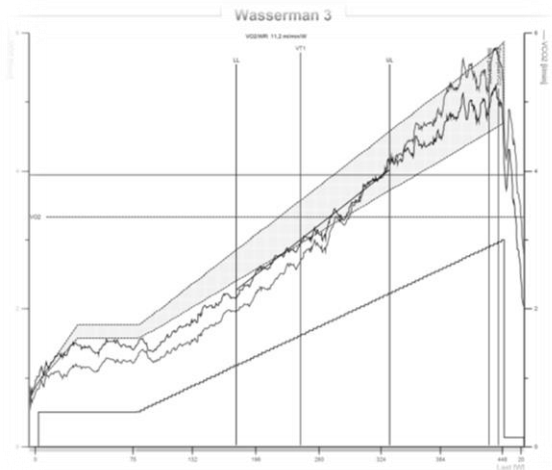


# Professionelle Leistungsdiagnostik



Fast alle Athleten, vom Freizeitsportler bis zum Profi, beschäftigen sich im Laufe ihrer „Karriere“ mit drei Fragen: Wie fit bin ich? - Habe ich meine Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufe der Zeit verbessert? und Wie kann ich mein Training gezielt steuern?

Auf diese Gedanken liefert die sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik sehr präzise Antworten. So kann innerhalb kurzer Zeit ein individuelles Profil, ausgerichtet auf das persönliche Ziel, erstellt werden.

Getestet wird sportartspezifisch entweder auf dem Radergometer, einem Laufband oder als Feldtest auf einer Laufbahn. Darüber hinaus gibt es ebenso spezifische Testbatterien, beispielsweise zur Analyse von Spiel- und Mannschaftssportarten.

Die Sportmedizin verwendet die Spiroergometrie zur Analyse der Atemgase Kohlenstoffdioxid und Sauerstoff. Diese ermöglicht eine Bestimmung der wichtigsten Größen der Ausdauerleistung, wie die maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ), die Leistung im Bereich der Dauerleistungsgrenze (aerob-anaerobe Schwelle) und der Bewegungsökonomie. Zudem können mittels indirekter Kalorimetrie Informationen zum Energieverbrauch gewonnen werden.

Ein Laktatleistungstest, meist als Stufentest durchgeführt, dient der Ermittlung des sogenannten aerob-anaeroben Übergangsbereichs oder der maximalen Laktatbildungsrate ( $VLa_{max}$ ).

Hierzu werden die Laktat- und Herzfrequenzentwicklung über eine stufenförmig ansteigende Leistung (Rad) oder Pace (Lauf) begutachtet und entsprechende Trainingsempfehlungen abgeleitet.

## Die Sportpraxis am See bietet...

- Persönliche Betreuung von der Diagnose bis zum Therapieabschluss
- Engagement im Spitzen- und Nachwuchssport
- Sportphysiotherapie
- Leistungsdiagnostik