



Liebe Leserin, lieber Leser,

ein optimales Bewegungsprogramm, eine gesunde Ernährung und ein gutes Stressmanagement sind drei wesentliche Aspekte, die entscheidend zu Gesundheit, Lebensqualität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit beitragen.

Für den Bereich Bewegung und Training stellt die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung / Leistungsdiagnostik seit vielen Jahren eine wichtige Basisuntersuchung dar. Daher soll diese im Folgenden näher vorgestellt werden.

Viele weitere Informationen rund um die Themen Bewegung und Training, Ernährung und Betriebliche Gesundheitsprogramme finden Sie auch auf unserer ständig aktualisierten Homepage unter www.ips-regensburg.de.

Für Rückfragen und weitere Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg in der Umsetzung Ihrer persönlichen Gesundheits- und Trainingsziele.

Ihr Dr. Frank Möckel

Frank Möckel

Die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung / Leistungsdiagnostik

Was ist eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik? Welchen Nutzen hat diese?

Die sportmedizinische Leistungsdiagnostik ist ein umfangreicher Belastungstest, bei dem Sie das Wichtigste zu folgenden Fragen erfahren:

1. Analyse von Gesundheit und Belastbarkeit:

Bin ich gesund?
Gibt es Einschränkungen für Bewegung und Training?
Wo liegen möglicherweise Belastungsgrenzen?
Was weiter tun bei Beschwerden?

2. Bestimmung von Fitness und Leistungsfähigkeit:

Wie ist meine Fitness gegenüber meiner Altersklasse und im Sportbereich zu bewerten?

3. Individuelle Bewegungs- und Trainingsempfehlungen:

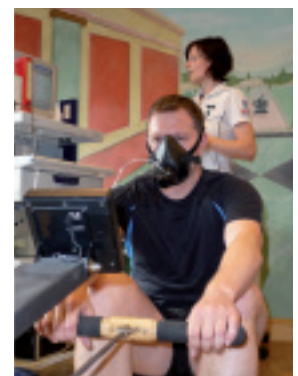
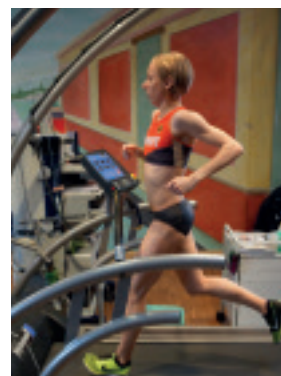
Wo liegen meine Puls- und Intensitätsbereiche für ein effektives Training?
Wie kann ich gezielt meine Leistungsfähigkeit verbessern?
Wie lassen sich am besten meine (sportlichen) Zielstellungen erreichen?

4. Trainingsüberprüfung:

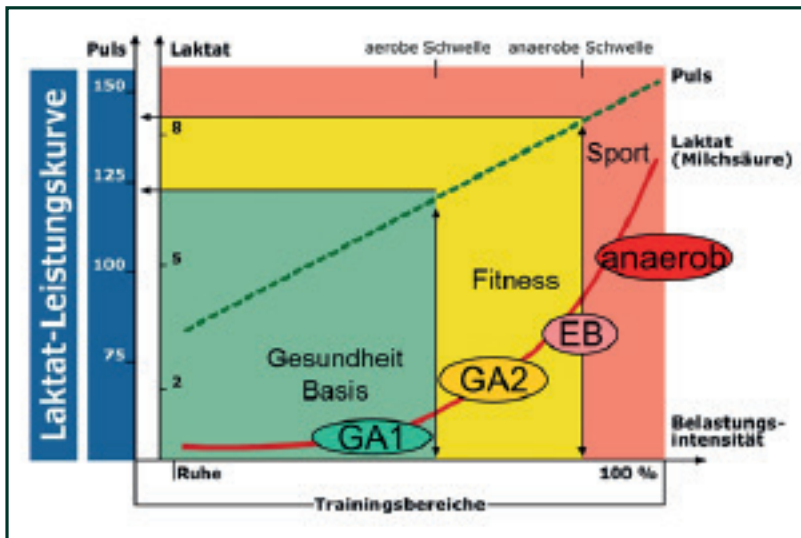
Hat das bisherige Training zu den gewünschten Anpassungen im Körper geführt?
Bin ich im Soll für mein geplantes Ziel?

Wie läuft die Untersuchung ab?

Nach einer ärztlichen Eingangsuntersuchung erfolgt der Belastungstest. Dieser sollte nach Möglichkeit sportartspezifisch durchgeführt werden. Das heißt, Walker und Läufer werden auf dem Laufband, Radfahrer auf dem Radergometer und Ruderer auf dem Ruderergometer untersucht. Radfahrer können dabei auch ihr eigenes Rad mitbringen, um den Belastungstest in ihrer genauen Sitzposition zu absolvieren. Sollte ein Wattmessgerät am eigenen Rad vorhanden sein, so kann ein Abgleich der Werte mit unserem standardisierten Testsystem erfolgen.



Während der Belastung werden das Herz-Kreislauf-System (EKG, Puls, Blutdruck), der Stoffwechsel (Laktat = Milchsäure) als auch wahlweise das Atemsystem (Atemfrequenz, Atemvolumina, Sauerstoffaufnahme, Stoffwechselbereiche etc.) einer gezielten Kontrolle unterzogen. Bei Läufern kann auf dem Laufband eine Videobewegungsanalyse integriert werden.



anaerober Bereich:

intensives Training; wird bevorzugt beim Fahrtspiel und Intervalltraining angewendet; Training von Mobilisationsfähigkeit, Tempohärte und Motorik; wichtig für Leistungssteigerung; Kohlenhydratstoffwechsel

aerob-anaerober Übergangsbereich:

(GA2-Training, EB = Entwicklungsbereich); Kohlenhydrate und Fette werden zur Energiegewinnung genutzt; Verbesserung der Grundlagenausdauer und Leistungsfähigkeit

aerober Bereich:

(GA1-Training); Fundament der Leistungsentwicklung; Fettstoffwechseltraining; wichtiger Bereich für den Ausdauersport und für die Gesundheit

Anhand der Laktat-Leistungskurve werden individuell optimale Puls- und Trainingsbereiche für die Gestaltung eines effektiven Trainings ermittelt.

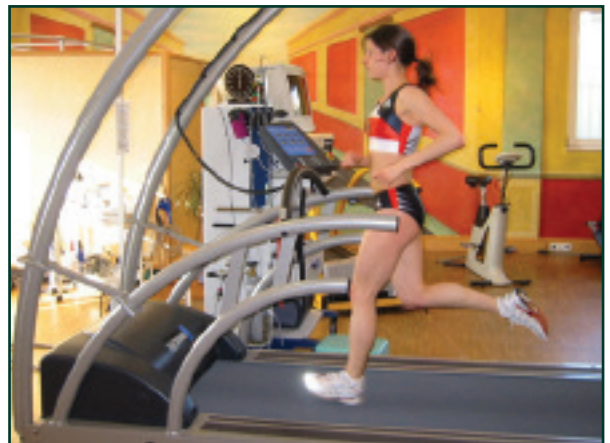
Direkt im Anschluss an diese Belastungsuntersuchung erfolgt eine ausführliche Beratung zu allen überprüften Aspekten wie Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Training sowie zu weiteren sinnvollen gesundheitlichen Maßnahmen bis hin zur gesunden Ernährung und offenen Fragen.

Für wen ist diese Untersuchung geeignet?

Die sportmedizinische Leistungsdiagnostik ist sowohl für (Wieder-)Einsteiger in den Sport, für Freizeit- als auch Leistungssportler geeignet. Einmal steht mehr der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund, ein anderes Mal mehr der Aspekt der optimalen Bewegungs- und Trainings-

Fazit

Insgesamt trägt diese Untersuchung zu einem Mehr an Gesundheit bei, ganz nach dem Motto: „Training braucht Gesundheit“, und „Gesundheit braucht Training“. Zudem leistet sie einen Beitrag für ein gezieltes und effektives Training zur Erreichung von persönlichen und sportlichen Zielstellungen.



Philipp Pflieger

Marathonläufer, Olympiateilnehmer
14facher Deutscher Meister
u.a. über Halbmarathon, 10km Straße,
10.000m, 5.000m und Crosslauf

„Mit Dr. Frank Möckel und dem IPS Regensburg arbeite ich inzwischen schon seit 12 Jahren zusammen und das aus gutem Grund. Die sportmedizinische Betreuung und Leistungsdiagnostik haben maßgeblichen Anteil an meiner sportlichen Entwicklung über die Jahre und die langjährige Zusammenarbeit spricht für sich. Erstklassige Betreuung ist hier garantiert.“

**Kompetenzzentrum
Training**



Für die Laktat-Leistungsdiagnostik