

## Leistungsdiagnostik (Laktatmessung)

Eine optimale Trainingsplanung baut auf einer umfassenden körperlichen und leistungsdiagnostischen Untersuchung auf.

Im Rahmen der Leistungsdiagnostik kann mittels Ergometer-Test (Rad) die **körperliche Leistungsfähigkeit (Fitness)** ermittelt werden.

Gemessen werden neben der körperlichen Leistung, der Laktatanstieg, die Pulsfrequenz und der Blutdruck. Außerdem wird ein EKG unter Belastung durchgeführt.

### **Eine Leistungsdiagnostik ist erforderlich:**

- zur Ermittlung der Leistungsgrenze bei Personen die nach einer längeren Phase der Inaktivität wieder sportlich aktiv werden möchten
- zur Ermittlung der Leistungsgrenze bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die sportlich aktiv werden möchten
- zur Bestimmung der anaeroben Schwelle
- zur Beurteilung des Trainingszustandes und des Leistungsfortschrittes
- zur Erarbeitung und Optimierung des Trainingsplans

### **Ihr Nutzen**

Die Leistungsdiagnostik hilft Ihnen Ihre körperliche Fitness richtig einschätzen zu können.

Durch die Leistungsdiagnostik lässt sich für Sie ein individuelles Trainingsprogramm erarbeiten, mit dessen Hilfe Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit optimal steigern können.

Wir sind eine zertifizierte sportmedizinische Untersuchungsstelle des Deutschen Olympischen Sportbundes für Leistungs- und Gesundheitssportler.