

Testart

Die sportmedizinische Leistungsdiagnostik kann nach Ihren Wünschen auf dem Fahrradergometer, dem Laufband oder dem Ruderergometer durchgeführt werden. Dabei sollte der Belastungstest sportartspezifisch durchgeführt werden, d.h. Läufer auf dem Laufband, Radfahrer auf dem Fahrradergometer und Ruderer auf dem Ruderergometer. Insbesondere bei Duathleten und Triathleten kann als weiteres Kriterium für die Testart der jeweilige Trainingsschwerpunkt sowie mögliche Schwächen in einer Disziplin herangezogen werden. Alternativ ist natürlich auch die Durchführung eines Doppeltestes möglich mit einem submaximalen ersten Test und einem anschließenden maximalen zweiten Test.

Des Weiteren kann gewählt werden, ob der Belastungstest allein mit der Laktatanalyse oder in Kombination mit der parallelen Erfassung der Atmung und der Atemgase (Spiroergometrie) durchgeführt werden soll. In der Kombination lassen sich u.a. exaktere Aussagen zu den Schwellen, zur Leistungsfähigkeit (maximale Sauerstoffaufnahme), zum Stoffwechsel, zur Atem- und Bewegungskononomie treffen.

Ablauf

1. sportmedizinische Voruntersuchung
2. Belastungstest mit EKG, Laktatbestimmung und wahlweise der Spiroergometrie
3. ausführliches Auswertungs- und Beratungsgespräch

Dauer

- 2 Stunden für einfache sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- 3 Stunden für einen so genannten Doppeltest

Was ist mitzubringen?

- Sportsachen mit eng anliegendem kurzärmeligem T-Shirt (möglichst aus Baumwolle)
- bei Läufern übliche Laufschuhe (sauber, zur Beurteilung des Laufstiles)
- bei Radsportlern eigene Radschuhe mit Klick-System, und eigenen Pedale zu den Schuhen
- bei Radsportlern kann auch das eigene Rad mitgebracht werden (ohne Laufräder), (hierfür steht ein spezielles Radergometer zur Verfügung)
- Duschsachen, Handtuch, ein zweites Handtuch zum Schweiß abwischen während der Belastung
- nach Möglichkeit den ausgefüllten Fragebogen auf der Homepage
- bisherige Untersuchungsergebnisse
- für Brillenträger evtl. Kontaktlinsen

Vorbereitung

- normale „übliche“ Mischkost in den letzten 2 Tagen (keine Diäten!)
- am Vor- und Untersuchungstag kein Alkohol
- am Untersuchungstag leichte Mahlzeit ca. 2-3 Stunden vor der Untersuchung, kein Kaffee-, Tee- und Nikotingenuss
- notwendige Medikamente unbedingt zu den erforderlichen Zeiten einnehmen
- in den letzten beiden Tagen vor der Untersuchung kein extensives oder zu intensives Training, keine größeren Belastungen, ausgeruht wie zu einem Wettkampf erscheinen

Terminvereinbarung

Nur nach telefonischer Voranmeldung unter der Tel.-Nr.: (0941) 46418-0 oder (0941) 49596.

Bezahlung

Sie bekommen eine Rechnung zugesandt und können somit den Betrag später überweisen.

Weitere Rückfragen beantworten wir Ihnen gern telefonisch oder per Mail unter info@ips-regensburg.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihr Dr. Frank Möckel