

Leistungsdiagnostik

Die Sportberatung beginnt in der Regel mit einer körperlichen sowie leistungsdiagnostischen Untersuchung.

Im Rahmen der Leistungsdiagnostik kann mittels Ergometer-Test der **körperliche Leistungs- und Belastbarkeitszustand einer Testperson** auf einem Rad oder Laufband ermittelt werden.

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

Eine Leistungsdiagnostik ist für folgende Personen besonders empfehlenswert

- Ermittlung der Leistungsgrenze bei Personen nach einer längeren Trainingspause
- Ermittlung der Leistungsgrenze bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die sportlich aktiv werden möchten, z.B. nach einem Herzinfarkt oder bei Bluthochdruck
- Sportler/Leistungssportler zur Beurteilung der Leistungsgrenze und der Qualität des bisherigen Trainings

Ihr Nutzen

Der Ergometer-Test 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.