

# Sportliche Ziele erreichen mit individueller Leistungsdiagnostik

Sie möchten Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern und haben sich ein bestimmtes Ziel gesetzt? Mit einer Leistungsdiagnostik können Sie Ihr Training optimal ausrichten und Ihrem Ziel einen grossen Schritt näher kommen.



## Hintergrund

Die Leistungsdiagnostik ist ein wichtiger Bestandteil eines erfolgsorientierten und gezielten Trainings. Sie gilt als Basis für eine individuelle Trainingssteuerung und kann sowohl für den Hobby- als auch für den Leistungssportler interessant sein.

## Sportlicher Erfolg und das Erreichen persönlicher Ziele sind abhängig von einer optimalen und individuellen Belastung.

**Wichtig:** Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Duschsachen mit. Alle gängigen Clickpedale stellen wir zur Verfügung.

## Testmethode

Die Leistungsdiagnostik umfasst eine Vielzahl an Testmöglichkeiten. Zu den beiden gängigsten Tests zählen der Laktatstufentest und die Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme. Welcher Test durchgeführt wird ist abhängig von der jeweiligen Fragestellung. Wenn es Ihnen um die Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit und daraus abgeleiteter Trainingsempfehlungen geht, ist die Durchführung eines Laktatstufentests zu empfehlen. Geht es Ihnen rein um die Bestimmung Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit bietet sich die Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme an.

## Analyse

Jeder Test beginnt mit einem ausführlichen Gespräch. Der anschließende Leistungstest (auf dem Laufband- oder Fahrradergometer) wird bis zur persönlichen Ausbelastung absolviert. Währenddessen werden verschiedene Parameter (z.B. Herzfrequenz, Laktat) erhoben, die uns zur späteren Auswertung der Analyse dienen. Diese erfolgt im Anschluss an die Testung und wird detailliert mit Ihnen besprochen. Insgesamt sollten Sie etwa 1.5 h Zeit einplanen.

**Wichtig:** Beibehaltung der Ernährungsgewohnheiten und die letzten 48 h vor dem Test keine intensiven sportlichen Aktivitäten

## Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung



### Auf dem eigenen Fahrrad

Sie wünschen den Leistungstest auf dem eigenen Rennrad zu absolvieren? Dies ist bei uns problemlos möglich.



### Auf dem Fahrradergometer

Ein Leistungstest kann auch auf dem Fahrradergometer absolviert werden. Individuelle Sitzstellungen sind möglich.



### Auf dem Laufbandergometer

Bei überwiegend läuferischem Anteil Ihrer Sportart wird der Leistungstest auf unserem Laufband durchgeführt.



### Herzfrequenz

Die Herzfrequenz wird während des Tests mittels Pulsgurt aufgezeichnet und notiert. Eine Belastungssteigerung führt in der Regel auch zu einer stetig ansteigenden Herzfrequenz. Sie ist ein sehr individueller Parameter und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst.



### Laktat

Am Ende jeder Belastungsstufe wird am Ohrläppchen Blut zur Bestimmung der Laktatkonzentration entnommen. Laktat ist ein Salz der Milchsäure und wird durch anaerobe Energiegewinnungsprozesse (ohne Sauerstoff) im Muskel in das Blut abgegeben. Mit zunehmender Belastung steigt der Gehalt des Laktates im Blut an.



### Belastungssteuerung für Training und Wettkampf

Die durch den Test gewonnenen Daten geben uns Aufschluss über Ihre Stärken und Schwächen. Sie ermöglichen uns Trainingszonen zur individuellen Belastungssteuerung zu definieren und Ihnen mit an die Hand zu geben. Diese können in Form von Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- oder Wattvorgaben erfolgen.



### Trainingsplanung

Benötigen Sie auf Ihrem sportlichen Weg, selbstgesteckten Zielen und dem erfolgreichen Absolvieren von Wettkämpfen fachgerechte Unterstützung? Gerne greifen wir Ihnen mit einer auf Sie abgestimmten Trainingsplanung unter die Arme. Umfang und Intensität der Betreuung passen wir Ihren Wünschen an.

## Preisliste

		CHF	MINUTEN
Laktatstufentest	Ruhe-EKG, Laktatstufentest sowie detaillierte Besprechung der Ergebnisse	250.-	90
VO <sub>2</sub> max-Test	Ruhe-EKG, Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme sowie Abgabe der Messergebnisse	150.-	60

## Kontakt/Standort

crossklinik, Swiss Olympic Medical Center  
Bundesstrasse 1, CH-4054 Basel  
T +41 61 285 10 10, [info@crossklinik.ch](mailto:info@crossklinik.ch)  
Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-17 Uhr

Genauere Informationen zu Anfahrt mit ÖV sowie Privatfahrzeugen finden Sie auf unserer Website: [www.crossklinik.ch](http://www.crossklinik.ch)

