

VORINFORMATION

ZUR SPORTWISSENSCHAFTLICHEN UND SPORTMEDIZINISCHEN LEISTUNGSGSDIAGNOSTIK

Was muss man in der Vorbereitung auf eine Diagnostik beachten?

Um die effektive Leistungsfähigkeit beurteilen zu können, sollte eine Leistungsdiagnostik optimal vorbereitet werden.

Am Diagnostik-Tag selbst und am Tag vor dem Test sollten **keine Wettkämpfe und kein intensives sportliches Training** mehr gemacht werden. Dadurch kann der Körper besser regenerieren und seine volle Kapazität entfalten. Zudem sollte auf **genügend Schlaf** und eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** geachtet werden. Es sollte aber keine Änderung bezüglich **gewohnter Ernährung** vorgenommen werden. Da die Ernährung vor dem Test einen starken Einfluss auf gewisse Messwerte haben kann, sollte die Ernährung aus Gründen der Vergleichbarkeit von Testresultaten vor jedem Test gleich sein. Aktuell durchgeführte **Diätmaßnahmen** müssen nicht unterbrochen werden, sind aber beim Test anzugeben.

Wichtig ist auch eine **rechtzeitige** Meldung von Krankheit, Verletzung oder Unpässlichkeiten, die eine Durchführung verhindern. Bitte bringen Sie eventuell vorhandene Unterlagen wie **z.B. Trainingstagebücher** zum Test-Termin mit. Sollte es bei Ihnen zudem eine **medizinische Vorgeschichte** geben (Bluthochdruck, auffälliges EKG, einschränkende Operationen etc.), bitten wir um Mitnahme der betreffenden Befunde.

Was soll man zur Diagnostik mitbringen?

Duschsachen, ein Handtuch, Lauf- oder Radbekleidung, Lauf- oder Radschuhe (wenn vorhanden), System-Radpedale wie z.B. Speedplay (Look Keo, Simano SPD-SL, Shimano SPD MTB und Time sind in der Untersuchungsstelle vorhanden), Sport-BH und/oder ein Träger-Top für Frauen (wegen der EKG-Elektroden).

Was wird gemacht?

Am Beginn der Untersuchung werden die **Körperdaten** (Größe, Gewicht) erhoben. Vor dem eigentlichen Belastungstest führt unser Sportmediziner einen kurzen **Medizinischen Check-Up** durch und erteilt nach einem **Ruhe-EKG** die Tauglichkeit zur Belastungsuntersuchung. Danach wird ein **Belastungs-EKG** am Fahrrad- oder Laufbandergometer durchgeführt. Dabei werden die **Atemgase** (Sauerstoffaufnahme, Kohlendioxidabgabe) und die **Atemfunktion** (Luftmenge, Atemfrequenz) über eine Maske gemessen. Die Höhe, sowie der Verlauf dieser Werte geben einen Überblick über das **Zusammenspiel** zwischen **Herzkreislaufsystem und Muskulatur**. Vor allem die daraus ermittelte **maximale Sauerstoffaufnahme** (VO₂max) ist ein wichtiger Parameter zur Bewertung der Ausdauerleistungsfähigkeit eines Menschen. Bei der Auswertung werden in weiterer Folge die individuellen Stoffwechsel-**Schwellenwerte** bestimmt und die daraus resultierenden Trainingsbereiche ermittelt.

Wie und wann erhalte ich meine Ergebnisse?

Die Ergebnisse Ihrer Leistungsdiagnostik bekommen Sie **1 bis 2 Tage nach der Untersuchung** von unserem Sportwissenschaftler **per e-Mail** zugeschickt.

Bitte beachten Sie, dass Sie mit dieser Ergebnisauswertung **keinen** individuell für Sie erstellten **Trainingsplan** erhalten. Dies bedingt nämlich einer genaueren Analyse ihres bisherigen Trainings sowie ihrer Ziele und zeitlichen Möglichkeiten zu trainieren.

Neben der Leistungsdiagnostik können noch weitere ergänzende **sportmedizinische und sportwissenschaftliche Angebote** wahrgenommen werden, wie beispielsweise eine sportartspezifische Trainingsberatung, eine individuelle Trainingsplanung, eine Sporttauglichkeitsuntersuchung, eine Analyse der Körperzusammensetzung etc.

Wie erfolgt die Bezahlung?

Nach Abschluss der Tests und Übermittlung der Ergebnisse erhalten Sie von unserer Buchhaltung eine Rechnung mit beigelegtem Erlagschein.

Kontakt und Anfahrtsplan:

Homepage: www.spowimed.at

Telefonnummer: +43 (0) 316 - 32 44 30

Mail: office@sportunion-steiermark.at



Parkmöglichkeiten

Es stehen nur begrenzt (ca. 15 Stück für das gesamte Union Sportzentrum) kostenlose Parkplätze zur Verfügung (siehe Hinweistafeln). Achtung: Die Parkplätze gegenüber des kostenlosen Union Parkplatzes befinden sich in einer Blauen Zone und sind somit von Montag bis Samstag kostenpflichtig.

Straßenbahn

Linie 1 und 7, Ausstieg: Reiterkaserne

Genauere Auskünfte erhalten sie unter: <http://verbundlinie.at/busbahnbim-auskunft/>