



## Leistungsdiagnostik

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

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

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

### Eine Leistungsdiagnostik dient der

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

### Ihr Nutzen

Eine Leistungsdiagnostik ermöglicht die exakte Beurteilung Ihrer körperlichen Fitness.

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