

Sportexperte Dr. Frank Möckel über Leistungsdiagnostik

Schlüssel für Fitness und Gesundheit

Regensburg – Die sportmedizinische Leistungsdiagnostik überprüft Gesundheitszustand und Leistungsfähigkeit. Dabei werden Herz-Kreislauf-System (EKG, Puls, Blutdruck), Stoffwechsel (Laktat = Milchsäure) sowie wahlweise das Atemsystem (Atemfrequenz, Atemvolumina, Sauerstoffaufnahme, Ausmaß der Fettverbrennung etc.) einer gezielten Kontrolle unterzogen. Die Ergebnisse geben Auskunft über den aktuellen Ausdauerzustand, damit u. a. das individuelle Training optimal gesteuert werden kann.

Während einer stufenförmig ansteigenden Belastung auf dem Fahrradergometer oder Laufband (ähnlich dem Belastungs-EKG, jedoch immer sportartspezifisch) wird zusätzlich aus dem Ohrläppchen die Milchsäure (= Laktat) im Blut bestimmt. Bei einer Spiroergometrie werden über eine Maske Atmung, Stoffwechsel und maximale Sauerstoffaufnahme bestimmt. Die so



Auf dem Laufband wird die Leistungsfähigkeit getestet, danach das individuelle Trainingsprogramm ausgearbeitet

genannte Laktat-Leistungskurve ergibt sich aus den Messdaten. Außerdem werden die individuellen Schwellen berechnet. Beides bildet die Grundlage für ein gezieltes und effektives Training. Die Leistungsdiagnostik gibt auch Auskunft über den Gesundheitszustand, die momentane Fitness und Ausdauer. Zusätzlich können exakte und individuelle Trainingsempfehlungen gegeben werden.

Weil oft mit zu hohen oder zu niedrigen Intensitäten trainiert wird, bleiben die Trainingsfortschritte aus. Auf längere Sicht können sogar Beschwerden oder Erkrankungen auftreten.

Die individuellen Pulswerte für das Training können sehr stark zwischen den Personen variieren. So können bei einer Person Pulswerte um die 100 Schläge pro Minute für ein Grundlagentraining optimal sein, bei einer anderen Person sind jedoch bis zu 180 Schläge pro Minute notwendig. Die bekannten Formeln für die Berechnung des Trainingspulses wie u. a. $180 - \text{Lebensalter}$ liefern häufig falsche Werte. Die Folge: Über- und Unterforderung. Zudem setzt sich ein intelligentes Training aus mehreren Trainingsbereichen zusammen, die einer bestimmten Abfolge bedürfen.

Sportler, die gezielt ihre Leistung verbessern wollen, sollten sich der Leistungsdiagnostik

unterziehen. Vor allem, weil sie dadurch genaue Kenntnis über die individuellen Trainingsbereiche für die Grundlagenausdauer und für die Tempoeinheiten bekommen. Die weltweit im Leistungssport gewonnenen Daten werden inzwischen zunehmend auch dem Breitensport zugänglich gemacht.

Denn hier und beim Gesundheitssport ist die Überprüfung des Gesundheitszustandes von wachsender Bedeutung. Schließlich muss getestet werden, ob intensive Belastungen möglicherweise mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden sind. Auch hier können Trainingsempfehlungen auf Basis der Testdaten zu einer gezielten Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen.

Olympiastützpunkte, lizenzierte Untersuchungsstellen des DOSB, aber auch zertifizierte Einrichtungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) durchlaufen ein standardisiertes Zulassungsverfahren und garantieren damit Qualität. Bestenfalls wird die Untersuchung von einem sportmedizinisch erfahrenen Arzt durchgeführt und anschließend gemeinsam mit dem Sportler und ggf. mit dem Trainer besprochen.

Erfolgreicher Präventionstag

Regensburg – So viele Besucher haben sich noch nie auf dem Präventionstag gedrängt. Der absolute Renner war Gastdozent Prof. Dr. Dr. Jürgen Weineck. Seine Vorträge waren jedes Mal rappellvoll. Dabei erklärte er leicht verständlich und unterhaltend den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Bewegung. Vor

allem, dass Bewegung so einfach ist, wenn sie in den Alltag eingebaut wird. Nur wenige regelmäßige Trainingsreize seien notwendig, „um bis ins hohe Alter die körperliche und geistige Fitness zu erhalten“.

Zufrieden zeigten sich auch die Aussteller, deren Testangebote eifrig wahrgenommen wurden.

Mit einer **Haarmineralstoffanalyse** erfahren Sie mehr, wie Sie gesund in den Frühling starten. Fragen Sie uns!

WESTEND APOTHEKE

Regensburg (nahe Westbad), Telefon (0941) 206 06 0