

Medical Fitness und Leistungsdiagnostik bei ORTEMA

Wir bringen Sie ins Ziel!

Sie planen im Sommer einen Alpencross...

... sind sich aber nicht sicher, wie das richtige Trainingsprogramm aussehen soll. Außerdem machen Ihnen Rückenverspannungen zu schaffen.

Sie möchten einen Halbmarathon schaffen...

... und trainieren bereits seit Wochen hart. Allerdings scheint sich Ihre Leistung nicht entscheidend zu verbessern. Außerdem werfen Sie kleine Verletzungen und Rückenschmerzen immer wieder zurück.



Das kommt Ihnen bekannt vor? Trösten Sie sich, Sie sind nicht alleine. Neun von zehn Freizeitsportlern, so eine Studie der Sporthochschule Köln, trainieren falsch. Die Belastungen sind meist zu hoch, nicht auf die individuelle Leistungsfähigkeit bzw. den Trainingszustand und die individuellen Ziele abgestimmt. Häufig werden Übungen an Geräten nicht richtig durchgeführt. Wenn Sie „richtig trainieren“ wollen, sollten Sie zuerst wissen, wie es um Ihre körperliche Fitness bestellt ist und wie man Rückengerecht trainiert. *Ihren Trainings-Ist-Zustand zeigt Ihnen am besten eine Leistungsdiagnostik.*

Die ORTEMA GmbH an der Orthopädischen Klinik Markgröningen bietet einen eigenen Bereich, die spORTEMA, in der eine umfassende *sportmedizinische Leistungsdiagnostik* durchgeführt werden kann:

- Der *Laktatstufentest* ermittelt Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit. Messgrößen sind die Laufgeschwindigkeit bzw. die Watt-Leistung auf dem Ergometer, die Herzfrequenz und die Konzentration der Milchsäure (Laktat) im Blut. So erfahren Sie, in welchem Intensitätsbereich Sie Ihr optimales Ausdauertraining absolvieren sollten.
- Die *isometrische Maximalkraftmessung* testet die Kraft verschiedener Muskelgruppen (Rumpf, Beine). Dabei können die Kraftwerte einzelner Muskelgruppen untereinander verglichen und Missverhältnisse (z. B. das Verhältnis Bauch- zu Rückenmuskulatur) aufgedeckt und das Training entsprechend angepasst werden. Zum anderen können die erhaltenen Daten – anhand von bestehenden Referenzwerten aus wissenschaftlichen Untersuchungen – mit den Normwerten gleichaltriger Personen verglichen werden. Auch daraus kann eine Trainingsempfehlung hinsichtlich einzelner Muskelgruppen abgeleitet werden.
- *Koordinationstests* und *Tests zur Überprüfung der Beweglichkeit* der sportartrelevanten Muskelgruppen können weiteren Aufschluss über notwendige Trainingsinhalte geben.



Nach Auswertung der Tests können Sie ein detailliertes Trainingsprogramm erhalten. Im hauseigenen Trainingbereich der spORTEMA werden Sie von Diplom-Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten richtig und individuell angeleitet.

So schaffen Sie optimale Voraussetzungen, Ihren Halbmarathon erfolgreich und ohne Rückenbeschwerden zu bestehen oder die Alpen per Bike ohne Verspannung zu bezwingen.

Mehr Infos zu ORTEMA Medical Fitness und Leistungsdiagnostik unter Tel. 07145-91-2150 oder per E-Mail unter leistungsdiagnostik@ortema.de

Leistungsdiagnostik – Leistungen und Preise

Angebot	Inhalte	Preis
Leistungsdiagnostik		
Laktatmessung	Ausdauer-Stufentest mit Laktatmessung, Körperanalyse	€ 75,-
Basistest	Computergestützter Maximalkraft- und Ausdauer- test (PWC), Beweglichkeitstest, Koordinationstest, Körperanalyse	€ 119,-
Basistest mit Laktatmessung	Computergestützter Maximalkrafttest, Ausdauer- Stufentest mit Laktatmessung, Beweglichkeitstest, Koordinationstest, Körperanalyse	€ 149,-
Retest Laktatmessung	Wiederholung des Ausdauer-Stufentests mit Laktatmessung zur Überprüfung der Leistungsverbesserung	€ 55,-
Retest Basis <small>(nach frühestens 3 Monaten)</small>	Wiederholung der Leistungsdiagnostik zur Überprüfung der Leistungsverbesserung	€ 89,-
Retest Basis mit Laktatmessung <small>(nach frühestens 3 Monaten)</small>	Wiederholung der Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung zur Überprüfung der Leistungsverbesserung	€ 109,-
Trainingsplanung		
Grundmodul 1	Erstellung eines individuellen, sportartspezifischen Trainingsprogrammes	€ 69,-
Grundmodul 2	Erstellung eines individuellen, sportartspezifischen Trainingsprogrammes, Ausarbeitung eines erweiterten Heimtrainingsprogrammes (mit Kleingeräten + gymnast. Übungen)	€ 95,-
Aufbaumodul 1	Überarbeitung, Erweiterung, Anpassung des 1. sportartspezifischen Trainingsprogrammes	€ 49,-
Aufbaumodul 2	Überarbeitung, Erweiterung, Anpassung des 1. sportartspezifischen Trainings- und erweiterten Heimtrainingsprogrammes (mit Kleingeräten + gymnast. Übungen)	€ 59,-

Stand 01.07.2006