

Komplexe Testbatterien für Mannschaften

Unser Zentrum für Sport- und Rehabilitationsdiagnostik bietet auch komplexe Testbatterien für Mannschaften an. Dabei werden weitere sportartspezifische konditionelle Fähigkeiten erfasst:

- Wirbelsäulendiagnostik (Rückenmessstation Fa. Schnell)
- Funktionelle Beinkraftdiagnostik (Isomed 2000)
- Sprungkraftdiagnostik auf Kraftmessplatte (mehrdimensional)
- Physiotherapeutische Untersuchung

Wir erfassen dabei folgende leistungsentcheidende Parameter:

- Kraftparameter Beine und Rumpf
- Schnellkraft
- Körperstatik und Muskelfunktion

Dadurch wird eine umfassendere Trainingssteuerung und Verletzungsprophylaxe der Spieler ermöglicht.

Tests für Einzelpersonen

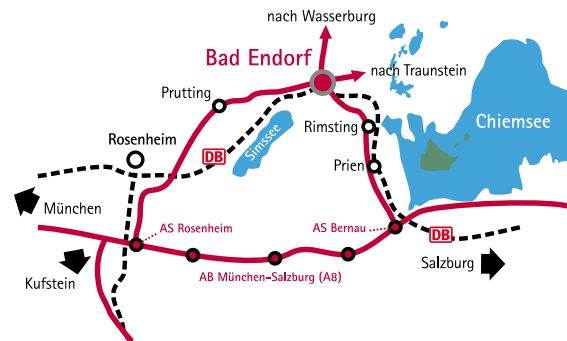
Alle Testungen sind für Einzelpersonen zu Analyse, Steuerung und Steigerung der individuellen sportlichen Fähigkeiten geeignet.

Weitere Information finden Sie auf unserer Homepage unter www.sportdiagnostik.com oder rufen Sie uns an:

Ihre Ansprechpartner: *Telefon 08053 200-954*

Christian Gilles
Diplom-Sportwissenschaftler
E-Mail: c.gilles@reha-badendorf.de

Manuel Behr
Diplom-Sportwissenschaftler
E-Mail: m.behr@reha-badendorf.de



GWC_IDLU_903_0412

Simssee Klinik GmbH
Zentrum für Sport- und Rehabilitationsdiagnostik
Ströbinger Straße 18, 83093 Bad Endorf
Telefon +49 8053 200-954, Fax -7414

www.sportdiagnostik.com

Ein Unternehmen der
Gesundheitswelt Chiemgau



Zentrum für Sport- und
Rehabilitationsdiagnostik



Der Laktat-Feldstufentest

Optimale Leistungsdiagnostik in der
Vorbereitungsphase im Mannschaftssport



Gestaltung: susa-kolbeck.de

Wacker-Burghausen beim Feldstufentest

www.sportdiagnostik.com

Ein Unternehmen der
Gesundheitswelt Chiemgau





Wacker-Burghausen beim Feldstufentest

Warum sollte Ihre Mannschaft einen Laktat-Feldstufentest durchführen?

- Bestimmung des Leistungsstandes der Mannschaft und einzelner Spieler
- Effektive Trainingssteuerung für jeden einzelnen Sportler durch individuelle Trainingsempfehlungen
- Fitness-Steigerung der kompletten Mannschaft
- Erkenntnisse für den Trainerstab
- Höhere Effizienz in der Vorbereitungsphase

Was sind die Vorteile gegenüber anderen Testverfahren?

- Durchführung mit einer kompletten Mannschaft in kurzer Zeit möglich (1-2 Stunden)
- Ergebnisse liegen bereits 1 bis 2 Tage danach vor
- Hoch ökonomisches Testverfahren (Kosten/Nutzen)
- Wir kommen auch gerne zu Ihnen (Mobile Diagnostik vor Ort)



Wacker-Burghausen beim Feldstufentest



Blutentnahmen zur Laktatbestimmung

Wie läuft der Laktat-Feldstufentest ab?

- auf einer 400 Meter Laufbahn
- gesamte Mannschaft in einem Lauf (ca. 1 Stunde)
- jeder Spieler bekommt einen Pulsmesser
- längere Stufenbelastung von 5 bis 7 Minuten
- aerobe bis anaerobe Belastung mit ca. 8 bis 18 km/h Lauftempo
- nach jeder Stufe Laktat-Entnahme und Herzfrequenzmessung

Wie wird der Test ausgewertet?

- Auswertung der Laktatproben im Labor (EKF Biosen 5130)
- Feststellung der individuellen anaeroben Schwelle (IANS)
- Definition der Trainingspulsbereiche (Rekom, GA1, GA2, EB)
- Mannschaftsübergreifende Auswertung mit Ranking und Verlaufsdarstellung
- Trainingsempfehlungen für den Trainerstab
- Kontinuierliche Trainingssteuerung der Mannschaft durch Retests möglich