

→ Informationen zum Test:

Das eigene Rad incl. Pedalsystem sowie Sportbekleidung sind bitte mitzubringen. Optional steht ein verstellbares Rennrad zur Verfügung.

Die Tests finden direkt in den Räumlichkeiten des Orthopädischen Zentrums mit den entsprechenden sanitären Einrichtungen wie Duschen und WC statt.

Für Vereine ist die Leistungsdiagnostik auch direkt vor Ort möglich. Voraussetzung mindestens 5 zu testende Sportler.

Telefonische Terminvergabe und weitere Informationen über 035891/42 235

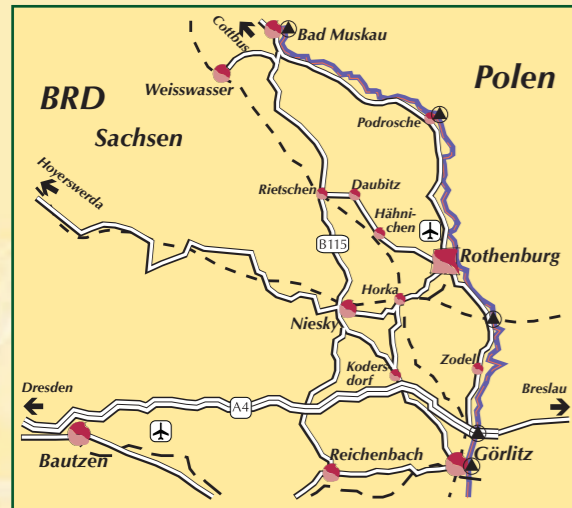
E-mail: rocco.poehlant@klinik-rothenburg.de

Internet: www.klinik-rothenburg.de

Orthopädisches Zentrum

Martin-Ulbrich-Haus Rothenburg gGmbH
Horkaer Strasse 15-21
02929 Rothenburg

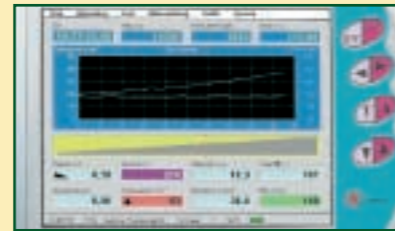
→ Anfahrt



© 2014/01/26 Satz und Layout: JC Werbung + Layout • Rothenburg
Fotos: R. Garack • Rothenburg, K.-H. Riedel • Niesky, Archiv MLUH,
Firma RBM elektronik - automation GmbH • Leipzig
OA Dr. med. R. Pöhlant • Rothenburg

→ Stufentest

Der Stufentest bzw. Sinustest funktioniert nach folgendem allgemeinen Prinzip: Die Belastung in einer Disziplin (z.B. die Tretleistung beim Radfahren) wird langsam und kontrolliert gesteigert. Kontinuierlich werden die Herzfrequenz und zu definierten Zeitpunkten die Blutlaktatwerte bestimmt. Der Test wird bis zur Erschöpfung des Probanden fortgeführt. So werden für verschiedene Belastungsstufen die dazu gehörenden Parameter ermittelt. Diese Werte werden in ein Diagramm übertragen.



Aus diesem Diagramm können dann Aussagen über den aktuellen Leistungsstand, Stärken und Schwächen sowie Trainingshinweise abgeleitet werden.



→ Leistungsdiagnostik

Die Leistungsdiagnostik bietet die Möglichkeit, das individuelle Leistungsniveau festzustellen, das Trainingsergebnis zu kontrollieren und das Training zu optimieren.



Paul Gehrman,
SG Dynamo Dresden,
A-Junioren-Bundesliga



Rocco Pöhlant,
Rothenburg,
Team ELEVEN - Radwelt

Sie ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Trainingsplanung. Zur effektiven Trainingsgestaltung sollten leistungsdiagnostische Untersuchungen wiederholt durchgeführt werden. Dabei ist zu beachten, dass auch andere Größen, wie z.B. Ernährung, soziales Umfeld und Muskelfasermuskelzusammensetzung den Trainingserfolg beeinflussen. Leistungsdiagnostische Untersuchungen eignen sich nicht nur für Ausdauersportarten sondern auch für Ball- und Mannschaftssportarten.

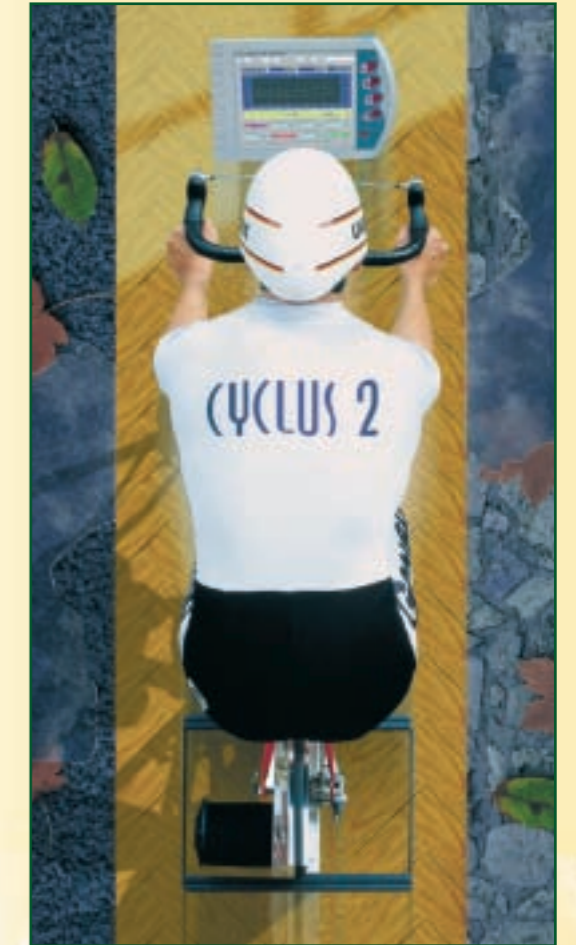


Mike Petzold, Bautzen,
Profiritriathlet,
2-facher Olympiateilnehmer



Thomas Nicke, Görlitz,
Mountainbikeprofi,
Team Rotwild


Orthopädisches Zentrum
Martin-Ulbrich-Haus Rothenburg gGmbH



Fachklinik für Orthopädie
Abteilung Sportmedizin

Fachklinik für Orthopädie • Klinik für Rehabilitation • Wohnpflegeheim für Schwerstbehinderte • Tagespflegeeinrichtung "Sommerhof"

Leistungsdiagnostik auf dem modernsten Radergometer



Leistungsanalyse für Leistungssportler, Hobbysportler und Fitnessstrebende, Kinder-, Jugend- und Alterssportler sowie Sparteinsteiger

→ Wir bieten:

Komplexe Leistungsdiagnostik auf dem CYCLUS 2 Radergometer

- Stufentest
- Sinustest nach Richter
- Maximalkraft – Test,
- Tretfrequenz – Test (Motoriktest)
- Wingate-Test

in Verbindung mit sportmedizinischer Grunduntersuchung für o.g. Tests

- Elektrokardiogramm (Monitoring)
- Individuelle diagrammbezogene Beratung mit Herzfrequenz - und Laktatauswertung
- Abgeleitete Trainingsherzfrequenzen GA I und GA II
- Bestimmung der absoluten Ausdauerleistung am Schwellenbereich
- Ermittlung der maximalen Kraft- und Tretfrequenzleistung
- Testprotokolle

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Orthopädische Zentrum Martin-Ulbrich-Haus Rothenburg gGmbH möchte Sie über das aktuelle Angebot unserer Abteilung **Sportmedizin** informieren.



Neben der Erfassung der Ausdauerleistungsfähigkeit finden leistungsdiagnostische Verfahren zur Bestimmung der Kraftfähigkeit, Beweglichkeit und der Schnelligkeit Anwendung. Die leistungsdiagnostischen Untersuchungen können neben der Möglichkeit der Trainingssteuerung auch im therapeutischen Bereich, besonders der Sporttherapie, eingesetzt werden.

Die Leistungsdiagnostik im Fachbereich Sportmedizin am Orthopädischen Zentrum in Rothenburg wird als Labortest mit dem Ergometergerät CYCLUS 2 auf dem eigenen Rad in Form verschiedener Tests durchgeführt. Der Vorteil von Labortests ist die Wiederholbarkeit unter gleichen Umgebungs- und Durchführungsbedingungen.

→ Testablauf

1. Erwärmungsprogramm CPI 200 10min
Sinusförmige Belastung bis 200 Watt
2. Maximaler Tretfrequenztest 3 Versuche a 6s
3. Sinustest nach Richter mit Laktatmessung
Sinusförmige Belastungsperioden mit stufenlos ansteigender und abfallender Last
Dauer 30-45min
 - 3.1 Für Einsteiger: S5A350
Beginn mit 125 Watt
Steigerung um 25 Watt pro 5min
Endbelastung bis 350 Watt
 - 3.2. Für Fortgeschrittene: S5A600
Beginn mit 150 Watt
Steigerung um 50 Watt pro 5min
Endbelastung bis 600 Watt
 - 3.3. Alternativ: Stufentest mit individueller Festlegung der Anfangsbelastung und des Steigerungsintervalls
4. Maximalkrafttest
5. Protokollauswertung

Während der Tests ist ständig ärztliche Betreuung abgesichert.

Dauer der komplexen Leistungsdiagnostik:
1,5 - 2 Stunden.

Kosten je nach Testumfang:
70,00 – 120,00 Euro.

→ Leitung

Chefarzt
Dr. med. Torsten Menzel

Doktorarbeit
zum Thema:
„Der Einfluss einer niedrigen Creatinsupplementation auf die intermittierende Sprintleistung von Ausdauersportlern“*



Oberarzt
Dr. med. Rocco Pöhlandt

Doktorarbeit
zum Thema:
„Einfluss von periodisierten Kohlenhydratgaben auf Ergometerausdauerleistung und Substratmetabolismus.“*



*Angefertigt am Institut für angewandte Trainingswissenschaften e.V., Leipzig, Fachbereich Sportmedizin, betreut von Prof. Dr. med. Georg Neumann



Leistungsdiagnostik

