

# Leistungsdiagnostik auf deinem eigenen Rad / Bike

Um einen sinnvollen Trainingsplan erstellen zu können, sollte jeder Athlet seine Grundlagenbereiche 1 und 2 (GA 1&2) kennen und seine maximal Leistungsfähigkeit. Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen werden 80 % in GA 1 trainiert, 5 % in GA 2 und 15 % im Intervallbereich. Weiter wurde festgehalten, dass die meisten Wettkampfsportler einen Leistungseinbruch aufgrund ungenügender Rumpfmuskulatur haben. Wir helfen Dir gerne deine sportlichen Ziele zu verwirklichen und dein Potential auszuschöpfen.

## Team

Dr.med. Adrian Burki und Dr.med. Toni Held, Sportärzte  
Salome Burki, Sportwissenschaftlerin und medizinische Trainingstherapeutin in Ausb.

**Laktatstufentest** nach Swiss Olympic inkl. Besprechung 240.-

**Wingatetest** 100.-

**Trainingsplan** (Kraft, Ausdauer) 90.-

**Personaltraining** (laufen, Rad, schwimmen, Kraft, Dehnen) 110.-

**Ernährungsberatung** 90.-

**Sportärztliche Untersuchung**  
Sportarztspezifische Beurteilung des Bewegungsapparates 230.-

**Ergospirometrie**  
Fahrradergometer (inkl. Ruhe- und Belastungs EKG, Lungenfunktion, Maximaltest) 380.-

**Anmeldung**  
sportberatung-coaching@gmx.ch

## Laktatstufentest

Einmalige Gelegenheit den Laktatstufentest auf deinem eigenen Rad oder Bike durchzuführen – dies ist möglich dank unserem neuen Profi Radergometer Cyclus 2. Der Widerstand wird ohne Kraftverlust über die Kette des Rades übertragen und so entsteht ein absolut realistisches Fahrgefühl.

Der Laktatstufentest zeigt Dir deinen momentanen Leistungsstandort und bei Wiederholung die Effizienz der zurückgelegten Trainingsauf. Deine aerobe und anaerobe Schwelle wird durch die Laktatkonzentration im Blut, dem Herzfrequenzverlauf und der Anzahl Watt mit vorgegebener Trittfrequenz bestimmt. Dadurch kann die sportliche Belastungssteuerung optimiert und ein individueller Trainingsplan erstellt werden.

Der Laktatstufentest kann auf Wunsch auch auf dem Laufband durchgeführt werden.

## Was ist eine anaerobe Schwelle?

Ab einem bestimmten Intensitätsniveau erfolgt der Energiegewinnungsprozess in den Muskeln ohne Sauerstoff, folglich steigt das Laktat (Milchsäure) im Blut und die Muskeln übersäuern, resp. sind nicht mehr fähig das Laktat abzubauen und somit die Leistung zu halten.

Dieser Schwellenwert, an dem der Körper nicht mehr in der Lage ist das anfallende Laktat im gleichen Zeitraum wieder abzubauen, ist die "anaerobe Schwelle (ANS)". Durch Ausdauertraining ist es möglich diese Schwelle zu verschieben, d.h. es können mit dem richtigen Training bessere Leistungen erbracht werden.

### **Wingate – Test**

In Abhängigkeit seines Körpergewichts wird der Sportler drehzahlabhängig 30 sek. maximal belastet um seine maximale Leistung (Peak Power) und anaerobe Kapazität auf dem eigenen Fahrrad zu testen.

### **Sportärztliche Untersuchung**

Durch die gesamte klinische sportärztliche Untersuchung mittels Blutanalysen, eines EKG, einer Lungenfunktionsprüfung und der Erhebung der persönlichen und familiären Vorgeschichte, wird das individuelle Gesundheitsrisiko bestimmt.

### **Sportartspezifische Beurteilung des Bewegungsapparates**

Gemäss Richtlinien der Gesellschaft für Manuelle Medizin werden Dysbalancen und mögliche Verkürzungen erkannt und gelöst. Somit wird eine gesamtheitliche Life-style Analyse durchgeführt, Laborwerte ausgewertet und Beratung der Befunde dokumentiert.