

Leistungsdiagnostik

Diese Angebote werden in Kooperation mit Dr. Simon von Stengel vom Institut für Medizinische Physik der Universität Erlangen-Nürnberg (IMP) angeboten.

1. Laktatmessung auf dem Laufband, Ergometer oder als Feldtest
 - Ziel: Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche (Pulsbereiche)
 - insbesondere für ein gezieltes Ausdauertraining (Herz-Kreislauftraining)
 - Zeitansatz ca. 25-50 Minuten pro Test
 - Kosten pro Test (3-6 Messungen) 50 € als Feldtest (also auf der 400-Meter-Laufbahn bzw. im Sportfeld, Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen)
 - Kosten pro Test auf dem Ergometer/Laufband 70 €
 - umfangreiche Auswertung mit Trainingsempfehlungen der Pulsbereiche

2. Back Check (Kraftmessungen Rücken, Bauch, seitliche Rumpfmuskulatur)
 - Ziel: Ermittlung der aktuellen Kraftverhältnisse insgesamt und der Dysbalancen Bauch zu Rückenmuskulatur bzw. der seitlichen Rumpfmuskulatur zueinander
 - Zeitansatz ca. 20 Minuten pro Test
 - Kosten pro Messung 35 €
 - umfangreiche Auswertung mit Trainingsempfehlungen
 - auf Wunsch zusätzlich Muskelfunktionstest hinsichtlich verkürzter Muskelgruppen

3. Balancetest zur Gleichgewichtsermittlung
 - Ziel ist die Ermittlung der koordinativen Fähigkeiten und der gleichseitigen Belastung der Beine
 - Zeitansatz ca. 5 Minuten
 - Kosten pro Test 12 €
 - Mit farbiger Auswertung und Koordinationstipps

4. Körperanalysemessung (Muskel-, Fett- und Wasserhaushalt)
 - Ziel ist die Ermittlung der Körperzusammensetzung und daraus resultierend Empfehlungen zur Veränderung
 - Zeitansatz ca. 5 Minuten pro Messung + Beratung
 - Kosten pro Messung 15 €
 - Mit farbiger Auswertung und Trainingsempfehlungen

5. IPN Ausdauerstest auf dem Ergometer
 - Ziel ist die Ermittlung Ihrer Trainingsbereiche (Pulsbereiche) ohne Blutabnahme, Werte nicht ganz so genau wie bei Laktatmessung, aber doch für nicht-leistungsorientierte Sportler aussagekräftig
 - Zeitansatz ca. 10-25 Minuten
 - Kosten pro Messung 30 €
 - Mit farbiger Auswertung und Trainingsempfehlungen

Kombi-Angebot:

- Laktatmessung als Feldtest, Back Check-Messungen, Balancetest und Körperanalysetest
- Kosten für alle vier Messungen 80 €; alle Messungen nach Möglichkeit an einem Tag
- 20 € Aufpreis bei Einsatz Ergometer/Laufband