

- Nutzen Sie unser medizinisches Know-how für Ihren Trainingserfolg

bereichs. Grundlage hierfür sind Ihre Laktatwerte, Ihre Leistung und die im alltäglichen Training leicht bestimmbare Herzfrequenz.



Die dreiseitige Auswertung der Laktatkurve enthält unter anderem die errechnete maximale Sauerstoffaufnahmekapazität.

Darüber hinaus gibt sie Ihnen konkrete individuelle Belastungsempfehlungen in Form vorgegebener Geh- oder Laufgeschwindigkeiten bzw. Wattleistungen. Für Läufer werden z. B. Wettkampfprognosen für Marathon, Halbmarathon, 10.000 m,

5.000 m und 1.500 m erstellt.

#### ■ GEPRÜFTE QUALITÄT

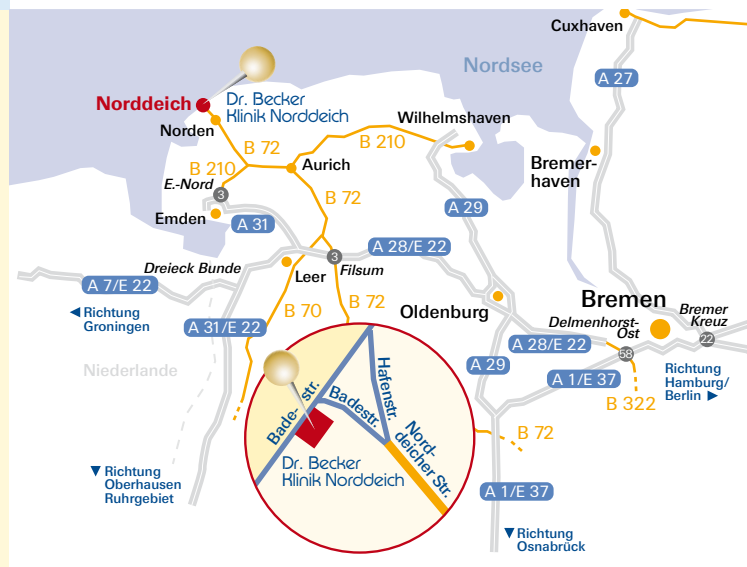
Die Dr. Becker Klinik Norddeich ist nach DIN EN ISO 9001:2008 und den strengen Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation (DEGEMED) zertifiziert. Darüber hinaus nehmen wir an dem umfassenden Qualitätssicherungsprogramm der Deutschen Rentenversicherung teil. Das gibt Ihnen die Sicherheit, nach anerkannt hohen, regelmäßig überprüften Qualitätsstandards behandelt zu werden.

Möchten Sie mehr über unsere Programme erfahren?

Bitte sprechen Sie uns an - wir sind gerne für Sie da!

## IHRE ANSPRECHPARTNER

- Aufnahmesekretariat: Tel. 0 49 31 / 9 85-2 22
- Chefarzt: Dr. med. Thomas Drüke  
Tel. 0 49 31 / 9 85-5 01  
tdrueke@dbkg.de



Dr. Becker Klinik Norddeich

Badestraße 15

26506 Norden-Norddeich

Tel. 0 49 31 / 9 85-0

Fax 0 49 31 / 9 85-1 11

info.klinik-norddeich@dbkg.de

www.klinik-norddeich.de

[www.dbkg.de](http://www.dbkg.de)

Wir arbeiten u. a. mit den Gesetzlichen sowie Privaten Krankenkassen und der Deutschen Rentenversicherung zusammen. Bei allen Fragen, z. B. zur Kostenübernahme, beraten wir Sie gerne.



1011

## Leistungsdiagnostik



- Mit objektiven Messwerten optimal trainieren

#### ■ WAS IST LEISTUNGSDIAGNOSTIK?

Im Rahmen der Leistungsdiagnostik ermittelt man die individuelle, zum Testzeitpunkt vorliegende Leistungsfähigkeit von Sportlern. Hierbei werden verschiedene Messwerte wie Laktatwerte (Laktat ist das Salz der Milchsäure), Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung des Blutes, EKG und die erbrachte Leistung auf dem Laufband oder dem Standfahrrad (Fahrradergometer) unter Belastung erfasst und aufgezeichnet.

#### ■ WARUM LEISTUNGSDIAGNOSTIK?

Die Leistungsdiagnostik gibt Aufschluss über die Belastungsfähigkeit und zeigt bei Wiederholung eine individuelle Leistungsänderung auf. Dadurch können Sportler ihr Training kontrolliert steuern und Überlastungen sowie Unterforderungen vermeiden.

#### ■ FÜR WEN IST LEISTUNGSDIAGNOSTIK SINNVOLL?

Die Leistungsdiagnostik bietet sich für Sportler jeden Alters an. Gleich, ob Sie Anfänger oder Profi, Leistungssportler, ambitionierter Breitensportler oder Freizeitsportler, Läufer, Jogger, Walker oder Radfahrer sind – die Leistungsdiagnostik gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie Sie Ihr Training optimal für sich selbst gestalten.



■ „Durch die Laktat-Leistungsdiagnostik ist es mir endlich gelungen, wirkliche Trainingserfolge zu erzielen, ohne mich völlig auszupowern. Ich fühle mich optimal gefordert und gefördert.“



#### ■ WARUM LAKTAT-LEISTUNGSDIAGNOSTIK?

Der Körper baut die energieliefernden Nahrungsmittel bei ausreichender Sauerstoffversorgung zu Kohlendioxid und Wasser ab. Man spricht auch von aerober Energiegewinnung. Steht nicht genügend Sauerstoff zur Verfügung, erfolgt der Abbau der energieliefernden Nahrungsmittel nur bis zum Laktat (Salz der Milchsäure). Dies ist die anaerobe Energiegewinnung. Die Anhäufung von Laktat führt zur Übersäuerung des Gewebes und begrenzt damit die Leistungsfähigkeit.

Führt der Sportler jedoch regelmäßig ein körperliches Training im Grenzbereich zwischen ausreichender und ungenügender Sauerstoffversorgung durch (etwa 5-8 Prozent des Trainingsumfangs), kann er seine Leistungsfähigkeit steigern. Dieser Schwellenbereich ist zwar individuell unterschiedlich, lässt sich aber durch die Laktat-Leistungsdiagnostik exakt bestimmen.

Darauf aufbauend lassen sich konkrete und wirkungsvolle Trainingsempfehlungen ableiten.

#### ■ WER FÜHRT DIE LAKTAT-LEISTUNGSDIAGNOSTIK DURCH?

Die Dr. Becker Klinik Norddeich arbeitet bei der Laktat-Leistungsdiagnostik eng mit dem Dr. Becker PhysioGym zusammen. Ein ständig anwesender Arzt und eine Arzthelferin führen die Messungen unter sportärztlicher Federführung durch.

#### ■ WIE WIRD DIE LEISTUNGSDIAGNOSTIK DURCHFÜHRT?

Je nach Ihren individuellen Wünschen kann die Leistungsdiagnostik auf dem Standfahrrad (Fahrradergometer) oder dem Laufband durchgeführt werden. Unter Berücksichtigung Ihrer Leistungsfähigkeit erhöhen wir die Belastung, d. h. die Geh- oder Laufgeschwindigkeit auf dem Laufband oder die Wattleistung auf dem Ergometer, stufenweise. Bei jeder Belastungsstufe bestimmen wir Laktatwerte, Blutdruck, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung. Dabei zeichnen wir kontinuierlich ein EKG auf. Idealerweise messen wir bis zu Ihrer subjektiven Ausbelastung.

Die ermittelten Messdaten werten wir mit Hilfe eines Computerprogrammes nach dem Freiburger Modell aus. Dies erlaubt die Festlegung Ihres individuellen Trainings-

