

## Leistungsdiagnostik im Rahmen des Angebots „Rad-Package“

Nach der Anmeldung im Sekretariat und einem Gespräch mit dem Arzt, absolvieren Sie einen Belastungstest mit ansteigender Intensität und permanenter Aufzeichnung der Herzfrequenz auf dem Laufband oder Fahrradergometer.

Vor diesem Test und währenddessen wird Ihnen in regelmäßigen Abständen ein Tropfen Blut zur Messung der Laktatkonzentration aus dem Ohrläppchen entnommen. Aus diesen Werten ergibt sich Ihre individuelle Laktatschwelle. Darüber hinaus messen wir während der Belastung Ihre Atemgase (O<sub>2</sub>/CO<sub>2</sub>). Dadurch erhalten wir zusätzlich zur individuellen Laktatschwelle Ihre individuelle ventilatorische Schwelle und Ihre maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max). Vor und nach der Belastung wird eine Lungenfunktion durchgeführt zur Abklärung eines evtl. vorhandenen Belastungsasthmas. Nachdem Sie geduscht haben, werden Ihre Ergebnisse und die sich daraus ergebenden Trainingshinweise besprochen.

### Stufentest

- Fahrrad- o. Laufbandergometer, es kann auch das eigene Rad (ohne Laufräder) mitgebracht werden.

### Messungen

- Laktat
- Atemgase O<sub>2</sub> und CO<sub>2</sub>
- Herzfrequenz mittels EKG mit kardiologischer Beurteilung (= Belastungs-EKG)
- Körperzusammensetzungsanalyse (Muskelmasse, Fettanteil, v. a. Fett im Bauchraum = Prognosefaktor für Herz-Kreislaufkrankungen, etc.)

### Auswertung

- Individuelle Schwellen (nach Laktat und nach Spiroergometrie)
- VO<sub>2</sub>max
- Trainingsbereiche
- Ausführliche Besprechung der Ergebnisse, bei Bedarf auch Echokardiografie (Herzschall, Abklärung Herzmuskelentzündung, Klappenfehler, etc.), Ernährungsberatung

Sport- und Bewegungsmedizin



**iQ-Move GmbH**

Gebbertstraße 123 b

91058 Erlangen

Tel.: 09131 85-25213

Email: [info-SUB@sport.uni-erlangen.de](mailto:info-SUB@sport.uni-erlangen.de)

[www.iq-move.de](http://www.iq-move.de)