

Angebot

im Rahmend des Highlander Radmarathons 2010



**SPORTLER
ERFOLGREICH
MACHEN**



Sportservice Vorarlberg
Höchsterstr. 82
A - 6850 Dornbirn
Tel.: 05572/24465-410

Kontakt: antje.peuckert@sportservice-v.at

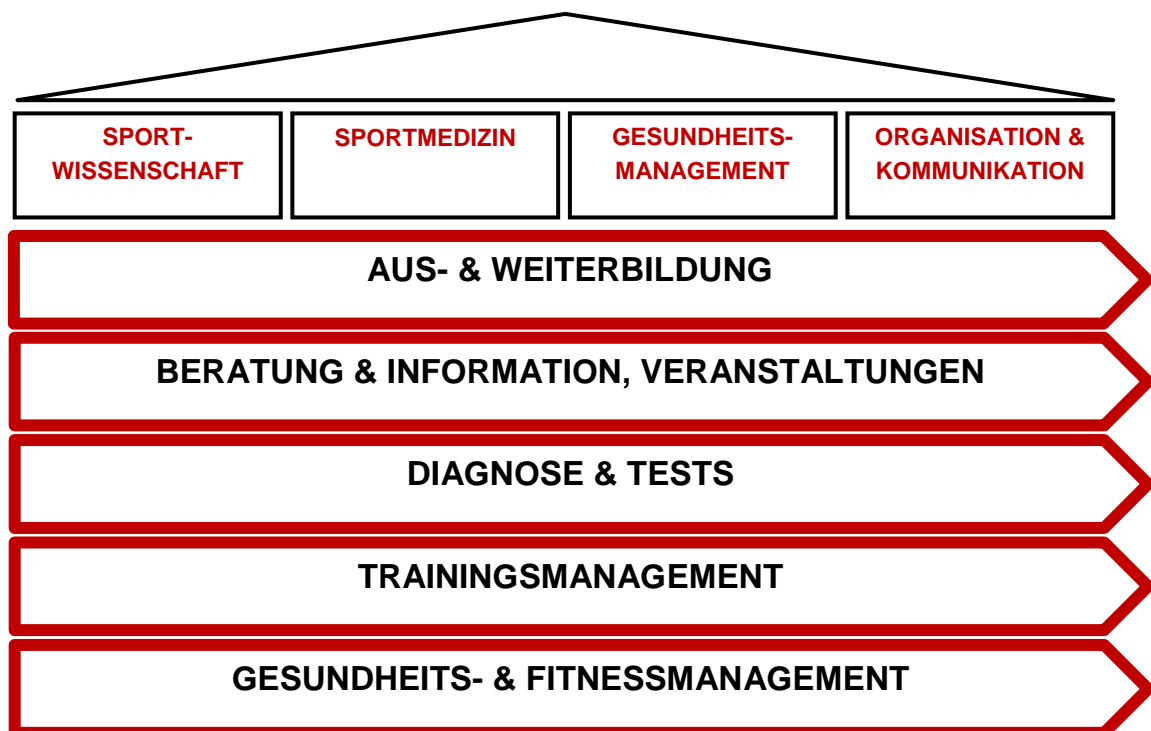
Sportservice Vorarlberg

Der Sportservice Vorarlberg ist die Anlaufstelle für Athlet/innen, Trainer/innen, Funktionäre und alle sportbegeisterten Vorarlberger/innen. Mit professionellen Produkten und Dienstleistungen in den Bereichen

- Sport- und Trainingswissenschaft,
- Sportpsychologie,
- Sportmedizin sowie
- Gesundheits- und Sportmanagement

unterstützen wir Leistungs- und Breitensportler/innen in der Erreichung ihrer individuellen Ziele.

Daraus ergibt sich folgendes **Geschäftsmodell** des Sportservice Vorarlberg:



 Managementprozesse  Fachbereiche  Leistungsbereiche

ANGEBOT

Im Angebot enthalten sind folgende Leistungen:

1x Sportmedizinische Leistungsdiagnostik auf dem Radergometer (eigenes Rad)

Inhalte:

- Ärztliches Anamnesegespräch
- Anthropometrie (Größe, Gewicht, Körperfettmessung)
- Ruhe-EKG, Blutdruckmessung
- Orthopädische Untersuchung (Haltungsanalyse mit ausführlicher Muskelfunktionsdiagnostik)
- Belastungs-EKG mit Laktat auf Wunsch mit Ergospirometrie (Atemgasanalyse) (Stufentest)
- Kleines Blutbild / Harnstick
- Ärztliches Auswertegespräch mit Empfehlungen
- Bestimmung von Trainingsbereichen
- Auswertegespräch mit allgemeinen Trainingsempfehlungen

Preis:

140,00 €
(statt 210,00 €)

Preise für optionale Leistungen:

1 zusätzliche Leistungsdiagnostik auf dem Radergometer (zur Leistungskontrolle)	90,--
1 Bio-Impedanz Analyse (Körperzusammensetzungsanalyse)	35,--
Maximal-Tretfrequenz-Test (Motoriktest)	15,--
Wingate Anaerobic Test	15,--
Drehmomenttest (Zugkrafttest)	35,--

Erklärung zu den Tests

Bio-Impedanz-Analyse (BIA)

Die BIA gilt als eine der genauesten und zugänglichsten Methoden zur Überprüfung von Körperfett. Bei dieser Methode werden Körpergröße, Alter (bzw. Altersgruppe) und Geschlecht eingegeben, das Gewicht gemessen und der Körperfettanteil segmental über vier Elektroden an Händen und Füßen gemessen. Anhand von wissenschaftlichen Studien unterscheiden sich der Stoffwechsel und somit auch die Körperzusammensetzung von Leistungssportlern stark von Freizeitsportlern oder Untrainierten.

Maximal-Tretfrequenz-Test (Motoriktest)

Der Maximal-Tretfrequenz-Test, er wird auch als Motoriktest bezeichnet, ist Teil der komplexen Leistungsdiagnostik im Bund Deutscher Radfahrer. Ziel des Tests ist es, innerhalb einer kurzen Zeit, in der Regel 6 Sekunden, die maximale Tretfrequenz zu bestimmen, die ein Proband erreichen kann. Dabei sollte dem Probanden beim Treten möglichst keine Kraft entgegenwirken.

Der Wingate Anaerobic Test (WAnT),

umgangssprachlich oft auch nur als Wingate Test bezeichnet, gehört zu den anaeroben Testverfahren der Leistungsdiagnostik. Der Sportler wird kurzzeitig, in der Regel 30 Sekunden, in Abhängigkeit seines Körpergewichts drehzahlabhängig belastet. Die maximale Leistung (Peak Power PP) stellt sich somit bei der maximal erbrachten Tretfrequenz ein. Nach dem Erreichen der maximalen Leistung ist ein stetiger Leistungsabfall bis zum Ende des Tests zu beobachten. Die „Peak Power“ soll identisch sein mit der maximalen alaktaziden Leistungsfähigkeit. Bei der Testdurchführung muss beachtet werden, dass die Testergebnisse wesentlich von der Dauer des Tests und der eingestellten Belastung abhängig sind. Dieser Test ist insbesondere für Triathleten der Sprintdistanz geeignet.

Testergebnisse:

- Maximale Leistung
- Relative Maximale Leistung
- Mittlere Leistung
- Anaerobe Kapazität
- Ermüdungsindex

Drehmomenttest (Zugkrafttest)

Der Drehmomenttest wird als Serie von Isokinetischen Maximalkrafttests bei unterschiedlichen Tretfrequenzen (70, 90, 110 und 130) gefahren. Die Dauer eines Tests beträgt 6 Sekunden. Zwischen den Tests wird eine aktive Erholung von 4 Minuten eingeschoben. Damit kann mit diesem Test insbesondere die alaktazide Leistungsfähigkeit des Probanden eingeschätzt werden. Der Drehmomenttest (Zugkrafttest) ist Teil der komplexen Leistungsdiagnostik des Bundes Deutscher Radfahrer.

Das Ergebnis des Drehmomenttests ist die Leistungskurve über der Tretfrequenz. Als Stützpunkte dienen dafür die Maximalwerte der Leistung bei entsprechend vorgegebener Tretfrequenz.

Bei Detailfragen zum Angebot stehe ich gerne unter 0043/699/12446503 zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Antje Peuckert