

Informationsblatt - Leistungstests

Wir freuen uns, dass Sie sich entschieden haben, an unserem Ergometrielabor eine leistungsdiagnostische Untersuchung durchzuführen und möchten Sie nachfolgend über die verschiedenen Testmöglichkeiten, deren Ablauf sowie über die notwendige Vorbereitung informieren.

Testangebote

- **Gesundheits- Check up**

Im Vordergrund steht die Überprüfung des Gesundheitszustandes beim nicht mehr ganz jungen Sportler (d.h. Alter über 40 Jahre) oder bei Beschwerden, die im Zusammenhang mit Sport auftreten.

Folgende Untersuchungen werden je nach Bedarf durchgeführt: körperliche Untersuchung, Spirometrie, Ruhe- und Belastungs-EKG, 24-Stunden-EKG, Kontrolle von Ruhe- und Belastungsblutdruck, Muskelfunktionsdiagnostik, Veranlassung eventuell notwendiger Zusatzuntersuchungen (sportspezifische Laborproben, Röntgenabklärungen usw.)

- **Laktatstufentests**

Bestimmung des Laktates aus Kapillarblut (Entnahme an Ohrläppchen oder Fingerbeere) und Registrierung der Herzfrequenz unter ansteigender Belastung. Der Test wird nach Bedarf

- auf dem Fahrradergometer
- auf dem Laufband (erfordert technische Beherrschung des Gerätes)
- oder unter Feldbedingungen durchgeführt.

Die Auswertung umfasst:

- die Bestimmung der maximalen Leistungsfähigkeit
- die Berechnung von aerober und anaerober Schwelle
- die Festlegung der Trainingsherzfrequenz für die gängigen Trainingsbereiche (Regeneration, Grundlagentraining 1 – 2 – 3, Wettkampfspezifisches Training)
- Angaben über gezielte Ansteuerung des Fett- oder Kohlenhydratstoffwechsels mit Hilfe der Pulsfrequenzüberwachung

Nach Ermessen des Arztes erfolgt im Rahmen des Leistungstests zusätzlich ein Belastungs-EKG mit Belastungs-Blutdruckmessung und die Bestimmung der Körperkomposition.

- **Spiroergometrie**

Diese Untersuchung wird immer in Verbindung mit einem Laktatstufentest durchgeführt, der Testaufbau entspricht somit dem eines Laktatstests. Auch hier besteht die Möglichkeit die Belastungsprobe

- auf dem Fahrradergometer
- auf dem Laufband (erfordert technische Beherrschung des Gerätes)
- oder unter Feldbedingungen durchzuführen

Durch die Messung der Atemgaskonzentrationen werden folgende Zusatzinformationen gewonnen:

- Bestimmung der maximal möglichen Sauerstoffaufnahme (VO₂max); dies ist eines der besten Kriterien für die Ausdauerleistungsfähigkeit
- Noch exaktere Abgrenzung von aerober und anaerober Schwelle mit Hilfe der ventilatorischen Daten und des Atemäquivalents
- Gewinnung vertiefter Einblicke in den Stoffwechsel sowie exakte Berechnungen des Energieverbrauchs an bestimmten Belastungsherzfrequenzen (Kalorimetrie).

Ergänzend zu den Leistungstests bieten wir noch folgende Untersuchungen an

- **Antropometrische Vermessungen** mit Bestimmung der Körperzusammensetzung (wahlweise mittels Kalipper oder auch Bioimpedanzanalyse – BIA)
- **Berechnung des Kalorienbedarfs** (Grundumsatz, Arbeitsumsatz, Sportumsatz), wahlweise auch mittels spiroergometrischer Messverfahren und Beratung über sportgerechte Ernährung
- **Muskelfunktionstests** zur Feststellung von Dysbalancen (Muskelverkürzungen oder Muskelschwächen) und Beratung hinsichtlich präventiver Heilgymnastikprogramme

Testvorbereitung

Damit eine korrekte Interpretation der Untersuchungsergebnisse möglich ist, sollten sie unbedingt folgende Punkte beachten:

- Unmittelbar vor dem Test sind körperliche Belastungen zu vermeiden (z.B. den Anfahrtsweg nicht mit dem Fahrrad oder gar „laufend“ zurücklegen).
- Bereits am Vortag des Tests keine erschöpfenden sportlichen Aktivitäten ausüben
- Auf gut gefüllte Flüssigkeits- und Glykogenspeicher achten, d.h. bereits am Vortag viel trinken und sich kohlenhydratreich ernähren
- Mindestens 12 Stunden vor dem Test Alkohol und Nikotinkonsum einstellen
- Die letzte Mahlzeit sollte ebenso mindestens 2 Stunden vor dem Test erfolgen.
- Die Einnahme von Medikamenten muss unbedingt mit dem Arzt abgesprochen werden.
- Bei Krankheit ist ein Leistungstest sinnlos bzw. sogar gefährlich.
- Bei Blutspendern sollte der letzte Spendetermin mindestens 1 Monat zurückliegen.

Allfälliges

- Es wird ersucht, bei der Vormerkung das (die) gewünschte(n) Testverfahren verbindlich zu buchen; Änderungen am Tag der Untersuchung sind aus Zeitgründen nur mehr bedingt möglich.
- Für eine optimale Interpretation der Testdaten ist es sehr wichtig, dass der beiliegende Fragebogen gewissenhaft ausgefüllt wird.
- Um Verzögerungen zu vermeiden, ersuchen wir pünktlich zum Testtermin zu erscheinen.
- Mitzubringen sind Sportbekleidung und Sportschuhe.
- Eine Duschmöglichkeit besteht vor Ort.

Ich melde mich verbindlich für folgende Testuntersuchung(en) an:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gesundheits Check up | <input type="checkbox"/> Antropometrische Vermessung (u.a. Fettmessung) |
| <input type="checkbox"/> Laktatstufentest | <input type="checkbox"/> Fahrrad |
| | <input type="checkbox"/> Laufband |
| <input type="checkbox"/> Spiroergometrie | <input type="checkbox"/> Fahrrad |
| | <input type="checkbox"/> Laufband |
| | <input type="checkbox"/> Muskelfunktionstest |

Datum _____

Unterschrift _____