

## Testart

Die sportmedizinische Leistungsdiagnostik kann nach Ihren Wünschen auf dem Fahrradergometer, dem Laufband oder dem Ruderergometer durchgeführt werden. Dabei sollte der Belastungstest möglichst sportartspezifisch durchgeführt werden. Insbesondere bei Duathleten und Triathleten kann als weiteres Kriterium für die Testart der jeweilige Trainingsschwerpunkt sowie mögliche Schwächen in einer Disziplin herangezogen werden. Alternativ ist natürlich auch die Durchführung eines Doppeltestes möglich mit einem submaximalen ersten Test und einem anschließenden maximalen zweiten Test. Des Weiteren kann gewählt werden, ob der Belastungstest allein mit der Laktatanalyse oder in Kombination mit der parallelen Erfassung der Atmung und der Atemgase (Spiroergometrie) durchgeführt werden soll. In der Kombination lassen sich u.a. exaktere Aussagen zu den Schwellen, zur Leistungsfähigkeit (maximale Sauerstoffaufnahme), zum Stoffwechsel, zur Atem- und Bewegungskononomie treffen. Eine endgültige Entscheidung ist immer noch vor Ort möglich.

## Ablauf

1. sportmedizinische Voruntersuchung
2. Belastungstest mit EKG, Laktatbestimmung und wahlweise der Spiroergometrie
3. ausführliches Auswertungs- und Beratungsgespräch

## Dauer

2 Stunden für einfache sportmedizinische Leistungsdiagnostik / Vorsorgeuntersuchung  
3 Stunden für einen so genannten Doppeltest (Rad- und Laufstest)

## Was ist mitzubringen?

- Sportsachen mit enganliegendem kurzärmeligem T-Shirt (ggf. Kompressions-T-Shirt)
- bei Läufern übliche Laufschuhe (sauber)
- Radsportler: Radschuhe mit Klick-System, und ggf. eigene Pedale, passend zu den Schuhen (folgende Pedalsysteme sind vorhanden: SPD für MTB, Shimano für Straße, Look, Look Keo, Time). Bei Bedarf kann auch das eigene Rad mitgebracht werden (ohne Laufräder, aber mit vorderer und hinterer (Steck-)Achse zum Einspannen), ggf. mit Wattmesssystem (für einen Abgleich)
- Duschsachen, Handtuch, ein zweites Handtuch zum Schweißabwischen während der Belastung
- nach Möglichkeit den ausgefüllten Fragebogen auf unserer Homepage
- bisherige Untersuchungsergebnisse
- Garmin-Pulsgurt (falls vorhanden)
- für Brillenträger evtl. Kontaktlinsen

## Vorbereitung

- normale „übliche“ Mischkost in den letzten 2 Tagen (keine Diäten!)
- am Vor- und Untersuchungstag kein Alkohol
- am Untersuchungstag leichte Mahlzeit ca. 2-3 Stunden vor der Untersuchung
- notwendige Medikamente unbedingt zu den erforderlichen Zeiten einnehmen
- in den letzten beiden Tagen vor der Untersuchung kein extensives oder zu intensives Training, keine größeren Belastungen, ausgeruht (wie zu einem Wettkampf) erscheinen

## Terminvereinbarung

Nur nach telefonischer Voranmeldung unter der Tel.-Nr.: (0941) 46418-0 oder (0941) 49596.  
Zum Termin bitte ca. 10 min vorher da sein für Anmeldung und Umkleiden.

## Bezahlung

Sie bekommen eine Rechnung zugesandt und können somit den Betrag später überweisen.

Weitere Rückfragen beantworten wir Ihnen gern telefonisch unter der Tel.-Nr.: (0941) 46418-0 oder (0941) 49596 oder per Mail unter [info@ips-regensburg.de](mailto:info@ips-regensburg.de).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihr Dr. Frank Möckel