



Leistungsdiagnostik

Leistungstests

Trainingsberatung

Trainingsplanung

Gesundheits-Checks



SCHULTHESS
DIE KLINIK

Leistungsdiagnostik

Von der Leistungsdiagnostik profitieren alle – vom Sporteinsteiger bis zum Spitzensportler.

Mit unseren Testverfahren ermitteln wir Ihren aktuellen Leistungsstand und verfolgen Ihre Leistungsentwicklung. Nach einer detaillierten Analyse Ihrer Trainingsgewohnheiten und auf der Basis Ihrer Testresultate erhalten Sie

- ein ausführliches Auswertungsgespräch mit persönlicher Standortbestimmung entsprechend Ihrer Zielsetzung,
- eine individuelle Trainingsberatung, zugeschnitten auf Ihr Ziel und
- ergänzende Informationen zu Wettkampf, Regeneration und Ernährung.

Damit Sie mit Ihrem Training einen optimalen Nutzen erzielen können, stehen wir Ihnen mit professionellem Rat zur Seite. Sie werden von unseren Sportwissenschaftlern im Swiss Olympic Medical Center bereut.



Christian Kreienbühl – Marathon Olympiateilnehmer 2016, Bronzemedaille EM 2014 Team Schweiz



Irene Gambaro – Europameisterin AK Short und olymp. Distanz sowie Halb-Ironman, Vize-Weltmeisterin Halb-Ironman, 8. Rang WM Hawaii

Ausdauerdiagnostik

Laktatstufentest mit Trainingsberatung

Leistungstest auf Fahrradergometer, Laufband, Ruderergometer oder auf dem eigenen Rad. Die Messresultate von Laktat und Herzfrequenz dienen zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit und zur Festlegung von individuellen Trainingsbereichen respektive zur Steuerung und Kontrolle Ihres Ausdauertrainings. Inklusiv ausführlichem Auswertungsgespräch und individueller Trainingsberatung.

Wiederholung des Laktatstufentests mit Trainingsberatung innerhalb von sechs Monaten

Gibt einen präzisen Einblick über den erzielten Trainingseffekt. Auf dieser Grundlage können die nächsten Trainingsetappen gezielter geplant und individuell angepasst werden.

Spiroergometrie

In der sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik wird das Verfahren als Basisdiagnostik zur Trainingssteuerung in Ergänzung zum Laktatstufentest eingesetzt. Dabei ermöglicht dieses Messverfahren einen weiteren Einblick in die Atemarbeit, Gasaustausch und Herz-Kreislaufleistung. Damit wird eine Leistungslimitierung durch mögliche Einschränkungen an diesen Systemen, wie zum Beispiel Anstrengungsasthma oder Diffusionsstörungen, erkennbar und kann in der Trainingssteuerung berücksichtigt oder zur medizinischen Abklärung weitergeleitet werden.

Leistungsdiagnostik auf dem eigenen Rad

Leidenschaftliche Radsportler, Triathleten und Mountainbiker fühlen sich bei Leistungstests auf einem Labor-Fahrradergometer oft nicht richtig wohl: Lenker, Sattel und Sitzposition entsprechen einfach nie ganz dem eigenen Rad. Das muss nicht sein: die Leistungstests können im Swiss Olympic Medical Center auf dem eigenen Rennrad, Mountainbike oder Triathlonrad absolviert werden. Das eigene Rad wird direkt auf den professionellen Testergometer CYCLUS montiert. Der Widerstand wird ohne Kraftverlust über die Kette des Rades übertragen. So entsteht ein absolut realistisches Fahrgefühl.



Patricia Schanne – Trail- und Skyrunning

Kraftdiagnostik

Grundkrafttest Rumpfmuskulatur nach Standard Swiss Olympic

Dieser Test besteht aus 3 Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht das Niveau der vorderen, seitlichen und hinteren Rumpfmuskulatur ermittelt. Gut ausgebildete Rumpfmuskulatur ist nicht nur eine wichtige Voraussetzung für die effiziente und technisch korrekte Ausführung vieler sportspezifischer Bewegungen, sondern hat auch einen präventiven Nutzen bezüglich Verletzungen und Beschwerden.

Maximalkrafttest Rumpfmuskulatur

Wir nutzen das computergestützte Test- und Trainingsgerät PEGASUS für eine Messung der Maximalkraft und erhalten Aussagen zu möglichen Kraftdefiziten und Dysbalancen der Rumpfmuskulatur. Die Messung erfolgt mit maximaler Anstrengung gegen einen festen Hebelarm in den Richtungen: Flexion/Beugung, Extension/Streckung, Seitneigung links und rechts, Rotation links und rechts.

Sprungkrafttest

Bestimmung der Explosivkraft, Sprunghöhe, Seitendifferenz und Verhältnis von ein- zu beidbeiniger Leistung während Einzelsprüngen auf einer Kraftmessplatte. Die Anwendung erfolgt vor allem in Schnellkraft-, Spiel- und Kampfsportarten sowie technisch-kompositorischen Sportarten.

Schnelligkeitsdiagnostik

Sprint- und Beschleunigungstests

Mit Lichtschranken werden Schnelligkeitsfähigkeiten exakt gemessen. Verschiedene Testprotokolle sind möglich: z. B. Linearsprint und Sprint mit Richtungswechsel.

Trainingspläne

Rahmentrainingsplan

Mit einem Rahmentrainingsplan wird ersichtlich, welche Trainingsinhalte im jeweiligen Monat absolviert werden sollten, um die persönlichen Ziele zu erreichen. Geplant wird hierbei nicht Tag für Tag, was für Hobbysportler aufgrund Familie, Beruf und diversen Verpflichtungen oft nicht einzuhalten ist, sondern anhand einer Beispielwoche pro Monat. So erhält man einen Überblick, wie das Training von Monat zu Monat aufgebaut sein sollte.

Detailtrainingsplan

Der Detailtrainingsplan ist besonders für ambitionierte Sportler geeignet. Anhand der Resultate der aktuellen Leistungstests und dem Zeitbudget werden detailliert die Trainingseinheiten geplant: Häufigkeit, Dauer und Intensität werden genau vorgegeben, ausgerichtet auf die persönlichen Ziele. Belastung und Regeneration werden in der Planung beachtet. Das sichert eine abgestimmte Trainingsstruktur und gibt Motivation im Trainingsprozess.

Gesundheits-Checks

Basis-Check, Sport-Check, Präventions-Check

In enger Zusammenarbeit mit der Abteilung Sportmedizin besteht für alle Personen – ganz unabhängig vom Fitnesslevel – die Möglichkeit einen Gesundheits-Check durchzuführen. Die verschiedenen Gesundheits-Checks eignen sich für Personen, die durch regelmässiges körperliches Training ihr Herz-Kreislauf-System und ihren Bewegungsapparat stärken wollen. Aus medizinischer und sportwissenschaftlicher Perspektive erhält man einen präzisen Einblick in den Gesundheitszustand und eine Beratung zur idealen Gesundheitsvorsorge im Alltags- und Bewegungsverhalten.

Weitere Angebote

- Belastungs-EKG
- Laborkontrolle Blut/Urin
- Messung der Körperzusammensetzung (Muskel- und Fettmasse, Wasserhaushalt)

Detaillierte Informationen zu unseren Leistungsangeboten finden Sie auf unserer Website. Für eine Terminvereinbarung und Fragen stehen wir Ihnen telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Kunden-Feedback

Christian Kreienbühl – Marathon Olympiateilnehmer 2016, Bronzemedaille EM 2014 Team Schweiz

«Regelmässig absolviere ich einen Laktatstufentest beim Team der Leistungsdiagnostik in der Schulthess Klinik. Dies erweist sich nicht nur als Standortbestimmung, sondern gibt mir auch Aufschlüsse auf meine Pulsbereiche für das Training. Besonders schätze ich ausserdem die sorgfältige und professionelle Trainingsberatung, die mit konkreten, gezielten Massnahmen einen entscheidenden Anteil zu meiner Leistungssteigerung beiträgt.»

Irene Gambaro – Europameisterin AK Short und olymp. Distanz sowie Halb-Ironman, Vize-Weltmeisterin Halb-Ironman, 8. Rang WM Hawaii

«Seit einigen Jahren betreibe ich Triathlon, von olympischer Distanz bis hin zum Ironman. Die letzten paar Jahre betreute mich das Team der Leistungsdiagnostik, was mir dank Laktatstufentests und Trainingsempfehlungen eine erfolgreiche und verletzungsfreie Sportlerkarriere ermöglicht hat! Die grossen Highlights waren die Weltmeisterschaften auf Hawaii 2013 und 2015, wo ich letztes Jahr unter den Top Ten landete.»

Patricia Schanne – Trail- und Skyrunning

«Schon beim ersten Gespräch fiel mir die professionelle und kundenorientierte Arbeitsweise vom Team der Leistungsdiagnostik auf. Ihr nehmt Euch ausserordentlich viel Zeit und geht auf die Bedürfnisse und Ansprüche jedes Einzelnen genau ein. Ihr verwendet kein 0815-Standardprotokoll, keine Schnellabfertigung, die gewonnenen Daten werden persönlich ausgewertet. Somit ergibt sich für mich die optimale Betreuung, um meine sportlichen Ziele im Skyrunning-Team der trail-maniacs.ch zu erreichen. Die vergangene Saison hat eindrücklich bewiesen, dass wir auf dem richtigen Weg sind!»

Christian Magnani – Amateur Radrennfahrer und WM-Teilnehmer, Team Tempo-Sport

«Dank der professionellen Betreuung durch die Leistungsdiagnostik der Schulthess Klinik konnte ich meine Performance von Jahr zu Jahr deutlich steigern. Vor allem die Laktatstufentests sowie die im Anschluss an diese Tests erstellten Trainingspläne haben mir sehr geholfen, mein Training viel systematischer und zielgerichteter zu gestalten und so meine Wettkampfziele zu erreichen. Ich kann diese auf den Athleten individuell abgestimmte Dienstleistung allen ambitionierten Amateursportlern nur empfehlen.»



Christian Magnani – Amateur-Radrennfahrer und WM-Teilnehmer, Team Tempo-Sport

Simon Niepmann – Olympiasieger Rudern 2016 und Weltmeister Rudern 2015 im Schweizer Leichtgewichtsvierer

«Seit gut zehn Jahren besuche ich die Schulthess Klinik regelmässig zur Leistungsdiagnostik, dadurch entstand eine umfangreiche Sammlung an Daten über meine persönlichen Leistungen und den Zustand meines Körpers zu verschiedenen Zeitpunkten meiner sportlichen Laufbahn. Entwicklungen konnten so analysiert und gesteuert werden und halfen immer wieder Vertrauen in die Trainingsplanung und Trainingssteuerung aufzubauen. Weiterführend stuft ich die Leistungsdiagnostik als sehr wertvoll ein, wenn man als junger oder unerfahrener Athlet lernt seinen Körper und seine Fitness einzuschätzen und auch aufgezeigt bekommt, dass man sich nicht blendend fühlen muss, um eine gute Leistung zu bringen und umgekehrt ein Ruhetag keinen Fitnessverlust bedeutet.»



Simon Niepmann – Olympiasieger Rudern 2016 und Weltmeister Rudern 2015 im Schweizer Leichtgewichtsvierer (v.l.n.r.: L. Tramèr, M. Gyr, S. Schürch, S. Niepmann)

In dieser Drucksache wird der Einfachheit halber die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Autoren: Team der Leistungsdiagnostik, Bilder: Schulthess Klinik

Bilder: Fotolia.de, Bilddokumentation der Schulthess Klinik

Schulthess Klinik
Therapie und Training
Leistungsdiagnostik
Lengghalde 6, CH-8008 Zürich
Telefon +41 44 385 75 62
E-Mail: leistungsdiagnostik@kws.ch
www.schulthess-klinik.ch

© Schulthess Klinik 2017, 40004.1014.500

