

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Leistungstests, Gesundheits-Checks, Trainingsberatung

schulthess klinik

Leistungsdiagnostik

Von der Leistungsdiagnostik profitieren alle – vom Sporteinsteiger bis zum Spitzensportler. Mit unseren leistungsdiagnostischen Testverfahren ermitteln wir Ihren aktuellen Trainingszustand und verfolgen Ihre Leistungsentwicklung. Nach einer detaillierten Analyse Ihrer Trainingsgewohnheiten und auf der Basis Ihrer Testresultate erhalten Sie ein ausführliches Auswertungsgespräch mit Standortbestimmung entsprechend Ihrer persönlichen Zielsetzung. Wir geben Ihnen eine individuelle Trainingsberatung und ergänzende Informationen zu Wettkampf, Regeneration und Ernährung.

Damit Sie mit Ihrem Training einen optimalen Nutzen erzielen, stehen wir Ihnen mit professionellem Rat zur Seite. Sie werden von unseren Sportwissenschaftlern im Swiss Olympic Medical Center betreut: Leistungsdiagnostik auf höchstem Niveau mit über 20 Jahren Erfahrung und ca. 2000 Leistungstests jährlich.

Wir beraten Sie gerne.

Schulthess Klinik
Leistungsdiagnostik
Lengghalde 6
CH-8008 Zürich
T +41 44 385 75 62
leistungsdiagnostik@kws.ch



Unser Angebot

Ausdauerdiagnostik

Für alle Hobbysportler wie auch im Leistungssport bietet der **Laktatstufentest** verlässliche Resultate zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Bei uns können Sie diesen auf dem Fahrradergometer, dem Laufband, dem Ruderergometer oder auf Ihrem persönlichen Fahrrad absolvieren. Somit lassen sich Ihre individuellen Trainingsbereiche optimal bestimmen. Unsere Kernkompetenz ist die anschliessende individuelle Trainingsberatung.

Die **Spiroergometrie** ist eine exakte Methode, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu bestimmen. «Spiro-» steht für Atmung, «ergo-» steht für Arbeit und «-metrie» steht für Messung. Der Leistungstest wird mit Maske über Nase und Mund durchgeführt.
Wir messen wichtige Parameter der Atmung, z. B. das Atemvolumen, die Sauerstoffaufnahme sowie die Kohlendioxidabgabe, zusätzlich auch die Herzfrequenz. Dies ergibt Aussagen über das Zusammenspiel von Atmung, Herz-Kreislauf, Muskulatur und Stoffwechsel, welche in unsere Trainingsberatung einfliessen.



Kraftdiagnostik

Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur ist die Basis für einen erfolgreichen langfristigen Trainingsaufbau in allen Sportarten. Unser **Rumpfkrafttest** im computergestützten Testgerät gibt Aufschluss über Kraftdefizite und Dysbalancen der Rumpfmuskulatur. Mit den Testresultaten erhalten Hobbysportler sowie Personen mit Rückenbeschwerden ein gezieltes Trainingsprogramm von unseren Sport-/Physiotherapeuten.

Sportler aus Schnellkraft-, Spiel- und Kampfsportarten sowie in technisch-kompositorischen Sportarten profitieren vom **Sprungkrafttest.** Auf einer Kraftmessplatte messen wir Explosivkraft, Sprunghöhe, Seitendifferenz und Verhältnis von ein- zu beidbeiniger Leistung.

Schnelligkeitsdiagnostik

Bei unseren Sprint- und Beschleunigungstests werden mithilfe von Lichtschranken Schnelligkeitsfähigkeiten exakt gemessen, z. B. bei Linearsprints oder Sprints mit Richtungswechsel.

Trainingspläne

Mit unseren Trainingsplänen erhalten Sie eine individuelle Anleitung, um Ihre persönlichen Leistungsziele zu erreichen. Egal, ob ein eher flexibler Rahmentrainingsplan für Hobbysportler oder ein Detailtrainingsplan für ambitionierte Sportler: Eine abgestimmte Trainingsstruktur gibt Motivation auf dem Weg zum Ziel.

Gesundheits-Checks

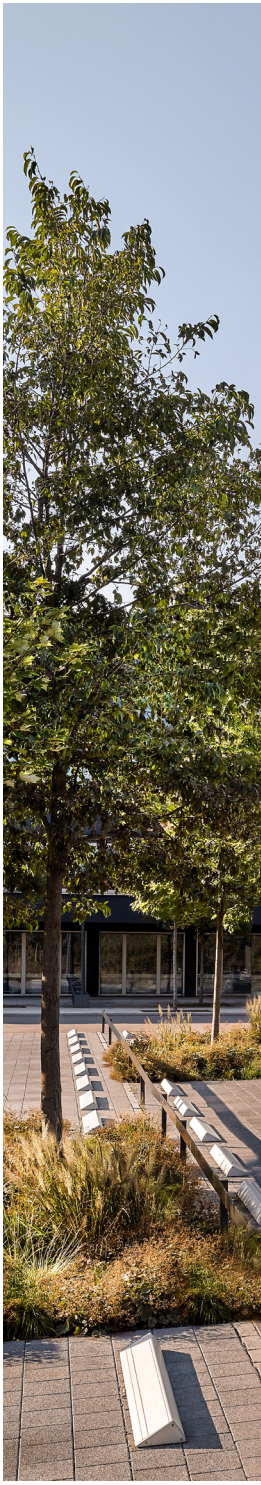
In enger Zusammenarbeit mit der Abteilung Sportmedizin bieten wir für alle Personen, unabhängig vom Fitnesslevel, einen Gesundheits-Check-up an. Dieser beinhaltet ein ausführliches ärztliches Gespräch (Anamnese), eine körperliche Untersuchung, ein Ruhe-EKG sowie eine Blutkontrolle.

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.schulthess-klinik.ch/de/leistungsdiagnostik

Ziel dieser Basisuntersuchung ist unter anderem, die Risikofaktoren bezüglich Herz-Kreislauf zu erkennen. Daraus werden angepasste Vorsorgemassnahmen abgeleitet. Zusätzlich erhalten Sie eine individuell angepasste Leistungsdiagnostik in Kombination mit einer Trainingsberatung, abgestimmt auf Ihre sportlichen Ziele und Fragestellungen.

Weitere Angebote

- Lungenfunktionsmessung und Asthmaabklärung
- Laborkontrollen Blut/Urin
- Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-/Fettmasse, Wasserhaushalt)




schulthess
klinik

«Nachhaltigkeit ist uns wichtig.»

Wir drucken auf Cradle-to-Cradle-zertifiziertem Papier.

FSC www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C031954

Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/53164-2406-1002

Schulthess Klinik
Leistungsdiagnostik
Lengghalde 6
CH-8008 Zürich
T + 41 44 385 75 62
leistungsdiagnostik@kws.ch
www.schulthess-klinik.ch/de/leistungsdiagnostik

1026051 500 09.26 Gestaltung: neuzeichen.ch

swiss olympic Medical Center