Leistungsdiagnostik

Die Sportberatung beginnt in der Regel mit einer körperlichen sowie leistungsdiagnostischen Untersuchung.

Im Rahmen der Leistungsdiagnostik kann mittels Ergometer-Test **die körperliche Leistungsfähigkeit** auf einem Rad ermittelt werden.

Gemessen werden neben der körperlichen Leistung, die Pulsfrequenz und der Blutdruck. Außerdem wird ein EKG unter Belastung durchgeführt.

Eine Leistungsdiagnostik ist empfehlenswert für:

- Sportler/Leistungssportler zur Beurteilung der Leistungsgrenze und der Qualität des bisherigen Trainings
- Personen, die nach einer längeren Phase der Inaktivität wieder sportlich aktiv werden möchten
- Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Herzinfarkt), die sportlich aktiv werden möchten

Ihr Nutzen

Die Leistungsdiagnostik hilft Ihnen Ihre körperliche Fitness richtig einschätzen zu können.

Durch die Leistungsdiagnostik lässt sich für Sie ein **individuelles Trainingsprogramm** erarbeiten, mit dessen Hilfe Sie Ihre **körperliche Leistungsfähigkeit optimal steigern** können.

Stauffacherstrasse 1 (Emmencenter) Telefon: +41 (041) 260 10 37 dr.solberg@gmx.ch
6020 Emmenbrücke Telefax: +41 (041) 260 10 39 www.gesundheitszentrum-emmencenter.ch