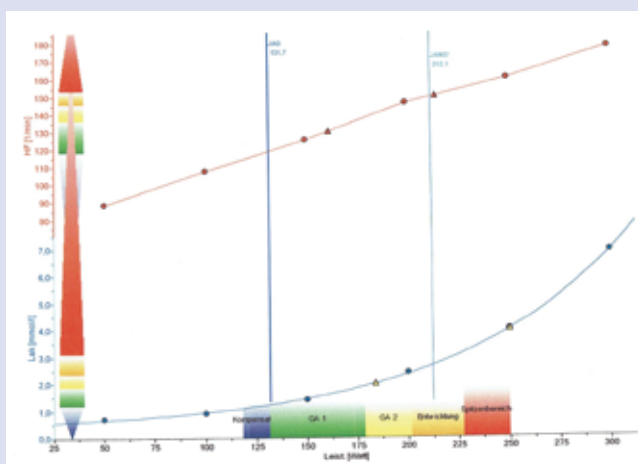


KIZ LEISTUNGSDIAGNOSTIK FÜR INDIVIDUELLE TRAININGSEMPFEHLUNGEN

KIZ LAKTAT-DIAGNOSTIK

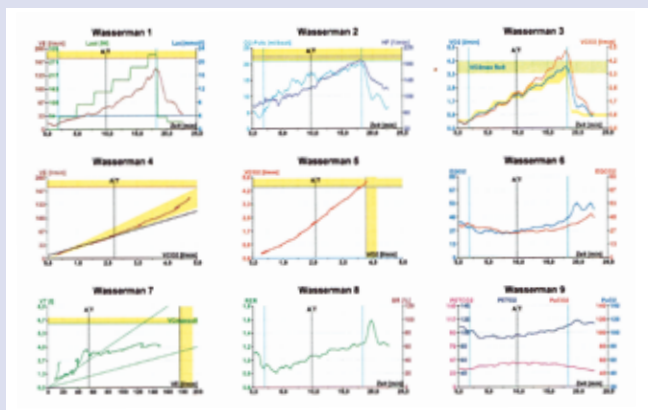
Die Laktatuntersuchung erfolgt auf einem Fahrradergometer und erfordert pro Belastungsstufe einen Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen. Daraus wird die Konzentration der Milchsäure (Laktat) ermittelt, die entsteht, wenn die Muskulatur nicht mehr genügend Sauerstoff aufnehmen kann. Mit steigender Belastung kommt es zum Anstieg von Laktat. So lässt sich ganz konkret ablesen, ab welcher Belastungsstufe der Muskel nicht mehr ausreichend gut trainiert ist. Aus dem Verlauf der Messwerte lassen sich sogenannte Schwellen bestimmen und die auf Sie zugeschnittenen Trainingsempfehlungen ableiten. Falls Auffälligkeiten im EKG, beim Blutdruck oder Puls auftreten, werden die Trainingsempfehlungen entsprechend angepasst.



Dies ist die Laktatkurve eines durchschnittlich trainierten 45-jährigen Freizeitsportlers. Anhand der angegebenen Trainingsbereiche kann die Leistungsfähigkeit weiter verbessert werden.

KIZ SPIROERGOMETRIE

Diese Methode hat in der Leistungsdiagnostik und der Kardiologie einen hohen Stellenwert und erfolgt ebenfalls unter Ergometer-Belastung. Dabei werden unter anderem die aufgenommene Sauerstoffmenge sowie die Kohlendioxidabgabe unter Belastung ermittelt und anhand der Werte die individuellen Trainingsbereiche festgelegt. Die zudem gemessene maximale Sauerstoffaufnahme ($VO_2\max$) spiegelt Ihren allgemeinen Fitnesszustand wider. Die Spiroergometrie hilft aber auch bei der Differenzierung von einer unklaren Minderung der Leistungsfähigkeit: Ob z.B. Probleme an Lunge oder Herz vorliegen, oder ob es sich lediglich um ein Trainingsdefizit handelt.



Eine Spiroergometrie liefert eine Vielzahl von Informationen, mittels derer Trainingsbereiche aber auch die Funktion von Herz, Lunge und Muskulatur bestimmt werden können.

ANMELDUNG

KIZ Kardiologie im Zentrum
Eisenmannstraße 4, 80331 München
Telefon: 089-255 44 79-0
info@kiz-muenchen.de
www.kiz-muenchen.de

Kardiologie  **KIZ**
im Zentrum