

Informationen zur sportmedizinischen Leistungsdiagnostik

Zur Vorbereitung auf Ihre sportmedizinische Leistungsdiagnostik möchten wir Sie vorab mit allen relevanten Infos versorgen. Bitte beachten Sie folgende Punkte im Rahmen der Testdurchführung:

Training

3 Tage vor der Untersuchung sollten Sie nicht mehr besonders intensiv und/oder umfangreich trainieren. Gegen eine lockere Trainingseinheit, die Sie gewohnt sind, ist nichts einzuwenden.

Ernährung

Sie sollten mindestens 3 Stunden vor dem Test nichts mehr Essen und nur noch Wasser zu sich nehmen. Bringen Sie sich gerne Getränke und Snacks für nach dem Test mit. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, dann nehmen Sie diese auch am Untersuchungstag wie üblich ein.

Laufband oder Radtest – was ist das richtige für mich?

Sinnvollerweise testen wir Sie mit der Belastungsform, die Ihrer Sportart oder geplanten sportlichen Tätigkeit am nächsten kommt. Also Radsportler auf dem Radergometer und Läufer, Walker, Spielsportler auf dem Laufband, wenn orthopädisch nichts dagegenspricht. Wir haben zwei Spiroergometrielabore. Wenn Sie zu zweit kommen möchten, können wir ggf. auch gleichzeitig testen und wenn gewünscht gemeinsam besprechen.

Laufbandtest:

Die Laufbandtests werden auf unseren HP Cosmos Laufbändern mit Sicherheitsgurt durchgeführt. Bitte bringen Sie sich Sportkleidung mit und denken an Ihre Sport-/Laufschuhe.

Radtest:

Zur Durchführung der Radtests sind unsere Labore mit jeweils einem Hochleistungs-Ergometer ausgestattet. Beide lassen sich sportlich und individuell auf Ihre Sitzposition einstellen.



Wattbike ATOMX



Lode Excalibur

Dank der Kombipedale ist sowohl die **Nutzung der gängigen Radschuhe mit Klicksystem** (Shimano SPD, SPD SL und Keo Look) als auch mit normalen Sportschuhen im „Körbchen“ möglich. Sollten Sie ein anderes Klicksystem nutzen, bringen Sie einfach zusätzlich Ihre Pedale mit.

Eine weitere Option ist unser **Cyclus 2 Ergometer** auf dem der eigene Radrahmen eingespannt werden kann. Hierfür können **alle Räder mit klassischem Schnellspanner (9mm; KEINE STECKACHSEN!)** genutzt werden. Zum Einspannen werden beide Laufräder ausgebaut und der Fahrradrahmen wird auf dem Ergometer befestigt.

Testablauf:

Für eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie und Laktatdiagnostik) planen wir ca. zwei Stunden inkl. Testdurchführung, Auswertung und Besprechung ein. Nach einem kurzen Vorgespräch und der Messung der Körperzusammensetzung werden alle Vorbereitungen für den eigentlichen Belastungstest getroffen. Der Belastungstest fängt - an Ihr Niveau angepasst - mit einer lockeren Belastung an und wird bis zur subjektiven Ausbelastung durchgeführt. Nach dem Test haben Sie die Möglichkeit bei uns zu duschen. Wir werten die Untersuchung aus und besprechen die Ergebnisse umfangreich und verständlich direkt im Anschluss mit Ihnen. Alle Ergebnisse erhalten Sie ausgedruckt in einer Befundmappe und auf Wunsch auch als PDF per Mail.

Terminabsagen:

Wenn Sie einen vereinbarten Termin widererwartend nicht wahrnehmen können, möchten wir Sie bitten uns frühzeitig drüber zu informieren, damit wir unsere Ressourcen anderweitig zur Verfügung stellen können.

Weiteres:

Sie finden uns in der Windthorststraße 35 in Münsters Innenstadt. Die Parkhäuser Stubengasse und Engelenschanze befinden sich ebenso wie der Münsteraner Hauptbahnhof fußläufig nur wenige Minuten vom ZfS entfernt.

Gerne können Sie den DGSP-Fragebogen für den Sportler bereits ausgefüllt zum Untersuchungstermin mitbringen. Diesen finden Sie auf unserer Website unter Downloads (www.zfs-muenster.de/downloads). Andernfalls kommen Sie gerne etwas früher, dann erhalten Sie den Fragebogen bei uns vor Ort.

Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch!