

## IKK Fitcheck – Leistungsdiagnostik

**Ermittlung des individuellen Leistungsstands**

**Übergeordnete Ziele:  
Gesundheitliche Probleme  
und Überlastung vorbeugen**

**Grundlage für ein  
zielorientiertes Training**



Die Leistungsdiagnostik umfasst Untersuchungs- und Testverfahren, die Auskunft über den Leistungsstand einer Person aufzeigen, und dadurch Ansatzpunkte für ein zielorientiertes Training (Trainingssteuerung) liefern. Im Sport ist sie wesentlich für die sinnvolle Gestaltung eines Trainingsprogramms auf hohem Niveau. Diese Methode besitzt einen breiten Anwendungsbereich, der vom herzinsuffizienten oder lungenkranken Patienten bis hin zum Hochleistungssportler reicht. Aus diesen Gründen wird vor der Messung ein Anamnesebogen zur Analyse des IST-Zustandes herangezogen.

### Ziele der Leistungsdiagnostik

**Die Messung beinhaltet folgendes:**

- › Ermitteln der passenden Trainingsbereiche
- › Festlegen einer optimalen und individuellen Trainingsempfehlung
- › Messen des Fettverbrennungspuls
- › Wettkampfvorbereitung
- › gesundes Abnehmen durch Training
- › Schutz vor Übertraining

**Inhalt und Ablauf:**

Hierbei wird durch einen Stufentest auf einem Fahrradergometer die individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmt. Während des Tests wird die Belastung stufenweise gesteigert. Gleichzeitig werden die Leistung, die Herzfrequenz, die Sauerstoffaufnahme, die Kohlendioxidabgabe sowie weitere Atemparameter mit Hilfe der Atemgasanalyse kontinuierlich ermittelt und aufgezeichnet. Die Messergebnisse der einzelnen Belastungsstufen sowie die berechneten individuellen Trainingsbereiche werden tabellarisch und grafisch ausgegeben.