Die Leistungsdiagnostik ist ein wesentliches Element in der Leistungssteuerung und -optimierung.

Mittels verschiedenster Tests werden die für eine Sportart relevanten, leistungsbestimmenden Faktoren (z.B. Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit) ermittelt.

So können dank dieser leistungsdiagnostischen Untersuchungen die individuellen Leistungsfortschritte dokumentiert und konditionelle Stärken und Defizite ermittelt werden. Dies bildet wiederum die Grundlage für die weitere Trainingsgestaltung sowie die Steuerung der sportlichen Belastungen.

Folgende Tests werden bei uns durchgeführt:

- Laktatstufentest
- VO2-max Test
- Schnellkrafttest
- Maximalkrafttest (isokinetisch)
- Rumpfkrafttest

zusätzlich werden verschiedene Kombi-Pakete angeboten:

- „Triathlon-Paket“ >Laktattest Velo & Laufband<
- „Läufer-Paket“ >Laktattest & Laufanalyse<
- „Fitness-Paket“ >Laktattest & Ernährungsberatung<
- „Cardio-Paket“ >Laktattest & EKG<

Praxisklinik Rennbahn

swiss olympic medical center

Weitere Informationen

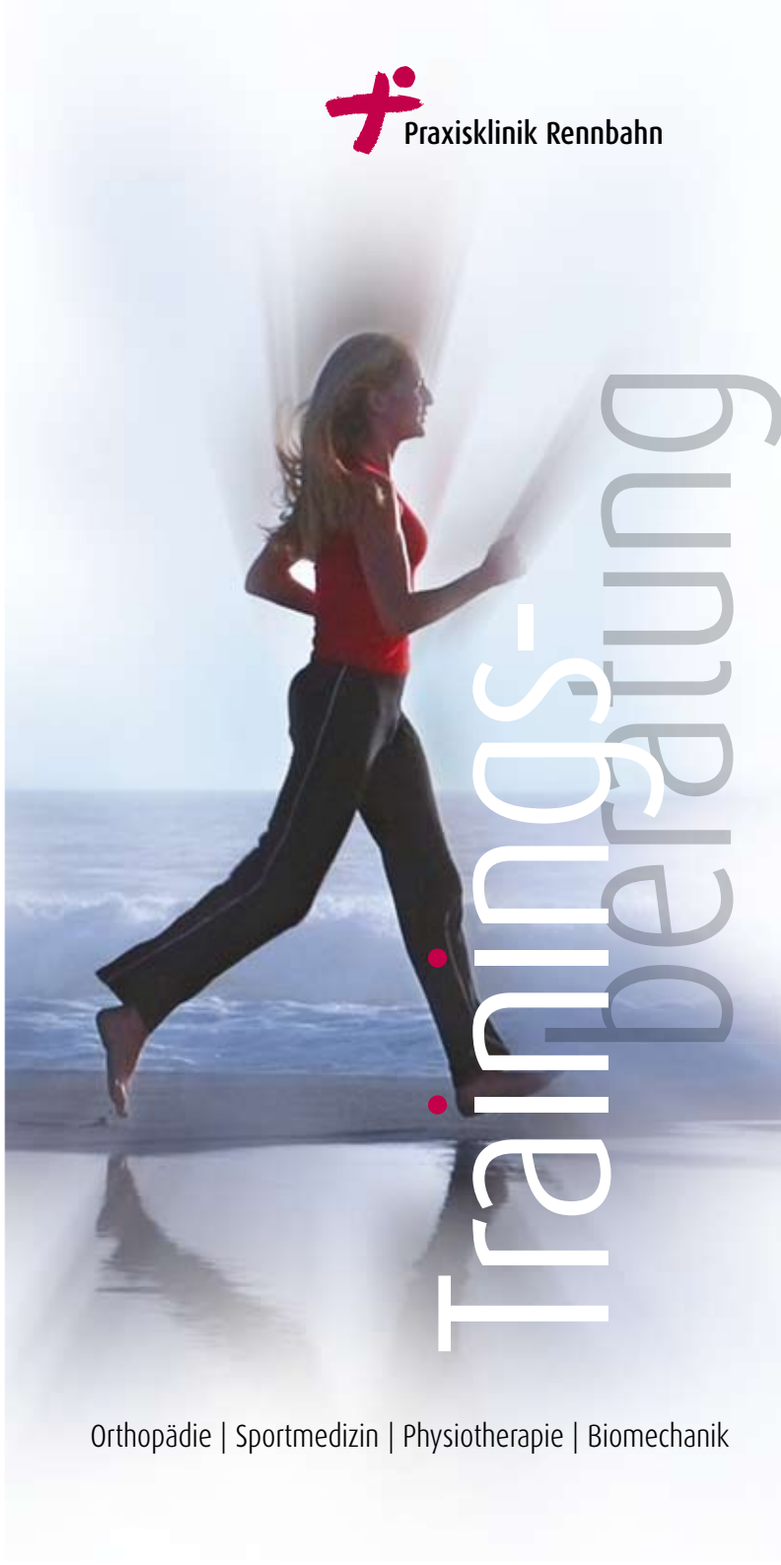
Praxisklinik Rennbahn AG
das Kompetenzzentrum für
Orthopädie und Sportmedizin

St. Jakobs-Strasse 106
CH-4132 Muttenz - Basel

Telefon: +41 (0)61 465 64 64
Telefax: +41 (0)61 465 64 69

www.rennbahnklinik.ch

Praxisklinik Rennbahn



Trainingsberatung

Orthopädie | Sportmedizin | Physiotherapie | Biomechanik

Trainingsberatung

Die Praxisklinik Rennbahn bietet ein **Online-Trainings-Center**, um Sie in Ihrem Training noch näher und gezielter betreuen zu können. Dabei werden die Trainingspläne individuell auf der Grundlage l**eistungsdiagnostischer Tests, Zeitbudget** und **Zielsetzung** für Sie erstellt. Gleichzeitig ist es für uns sehr wichtig, dass wir über Ihren Trainingszustand und allgemeine Verfassung Bescheid wissen, um dann den Trainingsplan entsprechend anpassen zu können.

Es handelt sich hierbei nicht um automatisch generierte Trainingspläne, die mittels Computeralgorithmen generiert werden, sondern um eine individuell angepasste, auf Ihre Bedürfnisse massgeschneiderte Trainingsplanung und -steuerung.

Je nach Zielsetzung bieten wir verschiedene **Leistungs- und Betreuungspakete** an, die sich nach dem zeitlichen Umfang und dem Betreuungsintervall der Trainingsplanung und -analyse unterscheiden.

Zusätzlich erstellen wir auch Betreuungspakete für **Gruppen, Firmen und Vereine**. Kontaktieren Sie uns betreffend eines entsprechenden Angebots!

Trainingspakete im Detail

basic – der einstieg in die individuelle trainingsplanung

Für Sportler, die ins **Ausdauertraining** einsteigen und die **Fitness** gezielt verbessern möchten, ohne gesundheitliche Schäden anzurichten. Es ist auch für Sportler, die daran interessiert sind, an einem **Volkslauf, Triathlon oder Marathon teilzunehmen**, oder wenn Sie einen **Aktivurlaub** planen, für den Sie optimal vorbereitet sein möchten (z.B. Alpenüberquerung, ...).

Im Vordergrund dieses Pakets steht die **reine Trainingsplanung**.

Ein persönlicher Trainer plant das Training jeweils **einen Monat** im Voraus und passt diesen Plan monatlich anhand eines Soll-Ist-Vergleichs individuell an die jeweiligen Bedürfnisse an.

standard – individuelle betreuung für das optimum durch training

Für Sportler, die bereits Erfahrungen mit **gelegentlichen Wettkämpfen** und **regelmässigen Training** gesammelt haben.

Das Paket richtet sich an diejenigen, die neben beruflichen und familiären Verpflichtungen das **Optimum durch ihr Training** erreichen möchten. Insbesondere hier ist es wichtig, das Zeitbudget möglichst effizient zu nutzen und das Training optimal in den Alltag zu integrieren.

Der persönliche Trainer plant und analysiert das Training jeweils **zwei bis drei Wochen** im Voraus und passt den Plan in diesem Zeitraum individuell auf Ihre Bedürfnisse an (z.B. Termine, Verletzungen, ...).

Trainingspakete im Detail

advanced – rundum planung und betreuung

Für ambitionierte **Wettkampf- und Leistungssportler**, die bereits ein umfangreiches Wissen und Erfahrungen in Sachen Training und Wettkampf haben, und denen die **enge Kommunikation** mit dem Trainer sehr wichtig ist.

Das Paket richtet sich an diejenigen, die durch eine **effiziente Trainingsgestaltung** (neben Familie und Beruf) das Leistungspotential noch weiter ausschöpfen möchten. Dabei spielen auch **Ernährungsfragen** eine wichtige Rolle.

Der persönliche Trainer plant und analysiert das Training jeweils **ein bis zwei Wochen** im Voraus. Er reagiert schnell auf kurzfristige Änderungen im Trainingsablauf (z.B. Wetter, Termin, Krankheit, ...) und Wettkampfkalender. Einmal wöchentlich findet die persönliche Kommunikation mit dem Trainer statt.

professional/business – die ultimative betreuung

Für **Leistungs- und Profisportler**, aber auch für zielorientierte Sportler und Führungspersonen aus Wirtschaft und Politik, denen eine hocheffiziente Trainingsgestaltung und **Erfolgsmaximierung** in den Wettkämpfen sehr wichtig ist.

Ihr Trainer plant das Training jeweils eine Woche im Voraus und passt den Plan **täglich bei Bedarf** an die neuen Gegebenheiten an. So ist eine optimale Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt möglich. Der Trainer steht dabei täglich über die Plattform mit Ihnen in Kontakt und berät Sie.