

- Warum bleibt Ihnen beim Treppensteigen die Luft weg?
- Warum können Sie keine längere Strecke am Stück laufen?
- Warum fallen Sie am Berg immer zurück?
- Warum verlieren Sie trotz Training kein Gramm Körpergewicht?
- Warum werden Sie trotz all Ihrer Bemühungen nicht schneller, obwohl Sie sich an die Vorgaben ihrer Pulsuhr halten?

Die Spiroergometrie beantwortet Ihre Fragen. Machen Sie den Schritt zur effektiven Leistungsdiagnostik.

Spiroergometrie

Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit

wirbelsäulen ● ● ● ● therapie
HEIDELBERG

Zentrum für medizinische Diagnostik und Rehabilitation
Weberstrasse 6
69120 Heidelberg
Tel.: 06221.650 600
Fax: 06221.650 602
E-Mail: spiroergometrie@arcor.de

Spiroergometrie

Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit



wirbelsäulen ● ● ● ● therapie
HEIDELBERG



Leistung mit Methode

Mit Hilfe der Spiroergometrie wird die Atmungsleistung unter Belastung gemessen. Das ist nicht nur eine Sache des Atemtrakts, beteiligt sind daran auch Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Stoffwechsel. Das heißt, mit dieser Methode können alle für die persönliche Leistungsfähigkeit entscheidenden Komponenten und die Qualität ihres Zusammenspiels gemessen werden. Damit liefert die Spiroergometrie verlässliche Daten und sorgt für ein hohes Maß an diagnostischen Erkenntnissen. Erkenntnisse, die im Freizeit- wie im Leistungssport entscheidend sind, um Möglichkeiten und Leistungsreserven zu erschließen und die Gesundheit des Einzelnen zu verbessern.



Spiroergometrie gibt Auskunft über:

- Ihre Ausdauerleistung
- Ihren Energie-Stoffwechsel
- Ihre maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit
- die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge
- die Verbrennungsleistung Ihrer Muskeln

Machen Sie sich auf den Punkt fit

Die Spiroergometrie bietet für jeden gesundheitsbewußten Menschen die Möglichkeit fest zu stellen, wie hoch seine Fett- bzw. Kohlenhydratverbrennung bei bestimmten Herzfrequenzen ist. Daraus lässt sich genau ableiten, wie das persönliche Training möglichst wirkungsvoll gestaltet werden kann.

Spiroergometrie für Einsteiger und Wiedereinsteiger

- **Anleitung zu Trainingsaufbau und Trainingsführung**
- **Verbesserung von Kondition, Fitness und Gesundheit**
- **Gewichtsreduzierung und Stressabbau**
- **Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems**

Spiroergometrie für Leistungssportler

- **Exakter Hinweis auf aktuellen Trainingsstand durch Feststellung der anaeroben Schwelle**
- **Bessere Trainingssteuerung durch Analyse des Ausdauer-Potenzials**
- **Bewertung der Trainingseffizienz**

Spiroergometrie für Patienten

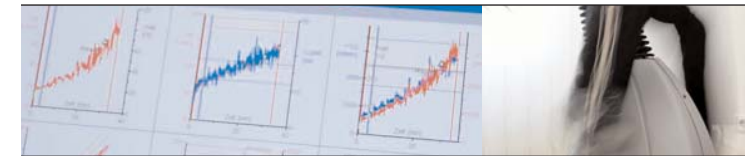
- **Erkennen der körperlichen Leistungsfähigkeit und Optimierung der physikalischen Aufbau-therapie**
- **Erstellung eines Trainingsprogramms bei Diagnose eines Belastungsasthmas oder einer anderen Form von Bronchienverengung**
- **Zur Therapie von Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Lungenerkrankungen**

So steigern Sie Leistung und körperliches Wohlbefinden

Man unterscheidet aerobe von anaerober Energiegewinnung. Das bedeutet, der Verbrennungsprozess ihrer Muskeln erfolgt zum einen unter Zuführung von Sauerstoff (aerob), zum anderen ohne Sauerstoffzufuhr (anaerob). Bei allen Laufdisziplinen länger als 400 Meter wird die Energie zum Großteil durch den aeroben Stoffwechsel erbracht. Je länger die Strecke, desto größer wird dieser Anteil. Dazu stehen die zwei Energiequellen Kohlenhydrate und Fette zur Verfügung. Trainingsaufbau und Trainingsführung entscheiden darüber, wie Sie diese beiden Energiequellen optimal nutzen.

Der Ausdauertrainierte unterscheidet sich vom Untrainierten dadurch, dass sein Anteil an Fettverbrennung am Gesamtstoffwechsel, selbst bei höheren Geschwindigkeiten, deutlich erhöht ist. Um diese Fähigkeit zu erlangen ist ein effektives Training der Grundlagenausdauer notwendig.

Die Spiroergometrie unterstützt Sie dabei.



Die Spiroergometrie sagt Ihnen

- **wie viel Sauerstoff Sie aufnehmen und transportieren**
- **wie viel Energie Sie bei welcher Tätigkeit verbrauchen**
- **und in welchen Anteilen (Kohlenhydrate und Fettsäuren) Sie diese Energie bereitstellen.**
- **wie Ihr individuelles Training aufgebaut sein sollte**