

What 's in the Box??

Die Spiroergometrie liefert eine Vielzahl an Daten, die über eine Standardsoftware analysiert werden. Die Darstellung erfolgt über die sogenannte 9-Felder Grafik und in Übersichtstabellen. Parallel beobachten wir das Belastungs-EKG, die Werte der Blutdruckmessung und nehmen Blut für die Laktatdiagnostik. Anhand der 9-Feldergrafik beobachten wir während der Untersuchung wie Ihr Organismus während der Belastung reagiert und „wo Sie mit Ihrer Leistung stehen“.

Wie geht es nach der Untersuchung weiter

1. Medizinische Auswertung und Beratung:

Das EKG und die aufgezeichneten Daten werden hinsichtlich etwaiger gesundheitlicher Befunde analysiert und mit Ihnen besprochen. Nach Sachlage erfolgt eine entsprechende Beratung zu weiteren Schritten.

2. Leistungsphysiologische Auswertung und Beratung:

Hier bieten wir je nach Ihren Zielen und Fragestellungen zwei unterschiedliche Optionen an.

- a) Sie wünschen sich nur die Informationen zu den individuellen Schwellenwerten, der VO_2max und den Trainingszonen:

➤ Sie erhalten von uns Übersichtsgrafiken und Tabellen mit den grundlegenden Werten.

- b) Sie wünschen eine ausführliche Analyse der Daten und eine eingehende erklärende Beratung:

➤ Sie erhalten von uns eine detailliert leistungsphysiologische Analyse der Daten. Wir beraten sie zu Limitationen und Potentialen für ihr weiteres Training und wo Sie im Vergleich zu anderen stehen, erklären die Grundlagen Ihres individuellen Leistungsstoffwechsels, die Relevanz der Daten aus der Laktatdiagnostik, ihren Substratverbrauch hinsichtlich Fettverbrennung und Glukose, und weiterer relevanter Aspekte.

- Die Besprechung und Beratung erfolgt in einem zusätzlichen Termin.

➤ *Auswertung und Beratung erfordern einen entsprechenden Zeitaufwand, den wir uns erlauben Ihnen separat in Rechnung stellen.*

